ACTA No 171

FECHA: Bogotá, septiembre, 27 de 2024.

HORA: 9:30 a.m. -11:30 a.m.

LUGAR: Comunidad de cuidado hogar casa hogar Casa Santa María

TEMA: Actictividad realizada de estilos de vida saludable.

ASISTENTES: Alba Lucía Ardila Almeida (responsable de la actividad Nutricionista) y Juan Carlos Rodríguez (coordinador responsable de la unidad operativa).

ORDEN DEL DÍA:

1. Reporte de la actividad de estilos de vida saludable.
2. Resultado del pre, post tes y registro fotográfico.

DESARROLLO:

1. Reporte de la actividad de estilos de vida saludables: En la actividad del día de hoy participan 20 personas mayores. La actividad se denomina “Senior chef…almuerzo saludable”. La actividad se inicia con actividad física al aire libre en la cual fisioterapia realiza el direccionamiento de los ejercicios de estiramiento del todo el cuerpo, se inicia el calentamiento de una forma lenta con ejercicios de baja intensidad, preparando el cuerpo de manera gradual y segura. Se realiza rotación de cuello guiando la cabeza suavemente hacia un lado y hacia otro, luego hacia adelante y hacia atrás. Esto contribuye a liberar tensiones en el cuello y mejorar la flexibilidad cervical. Luego se realiza rotación de brazos girándolos suavemente a los lados de forma circular. Se realizan giros de cintura con los pies separados. Se realizan levantamientos de rodilla manteniendo una posición firme, se levantan una rodilla suavemente sosteniéndose con su par o con un profesional. De esta forma se trabajan los músculos abdominales y se fortalecen las piernas. Finalmente se realizan rotaciones de los pies.
   Una vez terminada la actividad física las personas mayores se desplazan a tomar el refrigerio. Para luego un grupo de personas mayores entrar a realizar la ensalada y el jugo del almuerzo del día de hoy. Se realizó una ensalada mediterránea saludable que llevaba semillas de quinua, tomate cherry, lechuga batavia, aceitunas, aguacate y aceite de oliva. El jugo del almuerzo es un jugo funcional que lleva manzana verde, espinacas y limón. Antes de empezar la preparación se colocan los elementos de buenas prácticas de manufactura como es tapa bocas, cofias y batas, luego se realizan un lavado de manos adecuado. Se reparten las funciones a realizar. Las personas mayores

realizan la actividad de forma atenta y realizando las indicaciones dadas. En algunos casos ellos dan algunas sugerencias como es en el picado y en los aderezos, las cuales son tenidas en cuenta. Luego la ensalada y el jugo hacen parte del almuerzo del día de hoy. Una persona mayor socializa al resto de la población de personas mayores en el comedor, la forma que hicieron las preparaciones. Una vez terminan de consumir el almuerzo una persona mayor da las gracias a sus pares que elaboraron las preparaciones y los felicitan porque las recetas quedaron muy ricas.

2. Resultados del pretest y post tes: Se les realizó preguntas abiertas:
   Pre tes: ¿Recuerdan que son los estilos de vida saludable?
   Respuestas:
   - Es el tener presente que debemos comer frutas, verduras y tomar agua.
   - Disminuir el consumo de sal y tinto.
   - Salir a tomar el sol, caminar, y no quedarnos en la cama todo el día.

   Pos tes: Lo que hicimos el día de hoy, ¿Cómo lo consideran?

   - Eso son estilos de vida saludable. Hicimos ejercicios y aprendimos a hacer unas preparaciones muy ricas.
   - Nos gustó mucho, nos ayudó a sentirnos mejor de las piernas y los brazos, estuvo buena la estirada.
   - Comimos semillas, que pensamos que no eran para consumir. Tenían un rico sabor.
   - Recordamos los tiempos en que cocinábamos en nuestro trabajo, me gustó mucho hacer las preparaciones. Si ustedes desean nosotros podemos ayudarles a cocinar. Creo que hacer el taller de alimentos me ayudó a despejar la mente, esto también es un habito saludable.

Compromisos:

Compromisos	Responsables	Fecha de Ejecución

CONVOCATORIA. Octubre 18 de 2024.

En constancia de lo anterior firman:

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
Juan Carlos Rodríguez Bautista	Coordinador	Centro Comunidad de Cuidado Hogar Casa Santa María	
Alba Lucía Ardila Almeida	Nutricionista	Centro Comunidad de Cuidado Hogar Casa Santa María	

Anexos: Registro fotográfico.

