ACTA No 254

FECHA: Cogua, mayo 31 de 2024.

HORA: 4:00 pm– 5:00 pm

LUGAR: Hogar Nazareth Zipaquirá

TEMA: Informe Final Estrategia IEC

ASISTENTES: Nubia E. Arenas G. Nutricionista

Paulina Marleny Baracaldo

Olga Patricia Parra. Coordinadora

ORDEN DEL DÍA

1. Presentación informe final IEC
2. Enlace link de socialización informe IEC
3. Enlace Presentación ESTRATEGIA IEC HOGAR NAZARETH ZIPAQUIRA

DESARROLLO:

1. Presentación informe final IEC

La estrategia "**Mi Alimento, Mi Complemento**" inicialmente promovió hábitos alimentarios saludables y actividad física entre personas mayores a través de talleres mensuales con actividades como rompecabezas de frutas, vídeos musicales y estimulación sensorial. Sin embargo, a partir de julio de 2022, se decidió innovar, incorporando el karaoke musical con letras adaptadas alusivas a un estilo de vida saludable, lo cual fue bien recibido alternándolo con las actividades anteriores.

Necesidades:

- Basándonos en la información proporcionada, identificamos varias necesidades que surgieron durante la implementación de la estrategia "Mi Alimento, Mi Complemento" para promover hábitos alimentarios saludables y actividad física entre las personas mayores
- A medida que la estrategia evolucionaba, se identificó la necesidad de diversificar las actividades ofrecidas para mantener el interés y la participación de las personas mayores. Esto condujo a la incorporación de nuevas actividades la aventura gastronómica y el karaoke fit
- . Adaptación de las actividades: Se reconoció la importancia de adaptar las actividades para satisfacer los gustos e intereses de los participantes. Por ejemplo, las letras de las canciones del karaoke musical se adaptaron para promover mensajes alusivos a un estilo de vida saludable.
- Frecuencia de las actividades: La alta demanda y el interés de los participantes llevaron a la necesidad de ajustar la frecuencia de algunas actividades. Por ejemplo, la aventura gastronómica se lleva a cabo diariamente debido al entusiasmo de los participantes, mientras que otras actividades se realizan cada dos meses.
- Material de apoyo: Se observó la necesidad de proporcionar material de apoyo para facilitar la participación de los adultos mayores en las actividades, como materiales de coloreado para la aventura gastronómica.
- Promoción de la actividad física: Se reconoció la importancia de incorporar la actividad física como parte integral de la estrategia. El karaoke fit se implementó como una forma divertida de promover la actividad física entre los participantes.

ASPECTOS A MEJORAR

- Evaluación continua: Es importante realizar una evaluación continua de la efectividad de las actividades y el nivel de participación de los adultos mayores. Esto permitirá identificar qué aspectos de la estrategia están funcionando bien y cuáles podrían necesitar ajustes.
- Flexibilidad en la programación: Aunque la aventura gastronómica se realiza diariamente debido a la alta demanda, podría ser beneficioso considerar una programación más equilibrada para todas las actividades, de modo que no se sobrecargue a los participantes y se mantenga el interés a lo largo del tiempo.

- Incorporación de retroalimentación: Se podría implementar un sistema formal de retroalimentación por parte de los participantes para obtener información directa sobre sus experiencias y sugerencias de mejora. Esto podría hacerse a través de encuestas, grupos de discusión u otros métodos participativos.

- Implementación de nuevas actividades: Aunque se decidió innovar y diversificar las actividades a partir de julio de 2022, como la incorporación del karaoke musical y la aventura gastronómica, estos cambios podrían haberse implementado más temprano para abordar las necesidades emergentes de los participantes.

- Adaptación a necesidades individuales: Aunque se están ofreciendo una variedad de actividades, es importante asegurarse de que se adapten a las necesidades y preferencias individuales de los participantes. Esto podría incluir actividades específicas para diferentes niveles de habilidad cognitiva o física.

LOGROS

- Se observó una alta participación y entusiasmo por parte de los adultos mayores en las actividades propuestas. La implementación diaria de la aventura gastronómica y la adaptación de las canciones populares para el karaoke fit fueron especialmente bien recibidas, lo que demuestra el impacto positivo de la estrategia en la motivación y el compromiso de los participantes.

