ALCALDIA MAYOR DE BOGOTA D.C. SECRETARIA 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 I2022018490 – 13/05/2022 Pagina: 1 de 2

1. Servicio Social/Modalidad/Estrategia: servicio comunidad de cuidado

1.1. Unidad Operativa/Lote/Zona: Caminos De Vida

1.2 Localidad: Fusagasuga-Chinauta Cundinamarca

2. Linea: Cuerpo y Mente

2.1 Fecha de Ejecución: 12 | 10 | 2023 al 12 | 10 | 2023

2.2. Nombre del encuentro: " estilo de vida saludable en la vejez"

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: tania villafañez M - Enfermero Profesional

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

generar una repercusión directa y positiva en el estado de salud a nivel físico y psicológico. Sus efectos se evidencian en una buena salud, vitalidad, mejor estado de ánimo, reducción en los niveles de estrés y mejor descanso.

3.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS

adoptar un estilo de vida sano radica en la reducción del riesgo de padecer alguna enfermedad, apoya en la mejora de tus capacidades físicas y mentales, además de que te brinda la facilidad de iniciar un nuevo ciclo en el puedes emprender o retomar ciertas actividades.
garantizar su bienestar y calidad de vida, proporcionándoles apoyo emocional, social y físico. Además, contribuye a mantener su autonomía e independencia, prevenir accidentes y riesgos y promover un envejecimiento activo y saludable

3.3. METODOLOGÍA

3.3.1 MOMENTO INICIAL

Se realiza convocacion de las personas mayores para traslado al area de fiosioterapia ,iniciamos con una corta presentacion del tema, y del jefe juan manuel que para algunos aun no es conocido.algunos empiexzan a dirigir preguntas y se les da cortas respuestas, se les pregunta sobre lo que para ellos es un estilo devida saludable, y sus respuestas , entre enredadas manifiestan que dormir bien, comer bien , pasear, y algunos que enamorase sus respuestas son afianzadas con el desarrollo de la charla , donde se les manifiesta que ademas de todo lo aportado por ellos tambien se debe tener amor propio y una buana higiene de todo nuestro cuerpo y del espacio que habitamos

3.3.2. MOMENTO CENTRAL

Esta actividad se desarrollo el dia 12 de de octubre del 2023 en el Centro de Comunidad de Cuidado Caminos de Vida,se mantienen protocolos de bioseguridad , se inicia con el desarrollo del tema , en el area de fiosio terapia , con la participacion de las personas mayores , explicandole
Los avances en la medicina hacen que la esperanza de vida de las personas sea cada vez mayor minimizando el deterioro físico que se sufre con la edad lo que conlleva un mayor número de personas en esta etapa de la vida que ha fomentado a su vez la aparición de un gran mercado de servicios y productos orientados a ellos, así como conceptos destinados a mejorar su estado físico y mental, como el "envejecimiento activo", que pretende abarcar de forma global sus necesidades para aumentar su calidad de vida para compensar los efectos del paso de los años.
el proceso en que se optimizan las oportunidades de salud, participación y seguridad a fin de mejorar la calidad de vida de las personas a medida que envejecen".
Es decir, consiste en proporcionar los medios necesarios para que los mayores puedan desarrollar todo su potencial físico y ser partícipes en la sociedad también en la última fase del envejecimiento, tras finalizar su etapa activa a nivel productivo, ya que los avances médicos les permiten aumentar su esperanza de vida de forma notable.

3.3.3. MOMENTO FINAL

para poder desarrollar un envejecimiento activo, es fundamental que las personas que aún no han llegado a la tercera edad lleven un estilo de vida saludable.
se concluye la charla , enfatisando en los estilos de vida saludable que se deben llevar al llegar ala vejez, son tratar de ser activos a diario y tratar de lograr
al menos 150 minutos de actividad física durante una semana a través de actividades variadas.
Llevar una dieta equilibrada. Una buena nutrición es esencial para conseguir un envejecimiento saludable. ...
Realizar actividad física periódica. ...
Potenciar la actividad intelectual. ...

3.4.RECURSOS

Sillas	colchonetas.
Mesas	
sonido	

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

durante el encuentro con las persona mayores siempre se logra mantener su atencion, y es satisfactorio dedicarles tiempo y energia en ayudarlos a construir un mejor yo.

" En constancia a la actividad desarrollada, firman las siguientes personas mayores:

Nombre y firmas de las personas mayores
JUSTA QUIÑONES CC27136550
MARIA HELENA BARRERA POVEDA CC 53905885
ROSALBINA VARGAS CC21000962

Fecha de evaluación del encuentro: 12/10/2023

Nombre del profesional que evalúa: Tania villafañez - Enfermero Profesional Juan Manuel Rodriguez Enfermero profesional

Raul Armando Martinez Moreno

Nombre y firma del coordinador

Powered by CamScanner

Fusagasugá: octubre 12 del 2023.
Evidencia Fotográfica
Tema: "estilo de vida saludable en la vejez"



Powered by CamScanner