Lugar	**Comunidad De Cuidado La Fortuna**
Fecha	13/12/2024 8:50 a.m. a 10:10 a.m.
Tema	**Estrategia IEC "Alimentándome bien, cuido mi vejez": Tu cuidado persona es una prioridad.**
Desarrollo	**ORDEN DEL DÍA:** 1. Objetivo de la actividad. 2. Resultados de la actividad. **DESAROLLO:** 1. Objetivo de la actividad: Se realizó la actividad de la estrategia IEC: "Tu cuidado personal es una prioridad", con el fin de sensibilizar a las personas mayores y promover un cuidado personal a nivel físico, emocional, social, mental, espiritual. También, se aprovechó el espacio para promover el envejecimiento activo y sensibilizar a las personas mayores sobre los múltiples beneficios que genera la actividad física y el ejercicio. 2. Resultados de la actividad: El 13 de diciembre 2024 se llevó a cabo el desarrollo de la actividad PAI y estrategia IEC "alimentándome bien, cuido mi vejez" mediante la actividad "Tu cuidado personal es una prioridad". Se contó con la asistencia de 40 personas mayores, quienes participaron activamente en el pre test de la actividad, donde, se indagó de manera verbal sobre las prácticas de autocuidado. La actividad se dividió en cuatro fases o momentos importantes: En el primer momento, se brindó educación y se explicó la importancia del cuidado personal a nivel físico, mental, emocional, espiritual y social, para mantener un bienestar general, también, se mencionaron las acciones, hábitos y prácticas saludables que se deben realizar diariamente para mantener un adecuado estado de salud. En la segunda fase de la actividad se realizó un circuito motor, donde, se trabajó el mantenimiento de la coordinación, equilibrio dinámico con apoyo unipodal y bipodal en bases estables y los patrones fundamentales de lanzar y atajar, las personas mayores pasaron sobre los conos mediante desplazamientos anteriores y laterales, luego, encestaron tres balones en cajas ubicadas a una distancia de un metro. Posteriormente, en la tercera fase de la actividad realizaron una

	actividad lúdica de concentración y memoria “encuentra la pareja” con imágenes alusivas del cuidado personal. En el momento final de la actividad se realizó una sesión de ejercicio físico orientado al fortalecimiento muscular de pectoral mayor, trapecio medio, romboides, deltoides medio, bíceps braquial, braquial anterior y cuádriceps, mediante el uso de bandas elásticas de mediana resistencia, se finalizó la sesión de ejercicio físico con una fase de enfriamiento donde se realizaron estiramientos estáticos activos para cadena muscular anterior y posterior. En el desenlace de la actividad se aplicó el post-test de manera verbal, donde, se identificó una mayor solidez de la información por parte de las personas mayores acerca de los beneficios de realizar diariamente actividades de cuidado personal. Cómo autoevaluación, se preguntó el gusto por la actividad (expresando el dedo pulgar hacia arriba), y el desagrado por la actividad (expresando el dedo pulgar hacia abajo). Se evidenció gusto y agrado de las personas mayores por la actividad de la estrategia IEC y se evidenció la participación activa de los mismos. Se anexa registro fotográfico (anexo 2).		
Asistentes	Nombre	Cargo/Rol	Dependencia
	Ver lista de asistencia, (anexo 1).		
Compromisos	Actividad	Responsable	Fecha límite
	No aplica	No aplica	No aplica
Próxima reunión	No aplica		
Elaboró	Angel Antonio Higuera Ortega – Nutricionista.		

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA PROMOCIÓN PRÁCTICAS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA (PPSANAF)	Código: FOR-PSS-296 Versión: 1 Fecha: Memo I2024027866 - 30/09/2024 Página: 1 de 1

FECHA: 13/12/2024 | SERVICIO SOCIAL: Comunidad de cuidado / vejez | LOCALIDAD: Santa Fé

PRÁCTICA O TEMA: Estrategia IEC: Tu cuidado Personal es una Prioridad | TOTAL HORAS: 1:20 horas

