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:	14	12	2022
Unidad Operativa:	CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO MEMORIA Y SABER				
Eje de Atención:	Imaginarios y prácticas del envejecimiento				
Línea de Atención:	Buenas practicas del envejecimiento	Profesional a cargo:	Angie Vargas		
Nombre de la actividad:	Actividad grupal				

OBJETIVO GENERAL:

Ejercitar cada parte del cuerpo manejando los diferentes sistemas que lo componen por medio de ejercicios de intensidad baja pero que causen activación

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Participar de manera acorde en los juegos tradicionales propuestos para generar una activación corporal necesaria

Promover y orientar la actividad física en sus diferentes modalidades manteniendo las capacidades y habilidades corporales

METODOLOGÍA

1) Invitación a cada usuario - 2) Desarrollo de la actividad y sus fases - 3) Finalización y retroalimentación

MOMENTO INICIAL	Se realiza la llamado a los usuarios Realizar charla sencilla sobre historias, anecdotas o vida que quieran dialogar o contar mientras se le da un inicio a la sesión con una activación senciila de movimientos básicos como caminar, agacharse o sentarse y pararse pero en intensidades bajas o media que no generen una fatiga muscular.
MOMENTO CENTRAL	En el desarrollo de cada ejercicio se va explicando la misma, el objetivo será relajar los musculos después de un día activo con el fin de obtener un mejor patrón de sueño, de descansar cada sistema que compone el cuerpo humano. 1) Estimulación muscular con masajeadores de madera, manteniendolo por quince o veinte segundos para posterior a ello realizar un masaje manual y autonomo. 2) Después de cada masaje y estimulación se realiza un estiramiento activo y a la vez pasivo dependiendo la zona del cuerpo a trabajar. Al tiempo y dependiendo del usuario se realiza un enfoque en el trabajo deseado y con la necesidad de la persona, finalizando con estiramientos cortos, pero que generen relajación
MOMENTO FINAL	Charla final sobre la actividad e invitación para la del día siguiende, escuchando y comprendiendo la necesidad, gusto e interes de cada uno de los usuarios

RECURSOS

Tapete artificial	
Cama masajeadora	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Se muestran optimistas y tranquilos frente a la actividad, dando muestras de mejoramiento y relamiento mental y corporal.