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:	22	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:

Reducir el dolor y la inflamación y tensión de los músculos por las jornadas de esfuerzo diario.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

mejorar la circulacion de la energia.

Disminuir de la frecuencia cardíaca y la presión arterial.

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 uso de las camas de masajes en busca que las personas mayores encuentren un punto de relajación muscular, stress y tenciones de modo que puedan encontrar una mejor forma descanso nocturno y así disminuir las noches de desvelo para la sesión se trabaja: Masaje de punto desencadenante del dolor. Este masaje se centra en las partes sensibles de fibras musculares tensas que pueden formarse en los músculos después de una lesión o de un uso excesivo. Masaje sueco. Es una forma suave de masaje en la que se emplean movimientos largos, movimientos amasantes, movimientos circulares profundos, vibración y golpeteos. Ayuda a que te sientas relajado y energizado.
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

palitos de paleta	
mesas	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

para la sesión se identifica que las personas mayores que han asistido a sesiones de manera continúan manifiestan una mejora en dolores musculares y mejoramiento del patrón del sueño.