- La estrategia logró diversificar las actividades ofrecidas, pasando de talleres mensuales iniciales a incluir aventura gastronómica y karaoke fit. Esto permitió adaptar la estrategia a diferentes gustos e intereses, aumentando así la participación y el compromiso de las personas mayores.

-

RESULTADOS

- Mejora en los hábitos alimentarios: La implementación de la estrategia ha llevado a una mejora en los hábitos alimentarios de las personas mayores participantes. Las actividades y la promoción de mensajes alusivos a un estilo de vida saludable, tanto en los talleres como en el karaoke musical, han contribuido a un mayor consumo de frutas y verduras, así como a una mayor conciencia sobre la importancia de una alimentación saludable.

- Aumento de la actividad física: La inclusión de actividades como el karaoke fit ha fomentado un mayor nivel de actividad física entre los participantes. El entorno lúdico y

participativo de estas actividades ha motivado a las personas mayores a moverse más y a incorporar el ejercicio en su rutina diaria.

- Mejora en la salud y el bienestar: Como resultado de la adopción de hábitos alimentarios más saludables y un aumento en la actividad física, se han observado mejoras en la salud y el bienestar de los participantes. Esto puede manifestarse en una mayor energía, una mejor calidad de vida y una reducción de los riesgos de enfermedades relacionadas con la mala alimentación y el sedentarismo.

CONCLUSIONES

- ✓ Aventura gastronómica no es solo un taller creativo y educativo centrado en el dibujo y coloreado de frutas y verduras también ha demostrado ser una actividad exitosa para fomentar una conexión única con estos alimentos.

- ✓ La expresión artística involucrada a los participantes en una experiencia enriquecedora que va más allá de la simple actividad de colorear, permitiéndoles explorar y apreciar los elementos naturales de una manera creativa

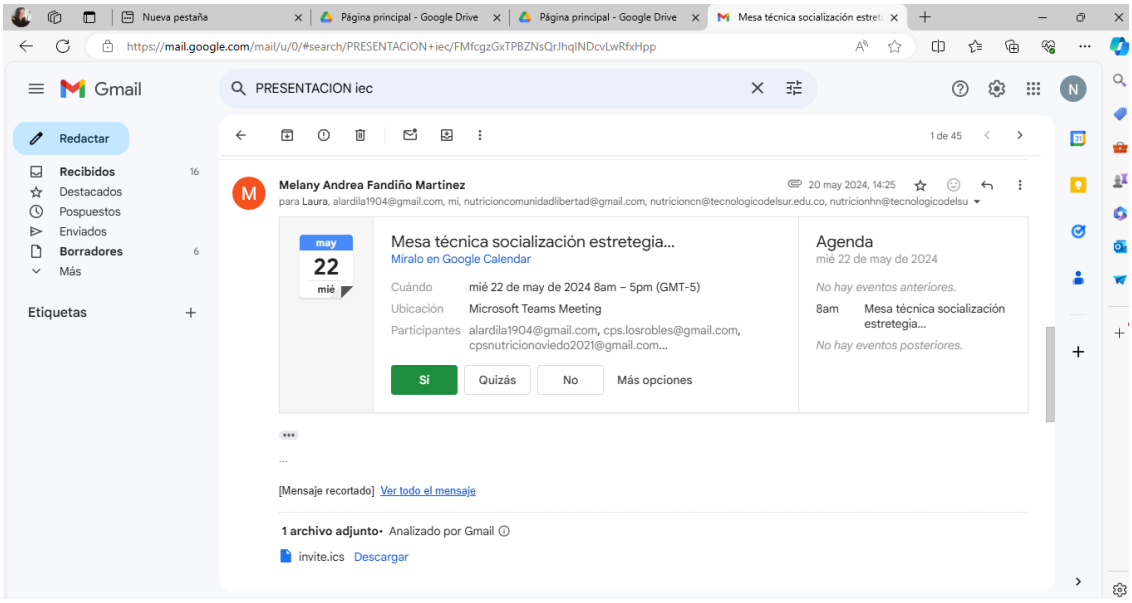
- ✓ La dinámica de "Karaoke Fit" en el Hogar Nazareth Zipaquirá no solo cumplió, sino que supera ampliamente las expectativas, provocando un entusiasmo excepcional y una participación activa en las personas mayores.

