ANEXO 7. FICHA TECNICA

MENTALES Y COGNITIVAS

Del 01 DE MAYO AL 31 DE MAYO DE 2024

No. CONTRATO: PS-355-2024
OBJETO DEL CONTRATO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS PARA EL DESARROLLO ACTIVIDADES FÍSICAS, LÚDICAS CULTURALES Y RECREATIVAS QUE PROMUEVAN EL BUEN USO Y APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE EN EL PROGRAMA ADULTO MAYOR DEL MUNICIPIO DE ZIPAQUIRÁ. VIGENCIA 2024.
SESIONES: MENTALES Y COGNITIVAS
ACTIVIDADES: Acondicionamiento Físico- Ejercicios Movilidad Articular- Coordinación Motriz- Fuerza y Resistencia- Movilidad Articular -Fortalecimiento General con el Peso Corporal-Fortalecimiento Miembros Superiores e Inferiores-Autocuidado
OBJETIVO GENERAL: promover la salud, prevenir enfermedades, mantener la salud y hacer frente a las enfermedades y discapacidad **OBJETIVOS ESPECIFICOS:** • Fortalecer hábitos de alimentación saludables • Promover el ejercicio • Promover el Cuidado de la higiene y salud dental • Fortalecer ejercicios de Memoria
POBLACION OBJETO: CENTRO DIA SANTA ANA-SAN CARLOS--CENTRO INTEGRAL DE SERVICIOS-COMUNEROS-RIO FRIO-SAN ISIDRO-SAN JORGE-SAN RAFAEL PRADOS DEL MIRADOR-PASOANCHO-PORTACHUELO-LAS VILLAS-SAN MIGUEL- SAN CARLOS.
1. CONCEPTO DE AUTOCUIDADO Alimentación según necesidades- Manejo del estrés -Relaciones sociales y resolución de problemas interpersonales-Ejercicio y Actividad Física-Control y reducción del uso de medicamentos -Seguimiento de prescripciones de salud -Comportamientos seguros -Recreación y manejo del tiempo libre -Diálogo -Adaptaciones favorables a los cambios en el contexto- Autocuidado en proceso mórbido 2. CATEGORÍAS DEL AUTOCUIDADO 1. Búsqueda y resguardo del significado y propósito de la vida 2. Relaciones sociales y convivencia 3. Mantenerse activos 4. Recreación y disfrute 5. Disciplina y buena salud 6. Tratamiento de síntomas y enfermedades. 3. Desarrollo de Actividades Lúdicas que promuevan el autocuidado su concepto y categoría mediante actividades lúdicas. 4. Constituciones de grupos 5. Actividades Programadas 6. Diligenciamiento formatos de Asistencia
RECURSOS: **HUMANOS:** Profesionales en Actividad Física

MATERIALES: Conos –Lazos-Balones-Bombas-Actas-Formatos de Asistencia-parlante-micrófono		
LOGROS Y CONCLUSIONES: • La actividad física nos mantiene más ágiles y atentos y nos hace sentir saludables, permitiendo preservar la autonomía y la independencia para relacionarse con el entorno. Mantener una vida activa, un peso adecuado y una alimentación saludable nos ayuda a prevenir enfermedades • Los adecuados hábitos de autocuidado permiten que los adultos mayores mejoren su estado de ánimo de salud física y mental.		
SESIONES PROGRAMADAS: 160	**SESIONES REALIZADAS: 19**	**SESIONES PENDIENTES: 141**