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:	21	2	2023
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:	Relajación				

OBJETIVO GENERAL:

Realizar trabajos enfocados a la dedicación de tiempo para sí mismos, trabajando sobre falencias de cada usuario.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Trabajar flexibilidad y elasticidad con y sin ayuda, buscando mantener y ampliar el rango de movimiento de cada uno.

Enseñar la manera correcta de hacer un masaje con elemento externo y con las manos.

METODOLOGÍA

1) Invitación a cada usuario y explicación de la clase - 2) Realización de cada ejercicio - 3) Preguntas y respuestas con finalización

MOMENTO INICIAL	Invitación a cada usuario a participar de una actividad que va enfocada a relajar el cuerpo, brindando tiempo para sí mismas, al mismo tiempo se da una corta explicación del orden de la actividad. Para iniciar la clase se ubica el material que se va a utilizar, acomodando cada cosa para darle continuidad sin detener la sesión. Al mismo tiempo cada usuario genera una corta movilidad de su cuerpo sin elemento externo.
MOMENTO CENTRAL	Se inicia con un trabajo de flexibilidad asistida, estando recostado en colchoneta, realizando un énfasis en tren inferior y espalda, mejorando rango de movilidad y postura corporal. Pasando a utilizar un masajeador para relajar el cuerpo, específicamente espalda y extremidades inferiores, durante aproximadamente siete minutos, realizándolo en círculos, traslados ascendentes y descendentes abarcando varias zonas del cuerpo respetando límites que implica un masaje corporal, como columna vertebral o posibles lesiones. Masaje en cama masajeadora, bajando la luminosidad del lugar para generar una tranquilidad mayor en cada usuario asistente y con un volumen bajo.
MOMENTO FINAL	Feedback de la sesión, realizando preguntas sobre si lograron relajarse, estar tranquilos y dedicarse tiempo para sí mismos. Se organiza el lugar para dejarlo como estaba antes de la sesión.

RECURSOS

Masajeadores de madera	
Colchoneta	
Camas masajeadoras	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Cada usuario que participa manifiesta buenos resultados para ellos mismos, mostrando emoción por seguir participando de este tipo de clases.