- ✓ La actividad no solo logró su objetivo de fomentar hábitos alimentarios saludables de manera lúdica, sino que también contribuyó a crear un ambiente de alegría y conexión emocional entre los participantes, especialmente al combinar el ejercicio con las canciones propuestas.

- ✓ En general, estas necesidades identificadas reflejan la importancia de adaptar y ajustar las estrategias de promoción de la salud para satisfacer las necesidades y preferencias de las personas mayores, promoviendo así un envejecimiento activo y saludable.

-

2. Enlace link de socialización informe IEC



3. Enlace Presentación ESTRATEGIA IEC HOGAR NAZARETH ZIPAQUIRA

https://docs.google.com/presentation/d/1FZ8oRvKU2hX2QVIja4_wQKWr6_wtb70b/edit?usp=sharing&ouid=107537137894187850392&rtpof=true&sd=true En constancia de lo anterior lo firman:

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
Nubia Esperanza Arenas	Nutricionista	Hogar Nazareth	
Paulina Marleny Baracaldo	Nutricionista	Hogar Nazareth	
Olga Patricia Parra	Coordinadora	Hogar Nazareth	

Elaboraron: Nubia Esperanza Arenas Gaitán, Paulina Marleny Baracaldo – Nutricionistas.

ESTRATEGIA IEC HOGAR NAZARETH ZIPAQUIRA

NUTRICIONISTAS : NUBIA ESPERANZA ARENAS GAITÁN

PAULINA MARLENY BARACALDO

CONVENIO #7452 DEL 1 DE JUNIO DEL 2021 HASTA 31 DE MAYO 2024

- La estrategia "**Mi Alimento, Mi Complemento**" inicialmente promovió hábitos alimentarios saludables y actividad física entre personas mayores a través de talleres mensuales con actividades como rompecabezas de frutas, vídeos musicales y estimulación sensorial. Sin embargo, a partir de julio de 2022, se decidió innovar, incorporando el karaoke musical con letras adaptadas alusivas a un estilo de vida saludable, lo cual fue bien recibido alternándolo con las actividades anteriores.



NECESIDADES

- Basándonos en la información proporcionada, identificamos varias necesidades que surgieron durante la implementación de la estrategia "Mi Alimento, Mi Complemento" para promover hábitos alimentarios saludables y actividad física entre las personas mayores
- A medida que la estrategia evolucionaba, se identificó la necesidad de diversificar las actividades ofrecidas para mantener el interés y la participación de las personas mayores. Esto condujo a la incorporación de nuevas actividades la aventura gastronómica y el karaoke fit.

NECESIDADES

2. Adaptación de las actividades: Se reconoció la importancia de adaptar las actividades para satisfacer los gustos e intereses de los participantes. Por ejemplo, las letras de las canciones del karaoke musical se adaptaron para promover mensajes alusivos a un estilo de vida saludable.



NECESIDADES

- 3. Frecuencia de las actividades: La alta demanda y el interés de los participantes llevaron a la necesidad de ajustar la frecuencia de algunas actividades. Por ejemplo, la aventura gastronómica se lleva a cabo diariamente debido al entusiasmo de los participantes, mientras que otras actividades se realizan cada dos meses.





NECESIDADES

- 4. Material de apoyo: Se observó la necesidad de proporcionar material de apoyo para facilitar la participación de los adultos mayores en las actividades, como materiales de coloreado para la aventura gastronómica.



NECESIDADES

- 5. Promoción de la actividad física: Se reconoció la importancia de incorporar la actividad física como parte integral de la estrategia. El karaoke fit se implementó como una forma divertida de promover la actividad física entre los participantes.



