| | | |
|---|---|---|
| ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.<br>SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL | PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL<br><br>FORMATO REGISTRO DESARROLLO ACTIVIDADES MODALIDAD DE CUIDADO TRANSITORIO DIA-NOCHE | Código: FOR-PSS-517<br>Versión: 0<br>Fecha: Memo I2021039413-22/12/2021<br>Página: 1 de 1 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Modalidad: Cuidado Transitorio Día - Noche | | Fecha de ejecución: | **11** / **10** / **2023** | |
| Unidad Operativa: Centro de Cuidado Transitorio Samper Mendoza | | | | |
| Eje de Atención: Estilos de vida saludable | | | | |
| Línea de Atención: Transformación de imaginarios | | Profesional a cargo: | Andrea Paola Camacho Florez - Nutricionista | |
| Nombre de la actividad: Bebidas lácteas vs bebidas vegetales | | | | |

DESARROLLO DEL TEMA:

OBJETIVO GENERAL:

Fortalecer prácticas de estilo de vida saludable desde las actitudes, valores y comportamientos de las personas mayores que participen en el CCT Samper Mendoza, para transformar imaginarios y así mejorar su calidad de vida en todas las dimensiones biológicas, cognitivas, afectivas, mentales y de esta manera obtener una vejez activa.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Diferenciar las bebidas vegetales de las leches de origen animal, sus características y beneficios.
2. Identificar los beneficios de las bebidas vegetales y de las leches de origen animal dentro de una alimentación balanceada.

METODOLOGÍA

| | |
|---|---|
| MOMENTO INICIAL | Se da inicio a la actividad invitando a las personas mayores a participar, en el marco de la dimensión 2 de la política pública “vivir bien en la vejez”.<br>Se socializará inicialmente la definición de leche y la diferencia con las bebidas vegetales. |
| MOMENTO CENTRAL | Se realizará una presentación con diapositivas, que contienen los tipos comunes de leches de origen animal y las bebidas vegetales más conocidas, a partir de dicha presentación se socializaran las características de cada uno y los beneficios de su consumo. |
| MOMENTO FINAL | Posterior a la presentación, se generará un espacio de preguntas y evaluación de la actividad. |

RECURSOS

| | |
|---|---|
| Personas Mayores | Televisor |
| Computador | Diapositivas |
| | |

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Por medio de la actividad se logra que un 62% (31) de las personas mayores asistan a la actividad proyectada desde el área de nutrición, la cual apunta a la dimensión 2 de la política pública de envejecimiento "vivir bien la vejez".
Se observó interés por el tema, evidenciado en los cuestionamientos realizados por las personas mayores y los espacios de discusión que se fomentaron.
No se observan dificultades en el desarrollo de la actividad.
Se realiza la evaluación de la actividad a través de la pregunta ¿Reconocen la diferencia entre las bebidas vegetales y las leches de origen animal? Ante la cual el 100% de las personas mayores responden afirmativamente.

| Registro Fotográfico | Nombre de la actividad |
| --- | --- |
| Responsable Andrea Paola Camacho Florez<br>Fecha: 11 de octubre de 2023 | Bebidas lácteas vs bebidas vegetales |









| ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL | PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL<br><br>FORMATO REGISTRO DESARROLLO ACTIVIDADES MODALIDAD DE CUIDADO TRANSITORIO DIA-NOCHE | Código: FOR-PSS-517 |
|---|---|---|
| | | Versión: 0 |
| | | Fecha: Memo I2021039413-22/12/2021 |
| | | Página: 1 de 1 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Modalidad: Cuidado Transitorio Día - Noche | | Fecha de ejecución: | **18** | **10** | **2023** |
| Unidad Operativa: Centro de Cuidado Transitorio Samper Mendoza | | | | | |
| Eje de Atención: Estilos de vida saludable | | | | | |
| Línea de Atención: Buenas prácticas de envejecimiento | Profesional a cargo: Andrea Paola Camacho Florez - Nutricionista | | | | |
| Nombre de la actividad: Vitamina N | | | | | |

DESARROLLO DEL TEMA:

OBJETIVO GENERAL:

Fortalecer prácticas de estilo de vida saludable desde las actitudes, valores y comportamientos de las personas mayores que participen en el CCT Samper Mendoza, para transformar imaginarios y así mejorar su calidad de vida en todas las dimensiones biológicas, cognitivas, afectivas, mentales y de esta manera obtener una vejez activa.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Conceptualizar acerca del concepto de vitamina N.
2. Reconocer la vitamina N como parte de un estilo de vida saludable.

METODOLOGÍA

| | |
|---|---|
| MOMENTO INICIAL | Se da inicio a la actividad invitando a las personas mayores a participar, en el marco de la dimensión 2 de la política pública “vivir bien en la vejez”.<br>Se socializará inicialmente la definición de Vitamina N. |
| MOMENTO CENTRAL | A través de una experiencia sensorial en el parque se socializarán los conceptos de vitamina N, su importancia y beneficios de compartir espacios de esparcimiento en la naturaleza. También se buscará que las personas mayores rememoren los cambios de la vida de ciudad y la vida de campo. |
| MOMENTO FINAL | Posterior a la actividad, se generará un espacio de preguntas. |

RECURSOS

| | |
|---|---|
| Personas Mayores | |
| | |
| | |

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Por medio de la actividad se logra que un 48% (22) de las personas mayores asistan a la actividad proyectada desde el área de nutrición, la cual apunta a la dimensión 2 de la política pública de envejecimiento "vivir bien la vejez".
Se observó interés por el tema, reconociendo la importancia de la naturaleza como factor protector de la salud mental, además indican que genera felicidad y tranquilidad.
Como dificultad se observa que al ser una actividad fuera de la unidad operativa la participación disminuyó con respecto a otros encuentros.
Se realiza la evaluación de la actividad a través de la pregunta ¿Reconocieron que es la vitamina N? Ante la cual el 100% de las personas mayores responden afirmativamente.

| Registro Fotográfico | Nombre de la actividad |
| --- | --- |
| Responsable Andrea Paola Camacho Florez<br>Fecha: 18 de octubre de 2023 | Vitamina N |




