ALCALDÍA DE SANTIAGO DE CALI	**INFORME ASISTENCIA GRUPO BASE COMUNITARIA 4145.020.14.36.191**

1. DATOS GENERALES

Fecha: 14/jul/2021
Hora: 07:30 am a 08:30 am
Medio: Presencial
Convoca: **Rocio Rojas C-Secretaria Salud Publica Mpal**
Lider: Betty Carvajal- Tel 3147912305

2. OBJETIVO

Brindar asistencia técnica a los miembros del grupo Rejuvenecer como parte del proceso de empoderamiento en salud.

3. TEMAS ABORDADOS

- Factores protectores de la salud-sesión 1

4. PARTICIPANTES

Asistentes del grupo Rejuvenecer (15)

5. METODOLOGÍA APLICADA

La contratista realizó el taller de Factores protectores, realizando una lluvia de ideas sobre el concepto de: Alimentación saludable y Actividad física. Posteriormente se construyó en conjunto el concepto de Alimentación saludable y los elementos que ésta debe contener: cantidad, variedad, composición.

6. DESARROLLO DE LA JORNADA

El taller inicio con la presentación de la contratista y el Plan de Capacitación acordado con la Presidenta de grupo, 4 sesiones de 40 minutos cada una, todos los viernes de 07:00 a 07:40 am. Los temas a trabajar (Factores protectores de la salud, Manejo de emociones, enfermedades crónicas, enfermedades respiratorias).

La contratista inicio con una lluvia de ideas sobre: Qué creen que son factores protectores de la salud? Recogida la lluvia de ideas se pasa a conceptualizar sobre: factores protectores y recogiendo los aportes del grupo se genera dos categorías a trabajar: Alimentación y actividad física. Los miembros del equipo manifiestan que NO consumen Tabaco ni licor.

La alimentación se aborda siguiendo el “Plato de la familia Colombiana” y las características de cantidad dependiendo del gasto energético y la edad.

La actividad física se aborda desde la cantidad y continuidad del mismo concluyendo que el grupo realiza 20 minutos diarios de actividad física con baja intensidad. Se motiva al grupo para realizar 30 minutos diarios de actividad y se sugiere al instructor evaluar el aumento de la intensidad de dicha actividad.

Terminado el taller se deja exhibida la cartelera sobre Factores Protectores construidos en grupo.

7. RESULTADOS ALCANZADOS

7.1. **Número de convocados**: 20

7.2. Número de asistentes: 14

7.3. Cumplimiento de objetivos: Se realizó la reunión y se generó acuerdo para trabajar la siguiente sesión sobre Manejo de Emociones con un profesional de salud mental de la SSPM.

7.4. Firma:



ROCIO ROJAS C
Contratista
Grupo Funcional Adulto y Vejez
Secretaría de Salud Pública Distrital

Elaboró:: Rocio Rojas C-Contratista
Revisó: Cielo Sopo-Medico-Profesional Secretaria de salud pública Mpal