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:	16	12	2022

Unidad Operativa:	MEMORIA Y SABER
Eje de Atención:	Imaginarios y Prácticas del Envejecimiento
Línea de Atención:	Buenas Prácticas del Envejecimiento
Profesional a cargo:	Rocío del Pilar Ricaurte L.
Nombre de la actividad:	Estímulos Propioceptivos

DESARROLLO DEL TEMA:

OBJETIVO GENERAL:

Favorecer en las personas mayores que asisten a la actividad sensaciones agradables, de bienestar y cuidado , a través de la estimulación propioceptiva guiada por medio de ejercicios.

OBJETIVO ESPECIFICO

Mejorar Fuerza en los grupos musculares tanto de los Miembros Inferiores como Superiores

Brindar ejercicios que le favorezcan reaccionar adecuadamente ante situaciones de inestabilidad corporal

METODOLOGÍA

1. Bienvenida. 2. calentamiento Cefalo-Caudal 3. Desarrollo de la actividad

MOMENTO INICIAL	Se hace la invitación a las personas mayores que se encuentran en la Unidad operativa ha participar en las actividades que se van a realizar en el Salón Sensorial y los beneficios que pueden generar en su calidad de vida. Una vez convocados se socialización de la actividad y se inicia un Calentamiento céfalo-caudal.
MOMENTO CENTRAL	La actividad se realizara en tres momentos. La primera se les solicita a las personas que se coloquen frente a la pared y se les entrega un balón de gimnasia el cual deben presionar con los brazos durante 10 veces por un tiempo de 3 minutos y luego se le solicita que presionen el balón con la espalda. Segundo momento se les solicita que extiendan sus brazos y caminen hacia atrás y hacia adelante. por un tiempo determinado durante 3 minutos. Tercer momento se les indica que se acomoden en la cama vibratoria. Todos estos estimulos favorecen mejorar fuerza, coordinación; equilibrio y estabilidad. Como también reaccionar con adecuada postura ante una posible caida.
MOMENTO FINAL	En la parte final, Se les solicita que respiren profundo y expresen cómo se sienten y si se cumplio con el propósito de la actividad.

RECURSOS

cama vibratoria	Persona Mayor
pelota de gimnasia	Terapeuta Ocupacional

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

La persona mayor refiere que les favorece para su bienestar y salud estas actividades.