ASPECTOS A MEJORAR

- 1.Evaluación continua: Es importante realizar una evaluación continua de la efectividad de las actividades y el nivel de participación de los adultos mayores. Esto permitirá identificar qué aspectos de la estrategia están funcionando bien y cuáles podrían necesitar ajustes.
-



ASPECTOS A MEJORAR

- 2. Flexibilidad en la programación: Aunque la aventura gastronómica se realiza diariamente debido a la alta demanda, podría ser beneficioso considerar una programación más equilibrada para todas las actividades, de modo que no se sobrecargue a los participantes y se mantenga el interés a lo largo del tiempo.
-



ASPECTOS A MEJORAR

- 3.Incorporación de retroalimentación: Se podría implementar un sistema formal de retroalimentación por parte de los participantes para obtener información directa sobre sus experiencias y sugerencias de mejora. Esto podría hacerse a través de encuestas, grupos de discusión u otros métodos participativos.
-





ASPECTOS A MEJORAR

- 1.Implementación de nuevas actividades: Aunque se decidió innovar y diversificar las actividades a partir de julio de 2022, como la incorporación del karaoke musical y la aventura gastronómica, estos cambios podrían haberse implementado más temprano para abordar las necesidades emergentes de los participantes.
-



ASPECTOS A MEJORAR

- 2. Adaptación a necesidades individuales: Aunque se están ofreciendo una variedad de actividades, es importante asegurarse de que se adapten a las necesidades y preferencias individuales de los participantes. Esto podría incluir actividades específicas para diferentes niveles de habilidad cognitiva o física.
-



LOGROS

- 1. La estrategia logró diversificar las actividades ofrecidas, pasando de talleres mensuales iniciales a incluir aventura gastronómica y karaoke fit. Esto permitió adaptar la estrategia a diferentes gustos e intereses, aumentando así la participación y el compromiso de las personas mayores.
-
-
-



LOGROS

- 2. Se observó una alta participación y entusiasmo por parte de los adultos mayores en las actividades propuestas. La implementación diaria de la aventura gastronómica y la adaptación de las canciones populares para el karaoke fit fueron especialmente bien recibidas, lo que demuestra el impacto positivo de la estrategia en la motivación y el compromiso de los participantes.



RESULTADOS

- 1. Mejora en los hábitos alimentarios: La implementación de la estrategia ha llevado a una mejora en los hábitos alimentarios de las personas mayores participantes. Las actividades y la promoción de mensajes alusivos a un estilo de vida saludable, tanto en los talleres como en el karaoke musical, han contribuido a un mayor consumo de frutas y verduras, así como a una mayor conciencia sobre la importancia de una alimentación saludable.
-



RESULTADOS

- 2. Aumento de la actividad física: La inclusión de actividades como el karaoke fit ha fomentado un mayor nivel de actividad física entre los participantes. El entorno lúdico y participativo de estas actividades ha motivado a las personas mayores a moverse más y a incorporar el ejercicio en su rutina diaria.



RESULTADOS

- 3.Mejora en la salud y el bienestar: Como resultado de la adopción de hábitos alimentarios más saludables y un aumento en la actividad física, se han observado mejoras en la salud y el bienestar de los participantes. Esto puede manifestarse en una mayor energía, una mejor calidad de vida y una reducción de los riesgos de enfermedades relacionadas con la mala alimentación y el sedentarismo.



CONCLUSIONES

Aventura gastronómica no es solo un taller creativo y educativo centrado en el dibujo y coloreado de frutas y verduras también ha demostrado ser una actividad exitosa para fomentar una conexión única con estos alimentos.

La expresión artística involucrada a los participantes en una experiencia enriquecedora que va más allá de la simple actividad de colorear, permitiéndoles explorar y apreciar los elementos naturales de una manera creativa



CONCLUSIONES

- ✓ La dinámica de "Karaoke Fit" en el Hogar Nazareth Zipaquirá no solo cumplió, sino que supera ampliamente las expectativas, provocando un entusiasmo excepcional y una participación activa en las personas mayores.



CONCLUSIONES

- ✓ La actividad no solo logró su objetivo de fomentar hábitos alimentarios saludables de manera lúdica, sino que también contribuyó a crear un ambiente de alegría y conexión emocional entre los participantes, especialmente al combinar el ejercicio con las canciones propuestas.



CONCLUSIONES

- En general, estas necesidades identificadas reflejan la importancia de adaptar y ajustar las estrategias de promoción de la salud para satisfacer las necesidades y preferencias de las personas mayores, promoviendo así un envejecimiento activo y saludable.

