ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO REGISTRO DESARROLLO ACTIVIDADES MODALIDAD DE CUIDADO TRANSITORIO DIA-NOCHE	Código: FOR-PSS-517 Versión: 0 Fecha: Memo I2021039413-22/12/2021 Pagina: 1 de 1

Modalidad:	CUIDADO TRANSITORIO DÍA - NOCHE	Fecha de ejecución:	4	11	2022
Unidad Operativa:	CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO MEMORIA Y SABER				
Eje de Atención:	Imaginarios y prácticas del envejecimiento				
Línea de Atención:	Buenas practicas del envejecimiento	Profesional a cargo:	Juan David Ortiz		
Nombre de la actividad:	Relajación				

OBJETIVO GENERAL:
Generar estimulos neuromusculares que les permitan a los participantes mejorar el desempeño en actividades de la vida diaria

OBJETIVOS ESPECIFICOS
Fomentar actividades de carácter físico las cuales les permitan a los participantes la reducción de tensión muscular y reducción de estrés
Estimulación muscular en pro de prevención de dolores musculares y lesiones

METODOLOGÍA
1 focalización 2 desarrollo 3 finalización

MOMENTO INICIAL	Se realiza recorridos por todos los espacios de la unidad operativa invitando a los participantes a realizar una sesión de relajación que no dura más de 5 minutos a fin de incentivar la participación, saludo inicial y descripción de la temática
MOMENTO CENTRAL	Dando inicio al momento central de la actividad se especifica la importancia que tiene la relajación a nivel muscular y mental; se hace énfasis en que las diferentes actividades de actividad física tienen como objetivo disminuir los pensamientos negativos, nivel de estrés y la soledad a fin de incentivar a la practica diaria de las diferentes actividades ofertadas en el área; seguido de ello se procede a realizar la dinámica planteada a fin de generar estímulos que les permitan un optimo descanso, se divide en dos momentos la fase central 1 estiramientos pasivos 2 estiramientos activos La elongación osteomuscular se da de acuerdo a las capacidades funcionales de cada participante
MOMENTO FINAL	Se realiza charla en la cual se les pregunta a las personas ¿Cómo se ven en 5 años a nivel funcional? A fin de generar conciencia de los beneficios que trae consigo la actividad física.

RECURSOS	
Grupo humano	
Sillas	
Camas	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD
Se ve reflejado en los participantes gusto y de igual manera reconocen el tema a trabajar y la importancia a fin de estimular un óptimo descanso