FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)	
Sesión No.	Sesion 24
Práctica (s) o tema (s)	Estación saludable
Mensaje	Aplico y promociono practicas saludables de alimentación y actividad fisica
Objetivo IEC	Afianzar en las personas mayores estilos de vida saludables, basados en una dieta equilibrada y la participación regular en programas de actividad fisica con el fin de favorecer una adecuada salud fisca, nutricional y mental.
Marco de referencia	Las prácticas alimentarias saludables y la actividad física son los pilares fundamentales para prevenir enfermedades (como diabetes y problemas cardiovasculares) y mantener un peso adecuado. Esto incluye una dieta rica en frutas, verduras, cereales integrales y legumbres, junto con ejercicio diario —como caminar o bailar— para fortalecer músculos y corazón Los dos principales factores que intervienen en el estado de salud de la persona son las características genéticas y el estilo de vida. La mayor parte de las enfermedades tienen una base genética, pero el estilo de vida del individuo es el factor que determina qué patología puede desarrollar en el transcurso de los años. Las personas físicamente activas disfrutan de una mayor calidad de vida, por que padecen menos limitaciones que normalmente se asocian con las enfermedades crónicas y el envejecimiento; además están beneficiadas por una mayor esperanza de vida. Mejorando nuestro estilo de vida, se reducen los riesgos de enfermedades cardiovasculares y cáncer, las principales causas de mortalidad en la humanidad. El ejercicio físico aumenta el bienestar psicológico y mejora nuestro estado de ánimo, refuerza la autoestima, genera autoconfianza y aumenta de control en uno mismo. Es importante promover la práctica de actividad física y deportiva en todas las edades, ya que implica cambios positivos en el bienestar personal, inmediatamente después de haber hecho algún tipo de deporte. Está comprobado que reduce problemas de ansiedad y depresiones. La actividad física y el deporte son sinónimo de salud, expresa valores de vida, alegría, deseo de progreso, de libertad, y de movimiento, de compartir, de sociabilizar, todos estos aspectos son de enriquecimiento tanto personal como grupal. Por lo tanto, en el ámbito psicológico para todas las personas es fundamental el ejercicio físico.
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	Se desarrollará por medio de una dinamica ludica que permita generar un espacio participativo , de interacción, dialogo y reflexión. Se dispondra de un espacio al aire libre con el fin de hacerla mas atractiva para las personas mayores y una duración aproximada de 90 minutos.
No. de participantes por sesión	La estrategia esta diseñada para la participación de 62 personas.
Herramienta pedagógica	Institut de Formació Continua - II 3 - Universidad de Barcelona
Recursos	Sillas Mesas colores Pegante ilustraciones impresas Profesional Edufisica
Registro fotográfico del material	https://drive.google.com/drive/folders/1L3KDLJqf9fKD8th47FKm0Q0Cl2RatxyJ?usp=sharing
Valoración de la sesión	La evaluación se realizará por medio de un ejercicio practico tanto al inicio como al final de la jornada.

Nota: Evidencia fotografica de la actividad se encuentra cargada en el drive del centro

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA PROMOCIÓN PRÁCTICAS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA (PPSANAF)	Código: FOR-PSS-296 Versión: 1 Fecha: Memo I2024027866 - 30/09/2024 Página: 1 de 1

FECHA: 12/05/2026 | SERVICIO SOCIAL: Cuidado Transitorio Dia - Noche | LOCALIDAD: Bosa

PRÁCTICA O TEMA: IEC - Estación Saludable | TOTAL HORAS: 2 Horas

PROFESIONAL RESPONSABLE: Rocio Campo | PROFESIÓN: Nutricionista.

