Centro de Bienestar del Anciano
Santa Ana
¡Llenos de Amor!

TALLERES DE EDUCACIÓN EN SALUD

Centro de Bienestar del Anciano Santa Ana

MES: Marzo del 2023.

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:	Cuidado y Autocuidado.
DIRIGIDO A:	Residentes CBA Santa Ana.
ENCARGADA(S):	Nutricionista - María Antonia Restrepo. Gerontóloga - Aydé Durango Urán.

Se realiza la actividad de Cuidado y Autocuidado en el CBA Santa Ana, con la finalidad se generar conciencia sobre los buenos hábitos que tienen los adultos mayores como la higiene personal, descanso adecuado, realización de actividad física, consumo saludable y adecuado de todos los grupos de los alimentos.

Por otra parte, se toca el tema del Envejecimiento como parte del cuidado personal, en donde este debe ser activo, productivo y saludable ya que es un proceso natural y la calidad del mismo depende en gran medida de como vivamos nuestro día a día, así que se hace énfasis en la importancia de la participación de las diferentes actividades realizadas en el CBA, Además de generar conciencia y agradecimiento por cada uno de los empleados, espacios, servicios prestados y por ese cuidado y autocuidado que se brinda por medio del consumo de los alimentos, la escucha prestada, el trabajo en equipo y el compañerismo.

Desarrollo de la actividad

1. Bienvenida y presentación de las profesionales encargadas del Taller**.**
2. Momento de meditación y agradecimiento con los adultos mayores.
3. Desarrollo del tema central por medio de diapositivas.
4. Actividad lúdica de reconocimiento a si mismo y al otro.
5. Video reflexivo.
6. Tarea: Se hace entrega de actividad de agradecimiento en donde cada uno expondrá los diferentes motivos y agradecimientos que tiene en los diferentes contextos de la vida.
7. Algo grupal (Compartir).
8. 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!





Centro de Bienestar del Anciano
Santa Ana

¡Llenos de Amor!



