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 Página: 1 de 2

1 Servicio Social/Modalidad/Estrategia: Comunidad de cuidado 1.1. Unidad Operativa/Lote/Zona: Comunidad de Cuidado La Mesa

1.2 Localidad: N/A

2 Linea Espacios para la realización

2.1. Fecha de Ejecución: 4 12 2024 al 4 12 2024

2.2 Nombre del encuentro: Envejecimiento Activo. Hábitos saludables

2.3 Acompañante social a cargo de la digitación: Nancy Janeth Ramirez Gutierrez

3. DESARROLLO

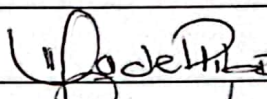
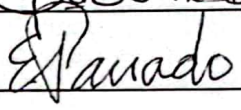
3.1. OBJETIVO GENERAL
Desarrollar actividades grupales que promuevan el envejecimiento activo y la desmitificación de estereotipos negativos hacia la vejez, dirigidos a las personas mayores con enfoque diferencial.

3.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS
1. Sensibilizar a las personas mayores frente a los desafíos que implica envejecer en Colombia
2. desmitificar mitos negativos que existen en torno a las personas mayores.

3.3. METODOLOGÍA	
MOMENTO INICIAL	**Actividad 1: 04 de diciembre 2024:** Se realiza invitación a las personas mayores para que se vinculen en la actividad la cual se ejecutara en el sector del salón principal, la actividad esta basada en realizar preparaciones alimenticias de manera saludable. La activida se inicia a las 9:45 a.m
MOMENTO CENTRAL	**Actividad 1: 04 de diciembre 2024:** Después de tener la población organizada se explica el objetivo de la actividad el cual esta enfocado a mantener buenos hábtos alimenticios, de acuerdo a la preparación que realizara la nutricionista de la comunidad de cuidado haciendo énfasis en las frutas y verduras, por medio de mantener hábitos alimenticios saludables se logro que las personas mayores mantengan un envejecimiento activo, cuidando su salud y manteniendo bienestar, durasensibilizando y explicando de manera sencilla los beneficios que traen consigo una alimentación sana y nombrando algunos grupos alimenticios que son favorables para cada persona mayor; esta actividad estuvo apoyada por el área de nutrición, quien se encargo de realizar la parte practica de la actividad. Se realizó la entrega de los materiales necesarios para la preparación os cuales consisten en palos de poinbcho, algunas frutas como banano y freza, un pedazo de queso, cada persona mayor participante elabora un pincho el cual puede consumir posteriormente, manifestando cual fruta es de mas agrado a su paladar. Las frutas y los vegetales deben de estar presentes en alguna de las comidas que se brindan al día, por tanto se hace hincapie a los asistentes, que en la mañana se realiza entrega de fruta y en la hora de almuerzo siempre se brinda una porción de verdura, con diferentes presentaciones, también se refuerza el consumo de fibra la cual es importante para el correcto funconamiento intestinal; por último se realiza la recomendación de los productos que no deberían consumir, por que provocan efectos adversos en la salud.
3.3.3. MOMENTO FINAL	**Actividad 1: 4 de diciembre 2024:** Para finalizar la actividad se recuerda a las personas participantes la importancia de recibir los alimentos según indicaciones de la profesional en el área de nutrición ya que es la persona idónea para adecuar el menú según patologias de cada uno, en pro de mantener bienestar y envejecimeinto activo. vuelve peresoso y esto afecta la vida diaria.

Escaneado con CamScanner

3.4.RECURSOS	
Sillas	Nancy Janeth Ramirez-Gerontóloga
Mesas	Personas mayores

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO
Actividad 1: 4 de diciembre 2024. Se da por terminada la actividad a las 10:30 a. m. donde las personas mayores se vincularon de manera autónoma, observándose interesados y siguiendo adecuado patron de instrucciones, de acuerdo a sus habilidades y capacidades. Se cumplio con el objetivo planteado.
participaron 42 personas mayores
En constancia a lo anterior lo firman:
María del Pilar García Gálvis CC: 52348977 Coordinadora 
Jesus Parrado CC: 17054366 Persona Mayor 
Fecha de evaluación del encuentro: **4/12/2024**
Nombre del profesional que evalúa: NANCY JANETH RAMIREZ GUTIERREZ

ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

REGISTRO FOTOGRAFICO EJE OCUPACION HUMANA
COMUNIDAD DE CUIDADO LA MESA
CONVENIO 7460 de 2021

EJE: OCUPACIÓN HUMANA
ESPACIOS PARA LA REALIZACION
Envejecimiento Activo: Hábitos saludables

4/12/2024





