	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 I2022016490 – 13/05/2022 Pagina: 1 de 2

1. Servicio Social/Modalidad/ Comunidad de cuidado 1.1. Unidad Operativa/Lote San Jose

1.2 Localidad:N/A 2.1. Fecha de Ejecución:

2. Línea: Cuerpo y Mente 5 | 2 | 2025 al 17 | 2 | 2025

2.2. Nombre del encuentro: 1.Sabores que sanan, 2.El arte de cuidarse, 3. El bienestar comienza en ti, 4. Salud en tus habitos

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Tatiana Cardenas Acosta (Jefe Enfermera)- Mayra Alejandra Galindo (Nutricionista)

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Fomentar acciones de autocuidado en las personas mayores de la comunidad de cuidado, a través de actividades de promoción y prevención de la salud, estilos de vida saludable, mediante la potencialización de actividades motoras y mentales que prevenga desacondicionamiento fisico.

3.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS

Actividad 1: Desarrollar temas educativos relacionados con estilos de vida saludables para las personas mayores a través de socialización y concientización de diferentes temáticas enfocadas a la promoción de una alimentación sana.

Actividad 2: Desarrollar temas educativos relacionados con estilos de vida saludables para las personas mayores a través de socialización y concientización de diferentes temáticas enfocadas a la promoción de una alimentación sana.

Actividad 3: Desarrollar temas educativos relacionados con estilos de vida saludables para las personas mayores a través de socialización y concientización de diferentes temáticas enfocadas a la promoción de una alimentación sana.

Actividad 4: Desarrollar temas educativos relacionados con estilos de vida saludables para las personas mayores a través de socialización y concientización de diferentes temáticas enfocadas a la promoción de una alimentación sana.

3.3. METODOLOGÍA

3.3.1 MOMENTO INICIAL	Actividad 1: El día 12 de febrero se da inicio de la actividad, con la convocatoria y el traslado de las personas mayores al salón de actividades culturales y grupales, luego se brinda un saludo de bienvenida a los participantes y se les informa el tema a desarrollar "sabores que sanan".
	Actividad 2 : Dando cumplimiento a las actividades programadas el día 14 de febrero se convocan a las personas mayores, motivandolos a participar de la actividad. Se les da la bienvenida a los asistentes y se da una introducción del taller educativo sobre el arte de cuidarse con la tematica "Comiendo para una vida plena" .
	Actividad 3: "Bienestar comienza en ti" Se realizan 4 sesiones enfocadas al autocuidado personal para personas mayores en las siguientes fechas: 5 de febrero de 2025, 6 de febrero de 2025, 11 de febrero de 2025 y 13 de febrero de 2025 en las cuales se da inicio trasladando a las personas mayores a los lugares destinados para las actividades, realizando una introducción sobre el tema a tratar y haciendo preguntas sobre conocimientos previos de las personas mayores en el tema como rompe hielo.
	Actividad 4:"Salus en tus habitos" El día 17 de febrero se da inicio trasladando a las personas mayores a el lugar indicado para la actividad donde se inicia dando una introducción sobre cuales son las actividad enfocadas al autocuidado y como estas fomentan la autonomía e independencia en las personas mayores
3.3.2. MOMENTO CENTRAL	Actividad 1: Durante la actividad de les brinda una explicación a las personas mayores sobre "sabores que sanan" y los nutrientes que encontramos en los alimentos y los beneficios para nuestra salud, se realiza dinamica con imagenes alusivas a los diferentes grupos de alimentos (Cereales, raíces, tubérculos y plátanos; derivados, Frutas y verduras, Leche y productos lácteos, Carnes, Huevos, Leguminosas secas, frutos secos y semillas, Grasas, Azúcares).
	Actividad 2: En el desarrollo de la actividad se realiza escucha de musica relajante durante unos minutos, luego se explica a los principales sobre el arte de cuidarse con la tematica "Comiendo para una vida plena", habitos de cuidado diario como lo son: alimentación, descanso, actividad fisica, higiene personal, hidratación; se explica que el autocuidado personal son acciones que se realizamos para cuidar la salud y el bienestar, y prevenir enfermedades.
	Actividad 3: "Bienestar comienza en ti" Durante la actividad en cada sesion se explica de forma verbal y la importancia de la hidratación y lubricación de piel como la prevención de la sequedad y la descamación, prevención de lesiones por presión (escaras), mejoramiento de la elasticidad de la piel, reducción de la picazón y la irritación, mejorar el bienestar general, como tambien se explica como se logra una adecuada hidratación de la piel en personas mayores uso de cremas y lociones hidratantes, aplicación frecuente, uso de baños cortos y con agua tibia, mantener una hidratación interna adecuada y se realiza un modelado de como es correcto uso de cremas y ungüentos , con el fin de involucrar a la persona mayor en su autocuidado fomentando su independencia y autonomía.
	Actividad 4:"Salus en tus habitos" Durante el momento central se les invitó a compartir sus propias experiencias sobre los cuidados que realizaban en su día a día. Algunos hablaban de cómo mantenían su piel hidratada, otros de la importancia de la caminata diaria, mientras que algunos se enfocaban en su dieta, se les presento conceptos clave sobre la prevención de enfermedades comunes en la tercera edad, como la hipertensión, la diabetes o las caídas, mediante una lúdica con temperas.

