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 Comunidad de Cuidado 1.1. Unidad Operativa/Lote/Zona: Corazón Inmaculado de Maria

1.2 Localidad: No Aplica

2. Linea: No Aplica

2.1. Fecha de Ejecución:

14	12	2023	al	14	12	2023

2.2. Nombre del encuentro: Buenas practicas de cuidado: cuidemos Nuestro Cuerpo

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Laura Alejandra Ruiz Bohorquez

3.1. OBJETIVO GENERAL

Promover en las personas mayores el cuidado integral de la salud física y mental, favoreciendo así, un envejecimiento sano y activo, por medio de acciones encaminadas al fortalecimiento e incorporación de hábitos y estilos de vida saludable, la estimulación y mantenimiento de habilidades cognitivas, la potencialización de las habilidades motoras, la independencia en actividades de la vida diaria, la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Promover estrategias encaminadas a favorecer un estilo de vida saludable como precursor de la calidad de vida de las personas mayores

2, Reconocer y comprender el proceso de envejecimiento como una etapa más del ciclo vital, que a pesar de los cambios biopsicosociales comprende crecimiento ydesarrollo conservando su autonomía e independencia y alcanzando bienestar y satisfacción por la vida

3 Facilitar procesos de interacción y comunicación entre adultos mayores pertenecientes a la institución

3.3. METODOLOGÍA

3.3.1 MOMENTO INICIAL	**Sesión 1: 14/12/2023**: Se da inicio a la actividad donde primeramente se convoca a las personas mayores para que asistan aal comedor para dar inicio, posteriormente se le explica la dinamica de la actividad, lo objetivos propuestos, asi mismo se realizan preguntas de apertura al tema de conocimientos previos. Se tiene preparado el comedor para un cineforo sobre el cuidado de la salud
3.3.2. MOMENTO CENTRAL	**Sesión 1: 14/122023:** Siendo las 2:00 pm del día 14 de didiembre se da inicio con un saludo de bienvenida a las personas mayores del centro al salon de de actividades, se lleva carteleras con imagenes de los distintos sistemas del cuerpo humano, donde se inicia con una explicación de la funcion y caracteristicas de los sistemas, se realiza un test de preguntas sobre los conocimiento previos. Posteriormente se realizo la explicación de cada uno de los sistemas **sistema digestivo** tiene una función clave porque interviene para masticarla, tragarla, degradarla, incorporarla y aprovecharla muy bien. Pero para crecer saludables, recuperarnos si estamos enfermos y tener energía, no solo es importante comer, también es fundamental que los nutrientes lleguen a todo el cuerpo. Y esto es posible gracias al **sistema circulatorio** ya que se encarga de transportar los nutrientes y el oxígeno a todos los órganos. ¿Y la respiración tendrá algo que ver? ¡Claro que sí! El oxígeno que incorporamos al respirar permite que los nutrientes se conviertan en energía. Para ingresar el oxígeno al cuerpo, contamos con un eficaz **sistema respiratorio.** Y todo lo que no sea aprovechado por el organismo o lo que sea tóxico será desechado por el **sistema excretor. Posteriormente se da directrices sobre el cuidado de la salud tales como: Establecer buenos hábitos de salud puede ayudarnos a sentirnos con** más energía y lucidez, lo que nos permite ser más productivos en nuestras tareas cotidianas. Los buenos hábitos, como hacer ejercicio con regularidad y seguir una dieta equilibrada, ayudan a mejorar el bienestar mental, proporcionando mayores oportunidades para la creatividad, la resolución de problemas, el enfoque y la concentración. Establecer hábitos saludables no sólo mantiene a raya las enfermedades, sino que también favorece un sueño de mejor calidad para que nos levantemos cada mañana frescos y listos para afrontar el día
3.3.3. MOMENTO FINAL	**Sesión 1: 14/122023** Se realizo la evaluación al finalizar el taller con resultados sastifactorios dando cumplimiento a los objetivos trazados en la ejecución de la actividad. Se pregunta a los participantes si tienen alguna duda con respecto al cuidado de la salud se resuelven las inquietudes, se agradece la participación en el taller y se les invita a estar atentos de una nueva convocatoria para una próxima oportunidad con otros temas de interés

3.4.RECURSOS

RECURSOS MATERIALES	RECURSOS HUMANOS
computador	Enfermería.
video vean	
sillas	
Carteleras	

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Durante la actividad participaron 80 personas mayores, donde se observo buena disponibilidad y disposición para la actividad.

En constancia firman las siguientes personas como evidencia de la actividad realizada

Carlos Hernando Ramírez Avellaneda C.C 19349475

Luz Marina Arias Guerrero C.C 41518717

Rosalba Carvajal C.C 39735802

Hna Anabelly Cadena-Coordinadora

Fecha de evaluación del encuentro14/12/2023

Nombre del profesional que evalúa: **Laura Alejandra Ruiz Bohorquez**

REGISTRO FOTOGRÁFICO







