

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA 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 I2022016490 – 13/05/2022						
		Pagina: 1 de 2						
<div>1. Servicio Social/Modalidad/Estrategia: _CENTRO DÍA</div> <div>1.1. Unidad Operativa/Lote/Zc CENTRO DIA AL BARRIO</div> <div>1.2 Localidad: SUBA</div> <div>2. Linea:</div> <div>2.1. Fecha de Ejecución:</div> <div><table><tr><td>3</td><td>4</td><td>2023</td></tr></table> al <table><tr><td>29</td><td>5</td><td>2023</td></tr></table></div> <div>2.2. Nombre del encuentro: ALIMENTACION SALUDABLE</div> <div>2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: OLGA CASTILLO</div> <div>3. DESARROLLO</div> <div>3.1. OBJETIVO GENERAL</div> <div>Promover un estilo de vida saludable a las personas mayores, a través de charlas sobre hábitos de alimentación saludable.</div> <div>3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS</div> <div>1. Sensibilizar a las personas mayores sobre como llevar y adquirir hábitos saludables.</div> <div>2. Ofrecer herramientas para orientar a las personas mayores practicar una alimentacion saludable en casa.</div> <div>3.3. METODOLOGIA</div>			3	4	2023	29	5	2023
3	4	2023						
29	5	2023						

3.3.1 MOMENTO INICIAL	<p>1. INICIO DEL TALLER 3/04/2023</p> <p>Bienvenida jornada 1 (8:00- 9:30) y jornada 2 (8:00 - 9:30) todas las sesiones.</p> <p>Se les da la bienvenida de forma grupal, siempre se da un inicio con ejercicios de pausas activas, donde se les explica que la preparación del cuerpo y la mente son indispensables en su diario vivir, y que son ejercicios que deben hacer diarios para acostumbrar al cuerpo a una movilidad sana; Se les hace una breve explicación de lo que se tratara el taller en general y las implicaciones que este tiene en el objetivo del programa.</p>
3.3.2. MOMENTO CENTRAL	<p>SESIÓN 1. (3/04/2023) GOLOSA SALUDABLE</p> <p>En esta sesion se desarrollaran retos de estilo de vida saludable, a traves de un juego de "Golosa saludable" en el que se indagan temas sobre alimentacion saludable, actividad fisica, salubridad en casa y consumo de productos nocivos para la salud.</p> <p>SESIÓN 2. (24/04/2023) PLATO SALUDABLE DE LA FAMILIA COLOMBIANA Y SUS 9 MENSAJES CLAVE</p> <p>En esta sesión se dara a conocer cuales son los grupos de alimentos de la población colombiana y en que cantidad se recomienda el consumo de cada uno 1. Cereales, tuberculos raices y platanos 2. Frutas y Verduras 3. lacteos 4. Proteinas de origen vegetal y animal 5. Grasas 6. Azucares. Además se socializarán los 9 mensajes clave para la población colombiana mayor de 2 años.</p> <p>SESIÓN 3 (08/05/2023) " 5 AL DIA "estrategia de la OMS (organización Mundial de la Salud)" y CONSUMO DE AGUA</p> <p>En esta sesión se mostrara la importancia del consumo del consumo de frutas y verduras y se recomienda incluir 5 porciones al día de las mismas que en promedio pesen 1 libra, además del consumo de agua y cual es la indicacion recomendada, de acuerdo al requerimiento poblacional. Para su desarrollo se hara de manera lúdica la demostracion de la cantidad de liquidos que requiere una persona.</p>
3.3.3. MOMENTO FINAL	<p>Cierre</p> <p>SESIÓN 4 (29/05/2023) VAMOS DE MERCADO EN TIEMPOS ECONOMICOS DIFICILES</p> <p>En esta sesión las personas mayores podrán hacer un ejercicio práctico de compra de alimentos de plaza y de grano para practicar lo aprendido y experimentado durante los talleres y darán ejemplos de menús saludables cuando tenemos poco dinero y cuando estamos con presupuesto suficiente. Se hará un cierre del taller de memorias con la socialización de todos los recuerdos y sensaciones que lograron despertar en ellos.</p>
3.4.RECURSOS	
<p>Cartelera del plato saludable de la familia colombiana y 9 mensajes clave para la población colombiana mayor de 2 años, juego golosa saludable, plato de porciones recomendadas por grupo de edad.láminas de alimentos v otros materiales que se consideren</p>	

...programas de encuentros y otros momentos que se consideren necesarios para el desarrollo de los encuentros.

4. EVALUACION DEL ENCUENTRO

Fecha de evaluación del encuentro: _____

Nombre del profesional que evalúa: _____

