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:	21	11	2022
Unidad Operativa:	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 GRUPAL				

DESARROLLO DEL TEMA:

OBJETIVO GENERAL:

Distender el organismo y disminuir el estrés muscular y mental causado por las jornadas diarias

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Canalizar las energías de las personas mayores, ajusta el nivel de activación y produce un bienestar global.

ayudar a enriquecer la sensibilidad y mejorar la calidad de sueño.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Se realiza la invitación para realizar la actividad del día, se indica la importancia de realizar actividad física y se da paso a la explicación de las acciones a realizar en la sesión de modo que todos y todas las 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	Para la sesión se hace apoyo de las camas vibratorias en las cuales se les indica las personas mayores que deben dejar que el cuerpo y su peso descanse completamente en la cama de modo que todos los músculos entren en un estado de reposo que permita a la persona sentir un alivio en su cuerpo. Para aliviar el dolor de espalada se hace uso de las pelotas de pilates las cuales generan y permiten que por medio de movimientos circulares y de dirección adelante y atrás la persona busque un punto de equilibrio y genere una pequeña elongación de la espalda generando esta forma un alivio de tensiones y espasmos musculares de la zona lumbar por las malas posturas al sentarse acostarse o levantar objetos.
MOMENTO FINAL	para el cierre de la sesión se Invitará al grupo a reunirse alrededor de un círculo para compartir sus experiencias vividas en el encuentro guiado por preguntas como: • ¿Qué fue lo más disfrutaron del encuentro? • ¿Qué beneficios puede tener la práctica de deportes o artes marciales?

RECURSOS

cama de masajes	
pelota de pilates	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

en las acciones realizadas se identifica que las personas mayores requieren de más espacios que les permita relajar las tensiones musculares que se generan especifica, entre la parte del tren superior del cuerpo cuello, hombros, espalda alta y baja. De manera que es necesario ejercitar estas partes del cuerpo para su estiramiento y descanso