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 1

1. Servicio Social/Modalidad/Estrategia: Servicio Integral de bienestar y cuidado para personas mayores Modalidad severa Comunidad de Cuidado

1.1. Unidad Operativa/Lote/Zona: Hogar San José Sasaima Fuera de Bogotá

1.2 Localidad: Fuera de Bogotá: Municipio Sasaima

2. Linea: Cuerpo y Mente

2.1. Fecha de Ejecución:

11	11	2022	al	11	11	2022

2.2. Nombre del encuentro: Menos dulce en la comida y mas en la vida

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Claudia Patricia Rodriguez Villamizar, Luisa Camila Vargas Sánchez

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 ESPECIFICOS

Proporcionar bienestar físico y emocional a los participantes a través del desarrollo de actividades lúdicas, recreativas y físicas.
Fomentar espacios de bienestar que permitan la conservación de la habilidad residual acorde al proceso de envejecimiento.
Generar un espacio de estimulacion cognitiva con el fin de fortalecer en las personas mayores sus conocimientos y habilidades.
Generar espacios de información, educación y comunicación en estilos de vida saludable para la población.

3.3. METODOLOGÍA

3.3.1 MOMENTO INICIAL	Se proyecta realizar la actividad de estrategia donde las personas mayores se ubicarán en espacio de comedor frente al proyecto donde podrán visualizar un video donde se aborda la importancia de la salud, el ejercicio fisico y su relación con la obesidad, diabétes y demás enfermedades crónicas no trasmisibles.
3.3.2. MOMENTO CENTRAL	Durante la actividad el día 11 de Noviembre se convocó a las personas mayores y ya ubicadas en el espacio indicado se realizó saludo y oración del día, así como recordar la actividad mensual encaminada al cuidado de la salud integral. En la estrategia Cuerpo y mente denominada "más ducle en la vida y menos en la comida" se convocaron a las personas mayores que desearon hacer parte de la misma ya que independiente a sus limitaciones el tema era de suma importancia para todos. En la proyección del video denominado "Actividad fisica y su relación con la salud y el cerebro" Por Francisco Ortega y colaboración de la Fundación española para la ciencia y la tecnología se pudo abordar la importancia de la actividad fisica, sin embargo se habló de enfermedades comunes y factores de riesgo que contribuyen al desarrollo de algunas enfermedades, se les habló de la incidencia de la contextura fisica y esta como puede ser un factor para sufrir cualquier enfermedad, especialmente las cardiovasculares, la importancia que tiene la capacidad cardiorespiratoria ya que cuando es baja la persona tiene alto riesgo de morir a causa de las enfermedades comunes. pero por otro lado los niveles bajos de fuerza muscular tambien son un predictor de mortalidad temprana en personas jovenes tal como lo es la obesidad y la hipertensión. Durante el desarrollo se hicieron preguntas donde pudieron dar su criteio aparir de los interrogantes relacionados con el ejercicio y la salud. Adicionalmente, se realizó la proyección del video didactico denominado "La Diabetes", en dondede una manera lúdica y educativa, se explicó el funcionamiento del pancreas, la insulina, y los efectos negativos que tiene sobre el organismo e elevado consumo de azúcar, el sedentarismo y en general los inadecuados hábitos de vida, durante la reproducción de este video, se realizaron diferentes preguntas a las personas mayores participantes, a fin de resolver dudas frente a la temática desarrollada.

3.3.3. MOMENTO FINAL	Para cierre de la actividad se realizó una dinámica de pescadores del conocimiento la cual busca identificar si las personas mayores lograron comprender el tema que se trabajó "la diabetes", evidenciando una participación activa y de reconocimiento de signos y síntomas, prevención y diagnóstico, se felicita a las personas mayores por su buena disposición y aceptación de la misma, se recoge el material y se dispone del espacio para seguir con la jornada.

3.4 RECURSOS

RECURSOS HUMANOS Personas Mayores. Profesionales de fisioterapia, psicología, nutrición y enfermería	Sonido Microfono Computador Video Beam

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Al finalizar la actividad las personas mayores lograron comprender la importancia del movimiento, los ejercicios de fortalecimiento muscular y acondicionamiento físico que contribuya a un mejor sistema cardiorespiratorio para evitar la presencia de enfermedades cardiovasculares, y demás enfermedades crónicas, así mismo, lograron identificar la importancia de la adopción en adecuados estilos de vida.

Eduardo Pinilla
Persona mayor
C.C.19199384

No Firma
Elvira Ardila
Persona mayor
C.C.41773024

No Firma
Augusto Agreda
Persona mayor
C.C.1792942

Hna Nubia Esperanza Moya
Coordinadora
C.C.35354835

Claudia Patricia Rodriguez V
Fisioterapeuta
C.C.1.094.240.828

Maria Fernanda Villamizar S
Psicologa
C.C 1.094.279.863

Luisa Camila Vargas Sánchez
Nutricionista Dietista
CC 1.013.652.468

Julieth Letti Vargas Barrantes
Enfermera Profesional
CC: 39. 806 447

Fecha de evaluación del encuentro: La actividad denominada Estrategia Cuerpo y Mente se programó y evaluó el día 11 de noviembre de 2022

Nombre del profesional que evalúa: Claudia Patricia Rodriguez V, Luisa Camila Vargas S,

REGISTRO FOTOGRÁFICO ESTRATEGIA

TEMA: Estrategia cuerpo, mente y alimentación saludable: Menos dulce en la comida y más en la vida

Fecha: 11/11/2022





