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:	25	11	2022

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: RELAJACION

DESARROLLO DEL TEMA:

OBJETIVO GENERAL:

mejorar la posición al realizar un ejercicio particular y aprovechar la capacidad total de cada músculo y articulación de manera correcta y precisa.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Dosificar cargas especificas para trabajo corporal personalizado

Correguir errores posturales para evitar lesiones

Favorecer la salud cardio vascular por medio de rutinas dirigidas en cada maquina

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Se convoca al grupo de personas mayores a reunirse en gimnasio se les da la bienvenida a la actividad y se da paso a la explicacion de las acciones a realizaer en la sesion de modo que todos y todas los participantes se adecuen para el trabajo a desarrollar; como indicacion y prevension de riesgos se manifiesta que el dearrollo de las actividades se hace segun la capacidad fisica que cada uno de ellos y ellas tiene.
MOMENTO CENTRAL	Para la sesión se indica ala personas mayores que va dirigida a la relajación y recuperación de las piernas de modo que se va trabajar automasajes que ayuden a liberar las tensiones que las mismas tiene por largas jornadas de píe, caminatas extensas o tiempos prolongados de inactividad lo que generan en ellas dolores calambres o posibles enfermedades como vena varice y artrosis. Los masajes van con el apoyo de las pelotas de pilates que permiten que se genere un descanso de la parte lumbar en especifico el coxis de modo que genera que esta parte libere tensiones y dolores de igual forma se indica como de manera individual pueden realizar su propio masaje para mejorar la circulación de las piernas indicando parte por parte como y en donde se debe generar las presiones y los masajes de modo que permita que las piernas puedan tener un descanso y el patrón de sueño mejore al disminuir los dolores y calambres de las mismas.
MOMENTO FINAL	para el cierre de la sesion se Invitará al grupo a reunirse alrededor de un círculo para compartir sus experiencias vividasen 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

ACEITE DE PARAFINA	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

las personas mayores indican que los masajes y las terapias de relajación les ha permitido descansar mejor y sus dolores han disminuido siento así un poco de descanso muscular con mejor movilidad.