PROFESIONAL RESPONSABLE: Angel Higuera | PROFESIÓN: Nutricionista Dietista

No	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	NOMBRES	FIRMA
1	C.C.	19156482	Manzi	Benitez	Harold Humberto	
2	C.C.	4504211	Alvarez	Vargas	Francisco Javier	
3	C.C.	41498932	Rodriguez	Valero	Maria Teresa	
4	C.C.	17199073	Moreno	Diaz	Pedro Pablo	
5	C.C.	51853733	Palacios		Yolanda María	
6	C.C.	41795956	Abella	Escobar	Maria Clemencia	
7	C.C.	63271565	Garzón	Quiroga	Elvia Ines	
8	C.C.	6768780	Sanabria		Filemon	
9	C.C.	35456848	Torres	Bobadilla.	Maria Luisa.	
10	C.C.	5577495.	Rodriguez	Arcila	Jose Ramiro	
11	C.C.	3280077	Acosta		Carlos Julio	
12	C.C.	21622774	Merchan		Jesus	
13	C.C.	3055730	Suarez		Martin David.	
14	C.C.	19308675	Arroyo	Cortes.	Carlos Edwardo.	
15	C.C.	292162	Calderon	Rodriguez	Luis Carlos	
16	C.C.	41326055	Rodriguez		Elvira	
17	C.C.	41681325	Uriza	Sanchez	Elvia	No Firma.
18	C.C.	103209	Diaz	Benavides	Julio	No Firma
19	C.C.	23258812	Gamez	De Cardenas	Maria Pastora	No Firma
20	C.C.	1020724078	Pradilla		Maria Teresa	No Firma
21	C.C.	17057668	Salamanca		Yefer Edwardo	No Firma
22	C.C.	81715763	Supelano	García.	Ernesto	No Firma
23	C.C.	53905958	Peña		Lucila	No Firma.
24	C.C.	41492556	Salamanca		Bianca Sofia	No Firma
25	C.C.	1006972	Suarez	Burgos	Alberto	No Firma
26	C.C.	19160937	Riascos	Estacio	Segundo Arcenio	No Firma
27	C.C.	81716068	Cometa	Villa	Ricardo	No Firma
28	C.C.	51612989.	Fernandez	Caro	Julia Bethy	No Firma
29	C.C.	20292671	Avila		Rosa Maria	No Firma
30	C.C.	3175128	Mojica	Garzon	Jorge Enrique	No Firma

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA PROMOCIÓN PRÁCTICAS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA (PPSANAF)	Código: FOR-PSS-296 Versión: 1 Fecha: Memo I2024027866 - 30/09/2024 Página: 1 de 1

FECHA: 13/12/2024 | SERVICIO SOCIAL: Comunidad de cuidado / Vejez | LOCALIDAD: Santa Fé

PRÁCTICA O TEMA: Tú cuidado Personal es una Prioridad | TOTAL HORAS: 1:20 horas.

PROFESIONAL RESPONSABLE: Angel Higuera | PROFESIÓN: Nutricionista Dietista

No	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	NOMBRES	FIRMA
1	C.C.	20436949	Clavijo	Alvarez	Adelaida	
2	C.C.	65831679	Lozano	Rodriguez	Jazmin	No Firma
3	C.C.	19055953	Alvarez	NUÑEZ	Hermes	No Firma
4	C.C.	2407530	Henao	Orrego	Conrado de Jesus	No Firma
5	C.C.	4096294	Gonzalez	Gonzalez	Arturo	No Firma
6	C.C.	81715972.	Arias		Justino	No Firma
7	C.C.	53050292	Gomez		Ana	No Firma
8	C.C.	41439210	Lopez	Vanegas	Maria Elizabeta	No Firma
9	C.C.	19054692	Paez	Rodriguez	Luis Alberto	No Firma
10	C.C.	17009948	Montaño	Sandez	Hernando	No Firma
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						

ANEXO 2

REGISTRO FOTOGRÁFICO DE LA ACTIVIDAD








13/12/2024, 9:22:09 a.m.
Fusagasugá
C.C La Fortuna


13 dic 2024 9:28:09 a. m.
Chinauta
La Serena
Fusagasugá
Cundinamarca
Comunidad de cuidado La Fortuna


13 dic 2024 9:30:17 a. m.
Chinauta
La Serena
Fusagasugá
Cundinamarca
Comunidad de cuidado La Fortuna


13/12/2024, 9:32:27 a.m.
Fusagasugá
C.C La Fortuna


13/12/2024, 9:43:51 a.m.
Fusagasugá
C.C La Fortuna


13/12/2024, 9:40:51 a.m.
Fusagasugá
C.C La Fortuna


Multietnias
13/12/2024, 9:59:51 a.m.
Fusagasugá
C.C La Fortuna


Multietnias
13/12/2024, 9:51:07 a.m.
Fusagasugá
C.C La Fortuna