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:	**23**	**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:

Mejorar la respiración, ayudando a los adultos mayores a relajarse y aliviar malestares del cuerpo.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Aumentar la flexibilidad, disminuyendo la rigidez del cuerpo y favoreciendo la desaparición de dolores musculares.

Mejorar el equilibrio, reduciendo las posibilidades de caídas o lesiones óseas.

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	se trabaja un proceso de yoga básico para ayudar aliviar el dolor de espalda de las personas mayores que se genera debido a pesos de cargas mal equilibradas o posturas incorrectas al sentarse o agacharse Postura del Árbol Estando de pie: Llevar el peso a la pierna izquierda, levantar el pie derecho y doblarlo hasta colocarlo en la parte interior del muslo izquierdo. Inhalar y exhalar extendiendo los brazos, estirando toda la columna. También si es más cómodo se pueden mantener unidas las palmas frente al pecho. Respirar al ritmo del adulto mayor y repetir con la otra pierna. Si hay inseguridad o miedo a caer, la persona puede apoyarse en una pared. Usando una silla: Sentarse con la espalda recta mirando hacia adelante. Respirando y votando por la nariz, unir las palmas y llevarlas hacia arriba de la cabeza. Aguantar un par de segundos y volver a repetir.
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

LUCES SENSORIALES	
CAMAS DE MASAJES	
PELOTAS PILATES	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

El yoga es una actividad que trae grandes beneficios a los adultos mayores, sin importar su condición física, por ello se usa como herramienta de relajación para lograr liberar el cuerpo de tensiones y dolores.