Fecha de ejecución:	16	04	2024		
Unidad Operativa:	Cuidado Transitorio Samper Mendoza				
Componente de Atención:	Estilo de vida saludable				
Línea de Atención:	Buenas prácticas del envejecimiento		Profesional a cargo:		Aux Laura Hernández
Nombre de la actividad:	Salud preventiva (P y P)				

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. Promover buenas prácticas en las personas mayores asistentes al centro cuidado transitorio Samper Mendoza para favorecer el mantenimiento del autocuidado, autodeterminación e independencia.

2. Incentivar el desarrollo de actividad física de manera a diaria como parte de los hábitos saludables fortaleciendo la relación mente- cuerpo

3. Promover estilos de vida saludables a partir de las estrategias de información, educación y comunicación (IEC), formuladas para el desarrollo con la persona mayores.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Se dará inicio saludando a las personas mayores, invitándoles a participar en el encuentro, agradeciendo el estar presentes y explicándoles el objetivo principal de la actividad y sus beneficios.
MOMENTO CENTRAL	Se dará continuidad realiza una actividad para prevención y promoción de la salud para las personas mayores, enfocándose principalmente en el estilo de vida, en su autocuidado y finalmente dándoles a entender que evitar el consumo de alcohol y consumo de sustancias psicoactivas, ya que es muy importante para las personas mayores que les permitan una mejor calidad de vida y una vejez digna.
MOMENTO FINAL	Para finalizar el encuentro se agradecerá la participación de las personas mayores, se resaltará la importancia de los encuentros y el gran beneficio en la salud. Por último, se realizará la invitación a futuros encuentros.

RECURSOS

Talento humano	Sillas
Personas mayores	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Por medio de la actividad se logra que un 44% de las personas mayores participantes del centro asistan a la actividad proyectada, motivando a los participantes en el gran beneficio de ayudarse a envejecer con la mayor independencia y satisfacción posibles para su estilo de vida. Si mismo, se logra generar conciencia en las personas mayores sobre la importancia de adquirir un hábito para su vida, en su autocuidado y finalmente dándoles a entender que evitar el consumo de alcohol y consumo de sustancias psicoactivas es bueno para su vejez. Por último, se agradece la participación, y se recomienda la importancia de estos espacios, ya que son de gran ayuda para las personas mayores.

Registro Fotográfico	Nombre de la actividad
Responsable: Aux Laura Hernández Fecha: 16-04-2024	Salud preventiva (P y P)
	
	