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

1. Servicio Social/Modalidad/Estrategia: **Centro Comunidad de Cuidado**

1.1. Unidad Operativa/Lote/Zona: **Hogar San Jose Sasaima.**

1.2 Localidad: **Sasaima- Cundinamarca**

2. Linea: **Cuerpo y Mente**

2.1. Fecha de Ejecución:

9	**9**	**2022**	**al**	**9**	**9**	**2022**

2.2. Nombre del encuentro: **CUERPO , MENTE Y ALIMENTACION SALUDABLE**

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Letti Vargas Barrantes

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Crear estrategias de vinculación y sensibilización en frente a la adopción de hábitos y estilos de vida saludable, educación alimentaria/nutricional, importancia de la ejecución de las actividades de la vida diaria, básicas cotidianas, y procesos psicológicos saludables a través de la vinculación en actividades de envejecimiento activo enfocado a ejercicios dirigidos activos libres de la estructura corporal y tipos de prevención de enfermedades en las personas mayores del Centro Comunidad de Cuidado Hogar San José Sasaima, para el mantenimiento de las capacidades , habilidades motoras , emocionales y cognitivas.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Dar a conocer los cuidados desde le prevención de enfermedades crónicas asociadas al funcionamiento a nivel cardiaco y complementando la parte mental, física y alimentaria.

3.3. METODOLOGÍA

3.3.1 MOMENTO INICIAL	Se planea realizar la actividad el día 9 de septiembre de 2022 en el horario de la mañana en el patio central con la temática “mi corazón lo agradece” correspondiente a la estrategia cuerpo y mente, para este se hará uso de herramientas de tipo físico y visual, adaptados a la temática a trabajar. Se invita a las apersonas mayores del Centro comunidad de Cuidado Hogar San José Sasaima , a ser partícipes del encuentro.
3.3.2. MOMENTO CENTRAL	El día 9 de septiembre del 2022, se invita a las personas mayores del hogar san José Sasaima a participar de la estrategia cuerpo y mente cumpliendo las normas de bioseguridad establecidas por parte del gobierno nacional, adoptadas por el Centro Comunidad de Cuidado para la prevención y contención de coronavirus, distanciamiento social, apertura de ventanas y uso de tapabocas se inicia actividad, con la temática “mi corazón lo agradece” con la entrega de insignias (corazones de fomi) , luego se desarrolló en tres partes , la primera parte desde el área de fisioterapia con a una rutina de ejercicios dirigidos y demostrativos para que sean realizados por cada una de las personas mayores presentes en la actividad de manera activa libre acorde a sus habilidades y capacidades, de inicio céfalo-caudal, recordando la importancia de la movilidad de cada segmento articular y cuidado del corazón a través del movimiento, evidenciando agrado por el desarrollo de la actividad física , con buena aceptación durante la misma, un segundo momento desde el área de enfermería se educa frente a factores modificables y no modificables que pueden prevenir la aparición de enfermedades de tipo cardiaco, esto mediante charla y apoyo audio visual, y un tercer momento en el que desde el área de psicología se trabaja las formas emocionales con el fin de disminuir presiones cardiacas y mantener la salud.
3.3.3. MOMENTO FINAL	La actividad contó con la participación de 34 personas mayores del Centro Comunidad de Cuidado Hogar san José, las cuales interactuaron durante la realización de la actividad, refirieron ideas relevantes aportaron al adecuado desarrollo de la misma y mencionaron agrado por el espacio de interacción brindado.

3.4.RECURSOS

Recurso humano	**Recursos físicos**
Personas mayores Profesional de psicología Profesional de fisioterapia Profesional en enfermería	Video Bean galletas Sillas Micrófonos Gel Computador Sonido

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Se observa que la actividad programada es del agrado de las personas mayores ya que participan de las mismas de forma activa (realizando actividad física), interactuando (sugiriendo ejemplos de los temas tratados), como dificultas se evidencia el deteriora de las personas mayores y la dificultad en la atención por lo que se deben trabajar siempre actividades lúdicas y de impacto para lograr su participación.

Fecha de evaluación del encuentro: 09/septiembre /2022

Nombre del profesional que evalúa: Julieth Letti Vargas Barrantes (Enfermera Profesional)

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA	Código: FOR-GD-023 Versión: 0 Fecha: Memo I2020035152 – 17/12/2020 Página: 1 de 1

Tema: CUERPO , MENTE Y ALIMENTACION SALUDABLE Lugar: Centro Comunidad de Cuidado Hogar San José Fecha y hora: 09 septiembre 2022 9:30 a.m. – 10:30 a.m.

Ítem	Nombres y Apellidos	Documento de identidad	Entidad o Dependencia	Rol / Cargo	Correo institucional y/o personal	Teléfono y Ext. / fax	Firma
1	Augusto Agreda	17 92942	Hogar san Jose	Persona Mayor		311 227 3514	agusto agreda
2	Nazareth Carrano	24028965	Hogar san Jose	Persona Mayor		3112273514	
3	Ilda Rangel	41552 177	Hogar san Jose	Persona Mayor		3112273514	
4	Jeiddth Galti Vargas	39800402	Hogar san Jose	Enfermera	Jdaltyvaca@gmail.com	3106779130	
5	Yeraldonchez	1014240828	Hogar San Jose	Fisioterapeuta		3185826764	
6	Maria Fernanda Villamizar	1014279963	Hogar San Jose	Biologa	mafevillamizar57@gmail.com	3007602396	Fernanda Villamizar
7	Yna. Nubia Eraya	35.351.835	Hogar San Jose	Coordinadora	Coordinacionsasatmeg@gmail.com	3218252893	Yna. Nubia

Tratamiento de datos personales: Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual es un deber y un compromiso de los asistentes y 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.

REGISTRÓ FOTOGRÁFICO

Nombre de la actividad: Cuerpo, mente y alimentación saludable

Área encargada: Enfermería.

Fecha: 09 de septiembre 2022







