ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO REGISTRO DESARROLLO ACTIVIDADES MODALIDAD DE CUIDADO TRANSITORIO DIA-NOCHE	Código: FOR-PSS-517 Versión: 0 Fecha: Memo I2021039413-22/12/2021 Pagina: 1 de 1

Modalidad:	CUIDADO TRANSITORIO DÍA - NOCHE	Fecha de ejecución:	11	11	2022

Unidad Operativa: CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO MEMORIA Y SABER

Eje de Atención: Imaginarios y prácticas del envejecimiento

Línea de Atención: Buenas practicas del envejecimiento | Profesional a cargo: Juan David Ortiz

Nombre de la actividad: Habitos de vida saludables

OBJETIVO GENERAL:

Implementación de estrategias desde la lúdica recreativa fomentando acciones que les permitan a los participantes implementar y apropiar nuevos estilos de vida saludable

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Desarrollar acciones físicas combinadas de baja, media y alta complejidad reduciendo los índices de sedentarismo dentro de la unidad operativa

Brindar estimulación táctil, visual y auditiva fortaleciendo procesos de activación funcional en los participantes

Generar los estímulos adecuados para que los usuarios aumenten el nivel de apropiación en los estilos de vida saludable

METODOLOGÍA

1 convocatoria 2 socialización del tema principal de la actividad 3 ejecución de ejercicios específicos 4 finalización

MOMENTO INICIAL	Cinco minutos antes de dar inicio a la actividad se realiza acondicionamiento del espacio donde se realizará la actividad, seguido de ello se realiza la convocatoria por todos los espacios de la unidad operativa, una vez los participantes se encuentran dentro del espacio se ubican y se realiza el saludo inicial y se explica la dinámica de la actividad donde se enfocará en los 5 hábitos de estilo de vida saludable.
MOMENTO CENTRAL	Se da inicio al momento central con charla, pero se realiza las siguientes preguntas al participante para conocer el conocimiento por parte de los participantes al tema a desarrollar: 1 ¿qué es un habito? 2 ¿implementan hábitos de estilo saludable en su vida? 3 ¿nombre 3 hábitos de estilos saludables?, una vez culminado la serie de preguntas se procede a conceptualizar y aclarar dudas que van surgiendo durante el desarrollo, se dice que hábitos de estilos saludables es una rutina que uno realiza día a día en pro de mejorar la calidad de vida, se explican los hábitos de vida saludable, higiene postural, actividad física, nutrición, higiene personal y descanso optimo; seguido de ello se procede a desarrollar actividad lúdica con bandas con el objetivo de mejorar las relaciones interpersonales, la dinámica consiste en que una persona debe coger la punta de las bandas elásticas de los demás y los demás deben buscar la estrategia para realizar una trenza, seguido se abre un espacio en donde los participantes de manera autónoma pueden hacer uso de los implementos del gimnasio.
MOMENTO FINAL	Se responden las dudas surgidas durante el desarrollo de la actividad Se realiza camita en el patio en pro de volver a la calma a través de la caminata Se realiza retroalimentación de los temas que se tocaron durante el desarrollo de la actividad

RECURSOS

Grupo humano	Mancueras
Sillas	
Bandas elasticas	
Maquinas mecanicas	
Maquinas electronicas	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Durante la ejecución de la actividad se evidencia que los participantes tienen claro los conceptos de estilos saludables, pero ellos reconocen que no los aplican durante su vida, y por ende se realiza la siguiente pregunta ¿Cómo se ven durante 5 años a nivel funcional y mental?