Lugar	Salón Multisensorial
Fecha	29/08/2025 Horario: 1:00 PM
Tema	Actividad sensorial Relajación
Desarrollo	**Desarrollo de la actividad** Se realiza la convocatoria a las personas mayores para que suban al salón multisensorial y participen del taller que tendrá como finalidad: Promover el bienestar físico y emocional de las personas mayores a través de actividades sensoriales que incluyan técnicas de autorrelajación, meditación guiada y espacios de diálogo reflexivo sobre la importancia del autocuidado. Primero, se pide a las personas que se sienten cómodamente en asientos que se encuentran en el espacio. Después se dará una breve explicación de lo que se quiere lograr en la sesión. Luego, vamos a pasar a cada persona una pelota relajante para realizar el automasaje. Seguido de esto se va a pedir a cada persona que empiece a masajear el antebrazo, brazo y hombro. Luego cambia de mano y realizan el mismo masaje. Después pasamos a el tren inferior, donde iniciamos con los muslos por la parte de los cuádriceps, luego pasamos a los músculos internos (aductores) de las piernas y por últimos a los externos (abductores). Finalizamos la parte de automasaje con las pantorrillas (Gastrocnemios) masajeando de abajo hacia arriba.    

	Después de esto, se realizó una meditación guiada con el fin de alejar pensamientos negativos y tener una mejor disposición al resto del día. Al finalizar se obtuvo un dialogo con las personas mayores, donde las personas mayores agradecieron por la actividad y enfatizaron en la importancia de realizar estas actividades, donde las personas logran desconectarse un poco de los problemas para conectar con el cuerpo y la mente. Por último, se llega al acuerdo de estimular los sentidos del gusto en la próxima sesión.		
Asistentes	Nombre	Cargo/Rol	Dependencia
	Hernando Ortiz Bohorquez 	Educador físico	CCT Samper Mendoza
Compromisos	Actividad	Responsable	Fecha límite
Próxima reunión	No aplica		
Elaboró	Hernando Ortiz Bohorquez – Educador físico.		

PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL

FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA

Código: FOR-GD-023
Versión: 2
Fecha: Memo I2024018963 - 12/07/2024
Página: 1 de 1

1. Tema: Actividad Sensorial. 2. Lugar o Localidad o Sede: CCT Samper Mendoza 3. Fecha y hora: 29-08-2025 - 1:00 pm.

4. Nombre responsable: Hernando Ortiz B. 5. Dependencia responsable: CCT Samper Mendoza

6. Ítem	7. Nombres y Apellidos	8. Documento de identidad		9. Entidad / Dependencia	10. Rol / Cargo	11. Planta / Contratista	12. Correo electrónico	13. Teléfono y Ext. / Celular	14. Firma
		8.1 Tipo	8.2 Número						
1	Jaime Tirado	CC	8305070	CCT Samper Mendoza	persona mayor	NA	NA	NA	
2	Maria Dolores Martin	CC	20296704	CCT Samper Mendoza	persona mayor	NA	NA.	NA	
3	Manuel Cabaya	CC	334120	CCT Samper Mendoza	persona mayor	NA	NA.	NA	
4	Guillermo Betancourt	CC	6496835	CCT Samper Mendoza	persona mayor	NA	NA	NA	
5	Ernesto Aponte	CC	19070438	CCT Samper Mendoza	persona mayor	NA	NA	NA	
6	Pablo A. Garcia	CC	19178431	CCT Samper Mendoza	persona mayor	NA	NA	NA	
7	Shuangchang Li	C.E	267320	CCT Samper Mendoza	persona mayor	NA	NA	NA.	
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									

Powered by CamScanner