ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO REGISTRO DESARROLLO ACTIVIDADES SERVICIO CUIDADO TRANSITORIO DÍA-NOCHE	Código: FOR-PSS-517 Versión: 1 Fecha: Memo I2023036946 - 28/11/2023 Página: 1 de 1

Fecha de ejecución:	31	03	2024		
Unidad Operativa:	Centro de Cuidado Transitorio Samper Mendoza				
Componente de Atención:	Estilos de vida saludable				
Línea de Atención:	Buenas prácticas del envejecimiento		Profesional a cargo:	Ingrid Borda	
Nombre de la actividad:	Transformaciones físicas en las personas mayores				

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. Fortalecer mecanismos de adaptación y de estrategias que compensen carencias y les permitan llevar una vida diaria con autonomía.
2. Promover la participación y el bienestar optimizando oportunidades de salud mejorando la calidad de vida.
3. Mantener la capacidad funcional que permita el bienestar en la vejez.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	En este momento se iniciará invitando a las personas mayores a hacer parte de la actividad, además de organizar el espacio para su participación.
MOMENTO CENTRAL	Se dará continuidad a la actividad transformaciones físicas en las personas mayores donde se les explicará el proceso de envejecimiento y los cambios biológicos, psicológicos y sociales valorando las necesidades de atención y apoyo integral fomentando la calidad de vida de las personas mayores.
MOMENTO FINAL	Finalmente se realizará el cierre de la actividad donde las personas mayores podrán vencer las dificultades y se adaptarán a los cambios estableciendo rutinas para mejorar su movilidad.

RECURSOS

Personas mayores	Sillas

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

De las personas que asisten al Centro Cuidado Transitorio Samper Mendoza, se logra que el 100% asistan a la actividad “transformaciones físicas en las personas mayores”, logrando que se reduzcan niveles de estrés, ansiedad manteniendo el cuerpo en movimiento haciendo ejercicio regularmente para así mejorar la calidad de vida de las personas mayores. No se evidencian dificultades. De las 50 personas que asistieron a la actividad, el 100% entendieron la temática propuesta. Finalmente se agradece a las personas mayores por su participación y se promueven a ser parte de estos espacios propuestos.

Registro Fotográfico	Nombre de la actividad
Responsable: Ingrid Borda Fecha: 31-03-2024	Transformaciones físicas en las personas mayores







