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

1.1. Unidad Operativa/Lote/Zona: CC Hogar Nazareth de Chinauta

1.2 Localidad: _____

2. Linea: Participación /Eje. Cuerpo y Mente / Eje Cuidado Integral

2.1. Fecha de Ejecución:

27	8	2022	al	27	8	2022

2.2. Nombre del encuentro: Envejecimiento Saludable

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: _Marcela Parrado_____

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Promover estilos de vida saludable en las personas mayores incentivando a la participación en actividades de estimulación cognitiva, promoción de la salud, de acondicionamiento físico, hábitos de la vida y jornadas de auto cuidado diaria a través de procesos de sensibilización e información minimizando los riesgos a los que están expuestos en su condición de salud, en pro de un envejecimiento activo.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Identificar los habitos saludables para un buen envejecimiento.

3.3. METODOLOGÍA

Reunir las personas mayores interesadas a la capacitacion,.
Soaciliazacion de Tema
Retroalimentacion

3.3.1 MOMENTO INICIAL	Se lleva a cabo la convocatoria a las personas mayores en el momento del desayuno, donde se les indica la hora y el lugar de encuentro. Se da apertura a la actividad a las 2:15 pm, en el zona de ayudas audiovisuales, dandoles a conocer los temas que serán abordados durante la sesión: Habitos Saludables en la Vejez
3.3.2 MOMENTO CENTRAL	1. Actividad Física Es la clave para un envejecimiento exitoso y hoy en día es muy importante promover y facilitar un aumento de la actividad física desde temprana edad. Sugiero que los adultos mayores dediquen 150 minutos semanales en actividad física moderada. 2. Evitar el consumo o exposición al cigarrillo La OMS asegura que fumar es la primera causa de muerte. Fumar contribuye sustancialmente a enfermedades como el cáncer, cardiovasculares, respiratorias crónicas, diabetes, cirrosis, entre otras. Las personas de la tercera edad, presentan un mayor riesgo ante las consecuencias nocivas y tóxicas del tabaco. 3. Mantener una correcta higiene Muchos problemas de salud, como infecciones o problemas bucales o dermatológicos, son producto de una mala higiene. Es primordial acudir una vez al año al odontólogo para que éste lleve un control sobre su salud bucal. 4. Alimentación saludable Tanto las frutas y los vegetales deben estar presentes en cada una de las cinco comidas a lo largo de la vida y más aún en la tercera edad. Igualmente, las legumbres y el arroz por su alto contenido de fibras. 5. Actividad social Es vital que el adulto mayor disfrute su edad de oro. Reunirse con sus amigos, bailar, conversar, pintar, realizar manualidades, practicar teatro, entre otras actividades, favorecen al bienestar y a la calidad de vida en la tercera edad. 6. Acompañamiento afectivo La soledad es uno de los grandes enemigos del bienestar de los adultos mayores. El acompañamiento afectivo puede brindar momentos de gran satisfacción a un adulto mayor y llenar en gran medida de alegría y esperanza sus vidas, ayudándolos a sobrellevar de esta forma el vacío que deja la tristeza y la soledad; trayendo grandes beneficios a sus vidas, como reflejar una mejor salud tanto física como emocional o afectiva, vivir con positivimo y sobrellevar los cambios que se presentan en la vejez de una manera más optimista apoyándose en el amor y el afecto de la familia, que para algunos es su razón de vivir.
3.3.3 MOMENTO FINAL	Las personas mayores manifiestan su agradecimiento por la realizacion de las actividades educactivas.Se resulta su buen comportamiento durante este espacio y se les motiva a mantener dicha actitud durante las actividades que se encuentran programadas. Las personas mayores comprenden y entienden la importancia de tener habitos saludables , participan activamente d elas experiencias que tienen de acurdo a cda habito desde el desarrollo que cada uno le da a los habitos.

3.4.RECURSOS

MATERIALES	CANTIDAD
SILLA	10 A 20
TELEVISOR	1
RECURSO HUMANO	10 A 20 PERSONAS MAYORES

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Se contó con la participación de las personas mayores, quienes recibieron la información de la jornada de vacunaciónde forma adecuada, al igual que la sensibilización sobre toma de medicamentos y suministro de inhaladores, expresaron sus inquietudes sobre los temas abordados, las cuales fueron aclaradas por los profesionales a cargo.

Fecha de evaluación del encuentro: 27/08/2022

Nombre del profesional que evalúa: MARCELA PARRADO Marcela Parrado



Comunidad de Cuidado Hogar Nazareth Chinauta
2022-08-27 2:15 pm



Comunidad de Cuidado Hogar Nazareth Chinauta
2022-08-27 2:20 pm