No	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	NOMBRES	FIRMA
1	CC	14433085	Vela	Galindo	Jose Gregorio	
2	CC	7450737	Pedraza	Valle	Jose Dioscorides	
3	CC	39555753	Arias		Ana Cecilia	
4	CC	41503472	Gamba	Hurtado	Belisbe	
5	CC	23942893	Faiero	Torres	Maria de Jesus	
6	CC	79280474	Suarez	Sanchez	Jorge Enrique	
7	CC	14880849	Cardenas		Jose Heberth	
8	CC	5025472	Gutierrez	Ospino	Luis Ramon	
9	CC	19086282	Diaz		Jorge	
10	CC	17174946	Diaz	Umaña	Hernando	
11	CC	31840631	Montoya	Cardona	Maria Eugenia	
12	CC	3280140	Gonzalez		Jose Baldeh	NO FIRMA
13	CC	4776037	Collazos	Gomez	Oswaldo	
14	CC	17063277	Betancourt	Latorre	Alvaro	
15	CC	1016007555	Mejia	Soto	Carmen Aura	
16	CC	19297043	Morales	Morales	Noel	
17	CC	4172538	Mosquera		Alberto	
18	CC	31280003	Valencia	Molina	Nubia	
19	CC	19096569	Vargas	Moreno	Luis Eduardo	
20	CC	41506699	Rodriguez		Maria Lilia	
21	CC	43515566	Benitez	Cano	Maria Eliseria	
22	SI	601742	Sandoval	Pantoja	Wilmer Elisen	
23	CC	17174274	Español	Alvarez	Misael	
24	CC	17806331	Cordoba		Octavio	
25	CC	17130958	Ubaque	Urrego	Jose Isidro	

NOTA ACLARATORIA 1: teniendo en cuenta que la población en condición de Discapacidad y vejez no puede firmar, en las acciones IEC desarrolladas desde la Subdirección para la Discapacidad no se diligencia la casilla de firma.
NOTA ACLARATORIA 2: en las acciones IEC desarrolladas con referentes familiares de la Subdirección para la Discapacidad, vejez, u otras subdirecciones los datos que se registran en el formato corresponden a los datos del beneficiario del servicio.
NOTA ACLARATORIA 3: para acciones de promoción dirigidas a población de servicios sociales, cuando se requiera preimpresión del formato con los datos de los participantes, podrá utilizarse este formato prediligenciado tomando el listado SIRBE descargado en Excel con los participantes del servicio, ubicando el encabezado y la columna para las firmas correspondientes.
NOTA ACLARATORIA 4: para acciones de promoción dirigidas a población de servicios sociales de la subdirección para la Infancia, y subdirección para la Familia se diligencian los formatos definidos para cada uno de ellos y sus modalidades, con el fin de no incurrir en duplicidad.

"Tratamiento de datos personales. Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual, es un deber y un compromiso de los participantes de la SDIS, no divulgar información alguna en propósito diferente a la de este registro so pena de las sanciones legales a que haya lugar, de acuerdo con la Ley 1581 de 2012 y Decreto 1377 de 2013".

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA PROMOCIÓN PRÁCTICAS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA (PPSANAF)	Código: FOR-PSS-296 Versión: 1 Fecha: Memo I2024027866 - 30/09/2024 Página: 1 de 1

FECHA: 12/05/2026 | SERVICIO SOCIAL: Cuidado Transitorio Dia - Noche | LOCALIDAD: Bosa

PRÁCTICA O TEMA: IEC - Estación Saludable | TOTAL HORAS: 2 Horas

PROFESIONAL RESPONSABLE: Rocio Campo | PROFESIÓN: Nutricionista

No	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	NOMBRES	FIRMA
1	CC	5554831	Carreño	Jaimes	Jose David	
2	CC	19210200	Gonzalez	Pinzon	Luis Felipe	
3	CC	79266849	Guativa	Amaya	Miguel Angel	
4	CC	8830986	Atencio	Vega	Deindel	
5	CC	19149065	Agudelo	Trujillo	Ivan	
6	CC	70096024	Morales	Gomez	Orlando	
7	CC	7837402	Garzon	Cardenas	Jose Guillermo	No Firma
8	CC	19342420	Chavarro	Gomez	Orlando	
9	CC	6186111	Medina		Jose Patrocinio	JPM
10	CC	19183054	Medina		Efrain	
11	CC	71592816	Lescano	Velez	Francisco Luis	
12	CC	42796043	Mazo	Mazo	Beatriz Elena	
13	CC	79123457	Forero	Jimenez	Carlos Eduardo	
14	CC	19268801	Castañeda	Camargo	Jorge Enrique	
15	CC	3506214	Muñoz	Mazo	Jose Ignacio	
16	CC	19194395	Benavides	Perez	Rafael	
17	CC	19235243	Soto		Geiman	
18	CC	17188066	Rodriguez	Chaves	Amadeo	
19	CC	17119581	Bernal	Mazo	Humberto	
20	CC	19075317	Bavon	Rueda	Nebardulio	
21	CC	17148908	Reyes		Luis Mario	No Firma
22	CC	19080189	Caimona	Rodriguez	Eduardo	
23	CC	19140749	Reyes		Luis Manuel	
24	CC	79348339	Muñoz	Arango	Jose Arturo	
25	CC	6026912	Urrego	Castaño	Hernando	

NOTA ACLARATORIA 1: teniendo en cuenta que la población en condición de Discapacidad y vejez no puede firmar, en las acciones IEC desarrolladas desde la Subdirección para la Discapacidad no se diligencia la casilla de firma.

