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: **SERVICIO INTEGRAL DE BIENESTAR Y CUIDADO PAF** 1.1. Unidad Operativa/Lote/Zona: _ N/A

1.2 Localidad: **Vereda Mortiño**

2.1. Fecha de Ejecución:

2. Linea: **CUERPO Y MENTE**

23	8	22	al	23	8	22

2.2. Nombre del encuentro: **Mueve tu cuerpo**

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: **NUBIA ESPERANZA ARENAS / YAMILE ANDREA VIANA (NUTRICIONISTAS)**

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Promover diferentes espacios en el centro de comunidad de cuidado Hogar Nazareth de Cogua dirigidos a fomentar adecuados hábitos que contribuyan a mejorar el estado de salud de las personas mayores

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Reconocer la actividad fisica como parte de un estilo de vida saludable y su importancia para la salud a través de la actividad propuesta.
2. Reflexionar acerca de los beneficios que trae el adoptar la actividad fisica como estilo de vida.
3. Fomentar los estilos de vida saludable en la cotidianidad de las personas mayores institucionalizadas.

3.3. METODOLOGÍA

3.3.1 MOMENTO INICIAL	**1**. Disponer del espacio para la realizacion de la actividad. **2**. Alistar los elementos con los que se hará actividad física (palos) y se ubica parlante con música acorde a los ejercicios. **3**. Se convoca a la personas mayores con capacidades cognitivas y motoras con apoyo del área física y nutrición para participar en la actividad.
3.3.2. MOMENTO CENTRAL	**1**. Se dá inicio a la actividad con las personas mayores. **2.** Se efectua el estiramiento y precalentamiento con el apoyo del Educador Físico. **3**. Se dá inicio a la actividad mediante el ejercicio fisico actividad enfocada a reforzar en las personas mayores con capacidad cognitiva los estilos de vida saludable, encaminado al bienestar físico y mental. **4**. Se realiza estiramiento e hidratación. .
3.3.3. MOMENTO FINAL	**1.** Retroalimentación sobre la importanciapara la vida diaria la realizacion de algun tipo de actividad física. **2 .**Se realizó dirección y acompañamiento durante el desarrollo de la actividad. **3.** Se tomó registro fotográfico.

3.4.RECURSOS

Parlante Micrófono Palos de escoba Espacio (Marquesina)	Nutricionistas Fisioterapeuta Educador físico Terapia Ocupacional

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO
1. Las personas mayores participaron activamente por otro lado se observó el gusto por la actividad y el reconocimiento de la misma como estilo de vida. **2**. En total participaron 37 personas mayores demostrando sus capacidades y destrezas en la realizacion de la actividad.
Fecha de evaluación del encuentro: 23 de agosto de 2022
Nombre del profesional que evalúa: Yamile Andrea Viana / Nubia Esperanza Arenas

REGISTRO FOTOGRAFICO ESTRATEGIA IEC 23 DE AGOSTO DE 2022






23/08/2022 9:51:52 a. m.
Hogar Nazareth Cogua Cundinamarca
#Estrategia IEC


23/08/2022 9:51:22 a. m.
Hogar Nazareth Cogua Cundinamarca
#Estrategia IEC