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:	11	11	22

Unidad Operativa: CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO MEMORIA Y SABER

Eje de Atención: IMAGINARIOS Y PRACTICAS DEL ENVEJECIMIENTO

Línea de Atención: BUENAS PRACTICAS DEL ENVEJECIMIENTO | Profesional a cargo: MONICA MARTINEZ

Nombre de la actividad: ACTIVIDAD FISICA GRUPAL

DESARROLLO DEL TEMA:

OBJETIVO GENERAL:

Aplicar asi mismo técnicas de masaje como: fricción, roce, amasamiento y vibración.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Ejercitar la propia destreza y agilidad necesaria para aplicar el masaje.

Minimizar lesiones y dolores por esfuerzos fiisicos .

Mejorar la movilidad muscular y articular del cuerpo

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Se convoca al grupo de personas mayores a reunirse en el salón sensorial se le da la bienvenida a la actividad y se da paso a la explicación de las acciones a realizar en la sesión de modo que todos y todos los participantes se adecuen para el trabajo a desarrollar; como indicación y prevención de riesgos se manifiesta que el desarrollo de las actividades se hace según la capacidad física que cada uno de ellos y ellas tiene.
MOMENTO CENTRAL	se realiza una breve introducción al aprendizaje de auto masajes de ayuda para aliviar dolores musculares en espalda debido a largas horas de pie, caminatas extensas y malas pasturas o pesos excesivos por ello se invita a los y las participantes en realizar los ejercicios guiados para los auto-masajes, en la actividad se indica que estos ejercicios se pueden realizar según la capacidad física de la persona y la tolerancia al dolor, de modo que cuando se realicen se deben hacer de manera consiente y responsable para evitar lesiones por movimientos bruscos o fuerzas no debidas al musculo.
MOMENTO FINAL	Para le cierre de la sesión se convoca a los participantes a ubicarse en un círculo para conversar y reflexionar sobre la experiencia que acaban de vivir respondiendo las siguientes preguntas orientadoras: • ¿Cómo se sintieron en la actividad? • ¿Cuáles fueron sus mayores aciertos como grupo y de manera individual? • ¿Qué creen que podrían mejorar de manera individual y grupal?

RECURSOS

SALON SENSORIAL	
GUANTES	
POMADA CALIENTE	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Las acciones realizadas en la sesión permiten que las personas mayores las puedan ejecutar sin dificultad dado que muchos presentan afectaciones físicas leves de articulaciones de modo que los ejercicios hechos de auto masajes permitirá que tenga la capacidad de realizar sus propios ejercicios y así minimizar los dolores de espalda..