ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO REGISTRO DESARROLLO ACTIVIDADES MODALIDAD DE CUIDADO TRANSITORIO DÍA-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 PRACTICAS DEL ENVEJECIMIENTO				
Línea de Atención:	BUENAS PRACTICAS DEL ENVEJECIMIENTO	Profesional a cargo:	CAMILO OLIVELLA		
Nombre de la actividad:					
DESARROLLO DEL TEMA:					

OBJETIVO GENERAL:
Identificar las cargas generadas por el adulto mayor para generar procesos de recuperación y fortalecimiento de tren inferior.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS
Analizar a gran escala los problemas que tiene cada uno de musculares que poseen los adultos mayor para generar su mejora progresiva.
Adaptar los trabajos de relajación muscular para cada persona para implementar el descanso y recuperación.

METODOLOGÍA	
MOMENTO INICIAL	Familiarizar a los adultos mayor de los trabajos de recuperación en músculos de las manos con ya que estos son fundamentales para el diario vivir en el proceso de envejecimiento.
MOMENTO CENTRAL	trabajos de calentamiento de parte muscular con elementos externo como lo es crema caliente(el cual se obtiene una aprovechan del usuario), masaje personal en manos el cual consta de masaje dedo a dedo con rotación de mano contraria, estiramiento de cada uno de los dedos con apoyo de la otra mano, flexión en el área de las falanges para recuperación de movimiento y esfuerzos para el agarre, por ultimo un trabajo con balón con agarre y mantenerlo 10 segundos para fortalecer músculos que se usan para apoyo o agarre de objetos.
MOMENTO FINAL	estiramientos musculares en las manos retroalimentación de ventajas y desventajas de uso de las manos

RECURSOS	
sillas	
crema o pomada caliente	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD
el usuario, presenta mejora en el agarre de objeto progresivamente. Cumpliemento de actividad dia 21/02/2023 10:00am-11:00am (realizada el dia 28/02/2023 7:00pm -7:30pm)