NOTA ACLARATORIA 2: en las acciones IEC desarrolladas con referentes familiares de la Subdirección para la Discapacidad, vejez, u otras subdirecciones los datos que se registran en el formato corresponden a los datos del beneficiario del servicio.

NOTA ACLARATORIA 3: para acciones de promoción dirigidas a población de servicios sociales, cuando se requiera preimpresión del formato con los datos de los participantes, podrá utilizarse este formato prediligenciado tomando el listado SIRBE descargado en Excel con los participantes del servicio, ubicando el encabezado y la columna para las firmas correspondientes.

NOTA ACLARATORIA 4: para acciones de promoción dirigidas a población de servicios sociales de la subdirección para la Infancia, y subdirección para la Familia se diligencian los formatos definidos para cada uno de ellos y sus modalidades, con el fin de no incurrir en duplicidad.

"Tratamiento de datos personales. Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual, es un deber y un compromiso de los participantes de la SDIS, no divulgar información alguna en propósito diferente a la de este registro so pena de las sanciones legales a que haya lugar, de acuerdo con la Ley 1581 de 2012 y Decreto 1377 de 2013".

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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA PROMOCIÓN PRÁCTICAS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA (PPSANAF)

Código: FOR-PSS-296
Versión: 1
Fecha: Memo I2024027868 - 30/09/2024
Página: 1 de 1

FECHA: 12/05/2026 | SERVICIO SOCIAL: Cuidado Transitorio Dia - Noche | LOCALIDAD: Bosa.

PRÁCTICA O TEMA: IEC - Estacion saludable. | TOTAL HORAS: 2 Horas

PROFESIONAL RESPONSABLE: Rocio Campo | PROFESIÓN: Nutricionista

No	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	NOMBRES	FIRMA
1	CC	41635329	Rodriguez		Myriam	
2	CC	80267046	Beltran	Barreto	Manuel Dario	
3	CC	5805889	Montaña	Diaz	Waldino	
4	CC	7300465	Monroy	Montallana	Pedro Maria	
5	CC	41781167	Mina	León	Milady	
6	CC	41592017	Ladino	De Saenz	Maria Elena	
7	CC	17069945	Navarrete		Carlos Arturo	
8	CC	27517764	Sanchez	Borja	Mariela de Jesus	
9	CC	19162921	Casallas		Luis Alberto.	
10	CC	79232708	Castiblanco		Luis Edvardo	-
11	CC	1012401339	Cubillos	López	Laura Julieth	
12	CC	32828565	Cumpo	Yanez	Rocio Susana	
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						

NOTA ACLARATORIA 1: teniendo en cuenta que la población en condición de Discapacidad y vejez no puede firmar, en las acciones IEC desarrolladas desde la Subdirección para la Discapacidad no se diligencia la casilla de firma.
NOTA ACLARATORIA 2: en las acciones IEC desarrolladas con referentes familiares de la Subdirección para la Discapacidad , vejez , u otras subdirecciones los datos que se registran en el formato corresponden a los datos del beneficiario del servicio.
NOTA ACLARATORIA 3: para acciones de promoción dirigidas a población de servicios sociales, cuando se requiera preimpresión del formato con los datos de los participantes, podrá utilizarse este formato prediligenciado tomando el listado SIRBE descargado en Excel con los participantes del servicio, ubicando el encabezado y la columna para las firmas correspondientes.
NOTA ACLARATORIA 4: para acciones de promoción dirigidas a población de servicios sociales de la subdirección para la Infancia, y subdirección para la Familia se diligencian los formatos definidos para cada uno de ellos y sus modalidades, con el fin de no incurrir en duplicidad .

"Tratamiento de datos personales. Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual, es un deber y un compromiso de los participantes de la SDIS, no divulgar información alguna en propósito diferente a la de este registro so pena de las sanciones legales a que haya lugar, de acuerdo con la Ley 1581 de 2012 y Decreto 1377 de 2013".