Lugar	Comunidad de Cuidado San José		
Fecha	21/Marzo/2025 2:30 a.m. a 3:30 a.m.		
Tema	Renovando mis hábitos		
Desarrollo	Se inicia con la convocatoria de 15 personas mayores de la comunidad de cuidado San José, desde el área de nutrición con apoyo de fisioterapeuta, con el objetivo de realizar socialización de la actividad a ejecutar, se les da la bienvenida, luego se da una explicación sobre la importancia de mantener hábitos de cuidado a diario, se realiza una sección de musicoterapia y masajes relajantes, donde las personas mayores disfrutan de espacios tranquilos, se explica la importancia de disfrutar de momentos de relajación, el descanso, movimientos y masajes corporales, conociendo los beneficios de renovar nuestros hábitos como la alimentación, el descanso, la actividad física, higiene personal, hidratación; se implementan estrategias de relajación como masaje terapéutico manual en zona cervical con aceites naturales y masaje terapéutico con percutor. Al finalizar se explica que el autocuidado personal son acciones que realizamos para cuidar la salud, el bienestar, y prevenir enfermedades. es crucial para mantener la energía y prevenir enfermedades, optando por alimentos ricos en fibra, frutas, verduras, legumbres, proteínas de calidad y grasas saludables y limitando el consumo de azúcares, sal y grasas saturadas. Además, beber suficiente agua a lo largo del día es esencial. Se finaliza con un dialogo reflexivo indicando como se sintieron durante esta actividad y agradeciendo la participación. Anexo: registro fotográfico y planilla de asistencia		
Asistentes	Nombre	Cargo/Rol	Dependencia
	Mayra Galindo	Nutricionista Dietista	CC Hogar San José

	Yennifer Tatiana Murcia Bolívar	Coordinadora	CC Hogar San José
Compromisos	Actividad	Responsable	Fecha límite
	Continuar realizando acciones de estilos de vida saludable con las personas mayores de la comunidad de cuidado.	Nutricionista Dietista Fisioterapia	Durante la ejecución del convenio
Próxima reunión	30 – abril - 2025		
Elaboró	Mayra Galindo – Nutricionista Dietista		

EVIDENCIA FOTOGRAFICA





ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA PROMOCIÓN PRÁCTICAS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA (PPSANAF)

Código: FOR.PSS.295
Versión: 1
Fecha: Memo I2024027866 - 30/09/2024
Página: 1 de 1

FECHA: 21 - marzo - 2025 | SERVICIO SOCIAL: Comunidad de Cuidado | LOCALIDAD: Santa fe

PRÁCTICA O TEMA: Renovando mis habitos | TOTAL HORAS: 1 hora.

PROFESIONAL RESPONSABLE: Mayra Alejandra Galindo | PROFESIÓN: Nutrición

No	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	NOMBRES	FIRMA
1	CC	41538278	Malambo	De capera	Eudoxia	No Firma
2	CC	10083218	Rivera		Humberto	NO Firma
3	CC	20146349	Orozco	Valencia	Maria	No Firma
4	CC	41414495	Barreto		Alicia	No Firma
5	CC	20560111	Mora	Nieto	Carmen Aurora	No Firma
6	CC	19414233	Saab		Camilo	No Firma
7	CC	20971124	Fontecha		Adela	No Firma
8	CC	20935999	Castro		Oliva	No Firma
9	CC	41540221	Velasquez		Blanca Cecilia	No Firma
10	CC	41311360	Lopez		Carlina	No Firma
11	CC	1713597	Traslaviña		Gumercindo	No Firma
12	CC	27577569	Castro		Eloisa	No Firma
13	CC	1026563510	Salazar		Luis Alberto	No Firma
14	CC	53905858	Castillo		Rosa Helena	No Firma
15	CC	40025977	Cuevas		Carmen Gloria	No Firma
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						

NOTA ACLARATORIA 1: teniendo en cuenta que la población en condición de Discapacidad y vejez no puede firmar, en las acciones IEC desarrolladas desde la Subdirección para la Discapacidad no se diligencia la casilla de firma.
NOTA ACLARATORIA 2: en las acciones IEC desarrolladas con referentes familiares de la Subdirección para la Discapacidad , vejez , u otras subdirecciones los datos que se registran en el formato corresponden a los datos del beneficiario del servicio.
NOTA ACLARATORIA 3: para acciones de promoción dirigidas a población de servicios sociales, cuando se requiera preimpresión del formato con los datos de los participantes, podrá utilizarse este formato prediligenciado tomando el listado SIRBE descargado en Excel con los participantes del servicio, ubicando el encabezado y la columna para las firmas correspondientes.
NOTA ACLARATORIA 4: para acciones de promoción dirigidas a población de servicios sociales de la subdirección para la infancia, y subdirección para la Familia se diligencian los formatos definidos para cada uno de ellos y sus modalidades, con el fin de no incurrir en duplicidad .

"Tratamiento de datos personales. Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual, es un deber y un compromiso de los participantes de la SDIS, no divulgar información alguna en propósito diferente a la de este registro so pena de las sanciones legales a que haya lugar, de acuerdo con la Ley 1581 de 2012 y Decreto 1377 de 2013".