| ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL | PROCESO: PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL<br>FORMATO: REGISTRO DEL DESARROLLO DE ACTIVIDADES | Código: FOR-PSS-XXX<br>Versión:<br>Fecha:<br>Página: 1 de 1 |
|---|---|---|

**DOCUMENTO NO CONTROLADO**

1. Unidad Operativa: COMUNIDAD DE CUIDADO CAMINOS DE VIDA
2. Componente: Atencion integral para el desarrollo humano
3 Eje de Atención: Cuidado Integral
3.1 Línea de Atención: Cuerpo Y Mente
4. Nombre de la actividad: Habitos Saludables De La Persona Mayor.

5. Fecha de ejecución: 1 5 2022 al 31 5 2022

6. Profesional a cargo de la actividad: Carlos Augusto Cañon Cadena, Enfermero Profesional

**7. OBJETIVO GENERAL**

Aumentar el porcentaje de personas mayores que siguen las recomendaciones para un envejecimiento saludable desde el punto de vista físico (no fumar, hacer ejercicio, alimentación saludable, etc).

**7.1 . OBJETIVOS ESPECIFICOS**

1. Promover y facilitar, dentro de las personas mayores, la adquisición de estilos de vida saludable y la reducción de comportamientos de riesgo como, por ejemplo, la exposición al sol, los accidentes de seguridad, el estrés, el cuidado de la espalda, la sexualidad, la afectividad, los problemas adaptativos, el afrontamiento, etc.
2. Mantener la participacion activa de las personas mayores mas activas cognitivamente.
3. Fortalecer la calidad del servicio a las personas mayores

**8. PLANEACION**

Se convoca a las personas mayores en el area de comedor, con el fin de lograr alcanzar nuestros objetivos esto será evaluado mediante el diario vivir.

**9. DESARROLLO**

Se inicia la tematica reuniendo las personas mayores que estan cognitivamente ubicados en sus tres eferas para la socializacion del tema:
En este sentido, podemos preguntarnos qué es envejecimiento con calidad de vida.
Para un envejecimiento saludable y una buena calidad de vida, las personas mayores necesitan mantenerse en forma mediante ejercicio físico y mental y mediante una buena alimentación y descanso. Del mismo modo, para aprovechar al máximo las habilidades individuales de todos, es necesario sentirse bien tanto física como mentalmente.
Envejecimiento con calidad de vida significa que envejecer no debe implicar una pérdida de habilidades individuales; es un proceso realizado con satisfacción, durante el cual las aspiraciones personales pueden cumplirse.
Por lo tanto, los cinco factores determinantes para el envejecimiento exitoso: la cognición, el ejercicio físico, la alimentación saludable, la socialización y el sueño y el descanso son todos necesarios para establecer un buen equilibrio entre el envejecimiento saludable y la esperanza de vida.

**10. EVALUACIÓN**

Se realiza en el diario vivir.

**11. RECURSOS**

**RECURSO HUMANO**: Enfermero Profesional y personas mayores **MATERIALES**: Television, Microfono, Sillas, Mesas.

**12. EVIDENCIAS**

| Carlos Augusto Cañon Cadena<br>13. Nombre y firma del profesional que diligencia el formato | Raul Martinez Moreno<br>14. Nombre y firma del Coordinador |
|---|---|

Escaneado con CamScanner

| |
|---|
| Marcelino |
| Ramos |
| Jorge Leal G |

16. Nombre y firma personas mayores

Escaneado con CamScanner

**Fusagasugá,** Mayo 31 del 2022.
**Evidencia Fotográfica**
**Tema:** Hábitos Saludables De La Persona Mayor.












Escaneado con CamScanner