ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO REGISTRO DEL DESARROLLO DE ACTIVIDADES SUBDIRECCIÓN PARA LA VEJEZ	Código: FOR-PSS-570 Versión: 1 Fecha: Memo I2022016490 – 13/05/2022 Pagina: 1 de 1

1. Servicio Social/Modalidad/Estrategia: Comunidad de Cuidado
1.1. Unidad Operativa/Lote/Zona: Centro Comunidad de Cuidado Tierra del Sol
1.2 Localidad: Usaquén
2. Eje: Ponderada
2.1. Fecha de Ejecución:

11	6	2023	al	11	6	2023

2.1 Linea de atención: Actividad Ponderada Taichi
2.2. Nombre del encuentro: Actividad Ponderada Taichi
2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Luisa Fernanda León Mercado

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Promover el bienestar físico, mental y emocional de las personas mayores a través de la práctica regular de Tai Chi.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Mejorar la movilidad y flexibilidad de los participantes, incrementando su rango de movimiento y reduciendo la rigidez en las articulaciones.
2. Fortalecer el equilibrio y la coordinación, ayudando a los adultos mayores a mantener una postura estable y prevenir caídas.
3. Reducir el estrés y promover la relajación, brindando a los participantes herramientas para gestionar el estrés y fomentando un estado de calma y bienestar.
4. Mejorar la concentración y la atención, estimulando la mente y ayudando a mantener la claridad mental en las actividades diarias.
5. Fomentar la interacción social y la integración comunitaria, proporcionando un entorno inclusivo y promoviendo la conexión y el apoyo mutuo entre los participantes.

3.3. METODOLOGÍA

Se basará en un enfoque gradual y progresivo, adaptado a las necesidades y capacidades de las personas mayores. La sesión se realizara con ejercicios de calentamiento para preparar el cuerpo y promover la circulación de energía, a través de secuencias de movimientos suaves y fluidos, enfocándose en la postura correcta, la respiración consciente y la atención plena. Se incluirán momentos de relajación y meditación para fomentar la calma y reducir el estrés.

3.3.1 MOMENTO INICIAL	Se realiza convocartoria y arreglo del espacio de la sala de television, para lo cual se realiza con apoyo del equipo de servicios primarios, una vez organizados se empieza la actividad con ejercicios de calentamiento para preparar el cuerpo evitar lesiones y promover la circulación de energía
3.3.2. MOMENTO CENTRAL	Se guia a las personas mayores a través de secuencias de movimientos de Tai Chi específicamente diseñadas para adultos mayores con movilidad reducida de la siguiente forma: se prestará especial atención a la técnica correcta, la respiración adecuada y la atención plena. Se comenzará con movimientos simples y suaves, enfocándose en la estabilización y alineación corporal. Se hará hincapié en la postura correcta, asegurando que las personas mayores mantengan una posición adecuada de la columna vertebral y que distribuyan el peso de manera equilibrada. Se guiará a través de movimientos lentos y fluidos, adaptados a su nivel de movilidad, con énfasis en la suavidad y la gracia en cada transición. Se prestará atención especial a las articulaciones, promoviendo el rango completo de movimiento y evitando cualquier tensión o esfuerzo excesivo. Al mismo tiempo, se instruye sobre la importancia de la respiración adecuada. Se les anima a sincronizar cada movimiento con una respiración lenta y profunda, enfocándose en la inhalación y exhalación conscientes
3.3.3. MOMENTO FINAL	Para finalizar la práctica de Tai Chi Se realizarán estiramientos suaves y conscientes, enfocándose en los grupos musculares trabajados durante la práctica de Tai Chi. Estos estiramientos ayudarán a relajar los músculos y a liberar cualquier tensión acumulada. Se prestará especial atención a la respiración profunda y se fomentará la relajación completa del cuerpo y la mente. Se guia a las personas mayores a través de una meditación final para cultivar la calma y la serenidad. Se les invitará a cerrar los ojos y a concentrarse en su respiración, permitiendo que la mente se aquiete y se centre en el momento presente.

3.4.RECURSOS

Personas Mayores	Parlante
Gerontologa	Celular
Invitada Especializada	

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

La practica de Tai Chi genera expresiones de gratitud hacia el entorno social, el compromiso y dedicación al esfuerzo de realizar los ejercicios. El cual anima a la personas mayores a reconocer y celebrar sus esfuerzos individuales y colectivos. También se les recordará la importancia de llevar consigo los beneficios del Tai Chi a lo largo del día, cultivando una actitud de bienestar y equilibrio en su vida diaria.

En constancia firman:
Personas mayores participantes:

Joaquin Gomez: NO FIRMA
CC 4879107

Maria Ismenia Nope: NO FIRMA
CC 20263655

Guillermo Lara: NO FIRMA
CC 17129686

Coordinadora del Centro:

Raquel Pinto:_____ CC 52200787

Fecha de evaluación del encuentro: 11/06/2023

Nombre del profesional que evalúa: LUISA FERNANDA LEON MERCADO _____ CC1030526655

REGISTRO FOTOGRAFICO

Eje: Ponderada
Linea de atención: Actividad Ponderada
Nombre del encuentro: Actividad Ponderada Taichi



