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:	16	12	2022

Unidad Operativa: CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO MEMORIA Y SABER

Eje de Atención: IMAGINARIOS Y PRACTICAS DEL ENVEJECIMIENTO

Línea de Atención: BUENAS PRACTICAS DEL ENVEJECIMIENTO | Profesional a cargo: MONICA MARTINEZ

Nombre de la actividad: ACTIVIDAD FISICA

DESARROLLO DEL TEMA:

OBJETIVO GENERAL:

socializar los riesgos de las adicciones y malos habitos alimenticios

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

informar sobre los excesos que genera el consumo de azucares y grasas saturadas en el organismo

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Se convoca al grupo de personas mayores a reunirse se les da la bienvenida a la actividad y se da paso a la explicacion de las acciones a realizaer en la sesion de modo que todos y todas los participantes se adecuen para el trabajo a desarrollar; como indicacion y prevension de riesgos se manifiesta que el dearrollo de las actividades se hace segun la capacidad fisica que cada uno de ellos y ellas tiene.
MOMENTO CENTRAL	Para la sesión se trabaja la importancia de saber medir los excesos de consumo de azucares y grasas saturadas y como estos afectan el organismo para ello se muestra el video “efectos de los excesos” a modo de reflexión de como el exceso del consumismo de diferentes comidas altas en azucares y grasas saturadas y/o el consumo de otras sustancias como spa generan el cuerpo grandes efectos en contra de su buen funcionamiento de modo que presenta alteraciones que realizan que este pierda capacidades físicas y mentales de modo que la persona tiene una transformación en su estilo de vida.
MOMENTO FINAL	para el cierre de la sesion se Invitará al grupo a reunirse alrededor de un círculo para compartir sus experiencias vividasen el encuentro guiado por preguntas como: • ¿Qué fue lo más disfrutaron del encuentro? • ¿Qué beneficios puede tener la práctica de deportes o artes marciales?

RECURSOS

VIDEO BEAM	
COMPUTADOR	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Las personas mayores realizan el ejercicio reflexivo sobre la importancia de no tener excesos en su vida cotidiana por salud y por tener buenos habitos de vida saludable.