Elaboró: Alba Lucía Ardila Almeida (Nutricionista)

REGISTRO FOTOGRÁFICO






27/09/2024, 11:34:54 a. m.
Calle 150 IN-1
111156
Bogotá
Colombia


27/09/2024, 11:35:21 a. m.
Calle 150 IN-1
111156
Bogotá
Colombia


27/09/2024, 11:35:48 a. m.
Calle 150 IN-1
111156
Bogotá
Colombia


27/09/2024, 11:57:08 a. m.
Avenida Carrera 92 IN-3
111156
Bogotá
Colombia


27/09/2024, 12:14:43 p. m.
Avenida Carrera 92 IN-3
111156
Bogotá
Colombia

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA CAPACITACIÓN	Código: FOR-PSS-296 Versión: 0 Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019 Página: 1 de 1

FECHA : 27 /09 / 2023	POBLACION OBJETO: Personas mayores	SERVICIO SOCIAL: Centros de protección social	
TEMA: Senior chef...almuerzo saludable		No. PERSONAS CAPACITADAS: 27 personas mayores	TOTAL HORAS: HH:MM 2:00
PROFESIONAL RESPONSABLE: Alba Lucía Ardila Almeida	PROFESIÓN Y DEPENDENCIA: Nutricionista. Nutrición		

No	LOCALIDAD	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	NOMBRE 1	NOMBRE 2	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	EDAD	SEXO		FIRMA
									F	M	
1	Suba	Cc	19252922	ANTONIO	DE JESÚS	RENDÓN	VELASQUEZ	69		X	X a R V
2	Suba	Cc	17047932	JOSÉ	AGUSTIN	AMAYA		83		X	No Firmo
3	Suba	Cc	20201187	MARÍA	DEL ROSARIO	SARAY	ORTIZ	92	X		No Firma
4	Suba	Cc	19341998	JORGE	SAUL	ROJAS	RIVERO	68		X	X Jorge Rojas
5	Suba	Cc	1136912409	MARÍA	GLORIA	RUIZ	BENAVIDES	75	X		No Fumo
6	Suba	Cc	7471436	JULIO	CESAR	SABALZA		77		X	No Firmo
7	Suba	Cc	5961365	LUIS		MOLINA	QUIÑONEZ	82		X	X
8	Suba	Cc	17095196	JAIME		OSPINA	RODRIGUEZ	81		X	
9	Suba	Cc	80262421	RAFAEL	ANTONIO	FERNANDEZ	CHACÓN	64		X	No Firmo
10	Suba	Cc	41781528	MARTHA	ALICIA	VANEGAS	DE RINCÓN	68	X		X Martha Vanegas
11	Suba	Cc	19368074	LEONEL		GONZÁLEZ		72		X	No Firmo
12	Suba	Cc	3455247	ALVARO	ALBERTO	ALVAREZ	ALVAREZ	66		X	X ALVAREZ
13	Suba	Cc	79116580	NARCISO	CASAS	PALACIOS		69		X	X
14	Suba	Cc	53906305	ROSA	MARÍA	BELTRAN	GÓMEZ	72	X		No Firmo
15	Suba	Cc	52730050	MARTHA	PATRICIA	MACHADO	MEDINA	68	X		X Marta Patricia M.
16	Suba	Cc	3249088	JORGE		GUEVARA	GONZÁLEZ	73		X	No Firmo
17	Suba	Cc	41316223	ANA	CORONA	SASTOQUE		81	X		No Firmo
18	Suba	Cc	19155943	ENRIQUE		MORENO		73		X	No Firmo
19	Suba	Cc	3430776	HERNANDO		AGUIRRE	GIRALDO	78		X	No Firmo
20	Suba	Cc	17084506	JOSÉ	HELIDORO	VARGAS		82		X	No Firma
21	Suba	Cc	19265416	FABIO	ARMANDO	QUINTERO	FARFAN	68		X	X
22	Suba	Cc	41610311	MARÍA	ANA	CANDELA		72	X		No firmo
23	Suba	Cc	41348929	MARÍA	DEL CARMEN	CUBILLOS	AVELLANEDA	79	X		No firmo
24	Suba	Cc	20007903	CONCEPCIÓN		DONOSO	VELSQUEZ	93	X		No firmo
25	Suba	Cc	79341727	ALVARO		VARGAS	CASTILLO	63		X	No firmo
26	Suba	Cc	51562264	MARINA	NIÑO	ROA		69	X		MARINA R
27	Suba	Cc	23487501	MARÍA	FLOR	CRUZ		74	X		No firma
28											
29											
30											

Scanned with CamScanner