3.3.3. MOMENTO FINAL	Actividad 1: Al finalizar las personas mayores identifican la importancia de consumir una alimentación variada a diario, resaltando el tema "sabores que sanan". Se les agradece su participación en la actividad.
	Actividad 2: Finalizando la actividad se invitan a las personas mayores a mantener el compromiso de la tematica "Comiendo para una vida plena" a consumir sus alimentos a diario e informar cualquier situación que presenten, aumentar la ingesta de agua, realizar prácticas de autocuidado con el fin de lograr el mantenimiento de en salud.
	Actividad 3: "Bienestar comienza en ti" Para finalizar en cada sesión se retroalimenta utilizando una sopa de letras, realizando preguntas y verificando como las personas mayores logran realizar correctamente las cremas y ungüentos, como también realizando una reflexión, sobre la independencia y autonomía que genera este proceso.
	Actividad 4:"Salus en tus habitos" Al final de la actividad, se les invitó a compartir con el grupo un compromiso personal: algo que a partir de ese momento se comprometerían a incorporar en su vida diaria para promover su bienestar. Algunos prometieron realizar caminatas más largas por la mañana, otros se comprometieron a practicar ejercicios de estiramiento y fortalecer su postura entre otras, generando así una ambiente de autonomía y compromiso con su autocuidado.

3.4.RECURSOS

Televisor	Enfermeras
Computador	Nutricionista
Regaderas	
Rastrillo	
Papel de colores	
Tijeras	
Sillas	
Fichas	
Cinta	
Parlante	
Micrófono	
Cremas	
Ungüentos	
Temperas	

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Actividad 1: Se logra la vinculación de 10 personas mayores en la actividad, donde se cumple con la metodología y organización, las personas mayores quedan atentas para para proximas actividades

Actividad 2: Se logra la vinculación de 20 personas mayores en la actividad, donde se cumple con la metodología y organización, las personas mayores quedan atentas para para proximas actividades

Actividad 3: El finalizar la sesiónes programadas "Bienestar comienza en ti" enfocadas al autocuidado personal para personas mayores en las siguientes fechas: 5 de febrero de 2025, 6 de febrero de 2025, 11 de febrero de 2025 y 13 de febrero de 2025 , Se evidencio que la lubricacion mejora el aspecto y salud de la piel para finalizar se evidencia que a la ploblacion le agrada la actividad y proograman mas sesiones.

Actividad 4: El finalizar la sesión programada "Salus en tus habitos" el día 21 de febrero de 2025 a las 11:30am a las 12:00m, Se evidencio por medio de un sondeo de preguntas que las personas mayores identificaron la importancia del autocuidado como parte de su su propio bienestar y fomento de su independencia y autonomía.

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

NO FIRMA

NOMBRE: OLIVA CASTRO CASTRO
CC: 20935999
PERSONA MAYOR
ACTIVIDAD 1

NOMBRE: BARBARA ORTIZ SIERRA
CC: 20258148
PERSONA MAYOR
ACTIVIDAD 2

NOMBRE: JAIRO ANDRES PERALTA ESPITIA
CC:3147743423
PERSONA MAYOR
ACTIVIDAD 3

NOMBRE:FELIX OYOLA REYES
CC: 14080015
PERSONA MAYOR
ACTIVIDAD 4

YENNIFER TATIANA MURCIA BOLIVAR:
Coordinadora

Fecha de evaluación del encuentro: 17 de febrero de 2025

Nombre del profesional que evalúa: Diana Marcela Muñoz Mendez (Fisioterapeuta)

COMUNIDAD DE CUIDADO SAN JOSÉ
CONVENIO 8136-2024
REGISTRO FOTOGRÁFICO LÍNEA CUERPO Y MENTE

1.Sabores que sanan
12/02/2025



2. El arte de cuidarse
14/02/2025



3. El bienestar comienza en ti
05/02/2025



06/02/2025



11/02/2025



13/02/2025






13 feb 2025 01:22:21 p. m.
Chinauta
Fusagasugá
Cundinamarca


13 feb 2025 01:22:41 p. m.
Chinauta
Fusagasugá
Cundinamarca


13 feb 2025 01:23:04 p. m.
Chinauta
Fusagasugá
Cundinamarca

4. Salud en tus hábitos

17/02/2025

