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:	08	04	2024			
Unidad Operativa:	Cuidado Transitorio Samper Mendoza					
Componente de Atención:	Estilos de vida saludable					
Línea de Atención:	Buenas prácticas del envejecimiento			Profesional a cargo:	Auxiliar en enfermería: Manuel Orjuela	
Nombre de la actividad:	Hábitos saludables					

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. Resignificar imaginarios adversos a la vejez y el envejecimiento en las personas mayores asistentes al centro cuidado transitorio Samper Mendoza.
2. Contribuir al reconocimiento que tienen las personas mayores sobre las diferentes políticas públicas y su materialización en el diario vivir

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Este momento se iniciará invitando a las personas mayores a participar en la actividad contándoles un poco sobre la dinámica a realizar, donde el profesional de la sub red indica a las personas mayores que cada uno propondrá un ejercicio físico para el encuentro programado.
MOMENTO CENTRAL	Teniendo en cuenta lo mencionado anteriormente además de lo que nos mencionan en la dimensión número 2 “vivir bien en la vejez”, inicialmente los compañeros de la sub red centro oriente se presentaran y nos explicaran la dinámica a realizar, donde se espera que cada una de las personas mayores participantes en el encuentro plantee un ejercicio, además de socializar algunos tips para tener adecuados hábitos saludables.
MOMENTO FINAL	Al finalizar el encuentro se agradecerá a las personas mayores por la participación y compromiso con la actividad que se realizará donde se espera que la actividad sea agradable para ellos.

RECURSOS

Recurso humano	Televisor
Sillas	Computador

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Durante el desarrollo del encuentro se evidencia una participación del 28% de las personas mayores asistentes al Centro Cuidado Transitorio Samper Mendoza, los cuales participaron en la actividad programada de manera activa, demostrando interés por el tema tratado. Se realiza una actividad donde las personas mayores proponen un ejercicio físico para que todas las personas mayores participantes en la actividad realicen sesiones de diez con cada uno de los ejercicios propuestos. Luego el enfermero menciona unos tips para mantener adecuados hábitos saludables, tales como lo son: Fijar horarios de comida, no saltarse el desayuno, incluir vegetales en los 3 principales tiempos de comida, comer hasta quedar satisfecho y no lleno, comer despacio, mantenerse hidratado, comer frutas, evitar dormir después de cenar. Se evidencia como dificultad que algunas de las personas mayores asistentes al Centro Cuidado Transitorio Samper Mendoza no demuestran interés por participar en las actividades programadas por el área de salud.

Registro Fotográfico	Nombre de la actividad
Responsable: Auxiliar en Enfermería Manuel Orjuela Fecha: 08/04/2024	Hábitos saludables
	
	