TALLERES DE EDUCACIÓN EN SALUD

Centro de Bienestar del Anciano Santa Ana

MES: Marzo del 2023.

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:	Hábitos y estilos de vida saludable.
DIRIGIDO A:	Trabajadoras CBA Santa Ana.
ENCARGADA(S):	Nutricionista - María Antonia Restrepo. Practicante en Ed. Física – Esteban Sánchez.

Se realiza la actividad de Hábitos y estilos de vida saludable con la finalidad de mejorar el estilo y la calidad de vida/ trabajo de todos los empleados pertenecientes al CBA Santa Ana.

Donde se abordaron temas de nutrición relacionados con alimentación sana, peso saludable, actividad física y, por otra parte, se tocaron temas como higiene postural,

y postura correcta, todo con la finalidad de contribuir a un mejor desempeño laboral de cada uno de los trabajadores del CBA Santa Ana.

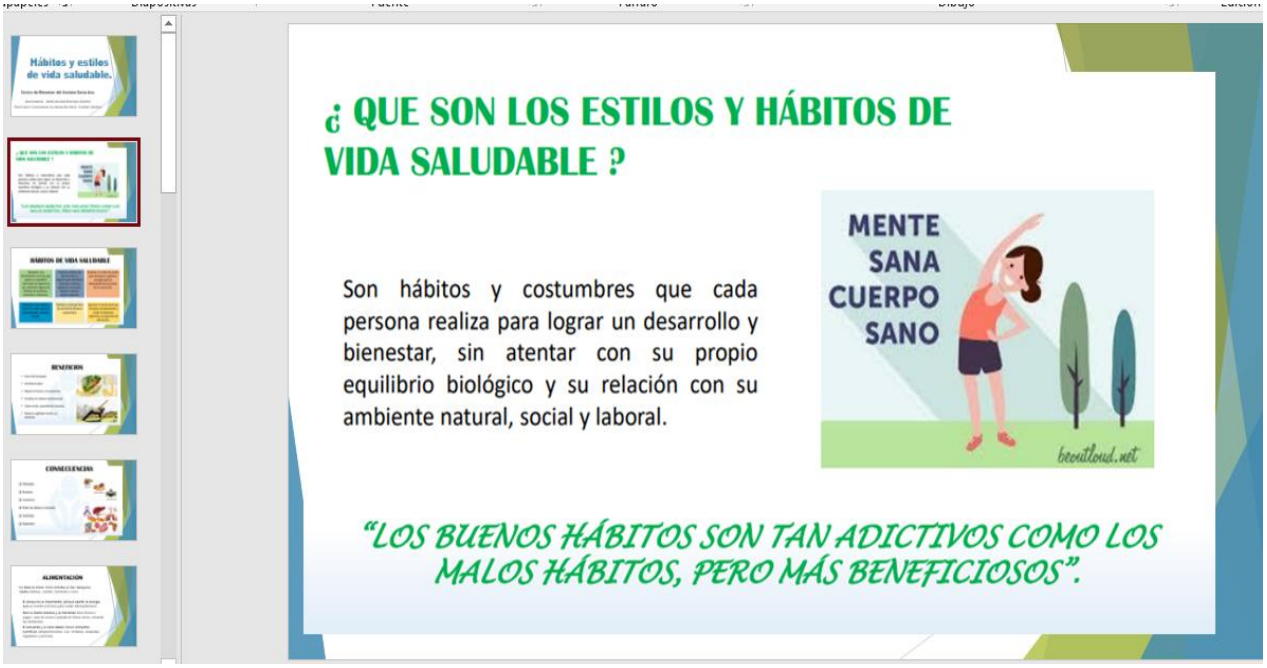
Tener hábitos y estilos de vida y trabajo saludables, permite a los trabajadores realizar funciones de manera más eficaz y a su vez eficiente puesto que, las personas al estar satisfechas en su sitio de trabajo llevan a cabo sus tareas de forma más positiva y productiva, ya que las prácticas de actividad física, autocuidado y alimentación cumplen un rol relevante como estimulantes de la capacidad de aprendizaje, al mismo tiempo que disminuyen la ansiedad y el estrés

Desarrollo de la actividad

1. Bienvenida y presentación de los profesionales encargados del Taller**.**
2. Actividad rompe hielo dirigido por el practicante de ed. física
3. Desarrollo del tema central por medio de diapositivas (Alimentación Saludable e Higiene postural).
4. Actividad de recordatorio 24h dirigido por la nutricionista.
5. Premiación a empleadas comprometidas con su salud y sus hábitos.
6. Se da el cierre de la actividad y se agradece a los participantes.

Registros fotográficos.

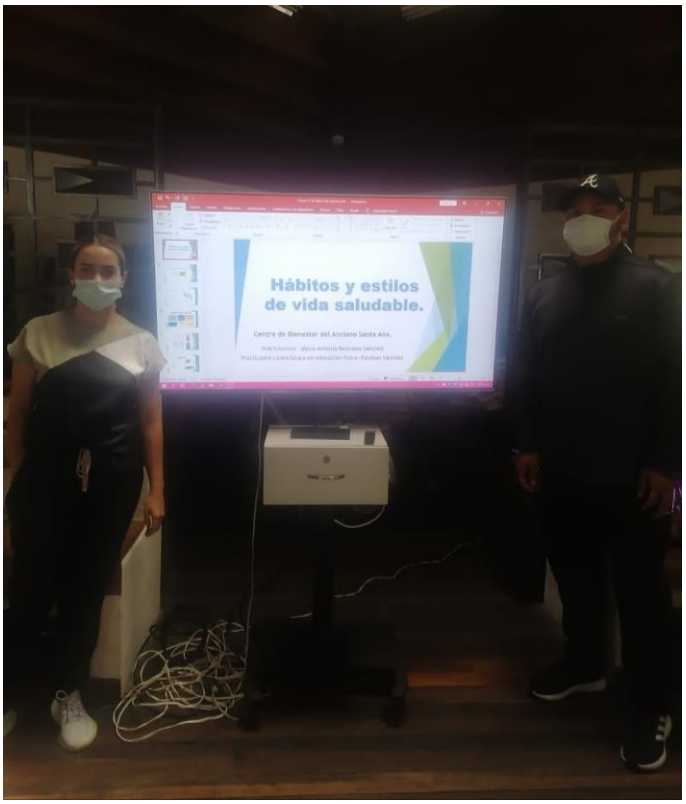




Centro de Bienestar del Anciano
Santa Ana

¡Llenos de Amor!





Centro de Bienestar del Anciano
Santa Ana

¡Llenos de Amor!

