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:	19	04	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:	Ejercitando la vejez			

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. Reconocer la importancia de la prevención en el cuidado propio de la salud y la vida.
2. Fortalecer practicas de estilo de vida saludable realizando ejercicios de tal manera que los reconozcan como hábitos de vida saludable.
3. Encaminar a las personas mayores en actividades físicas beneficiando su condición de salud.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	En este momento se iniciará invitando a las personas mayores a hacer parte de la actividad, además se organizará el espacio para su participación.
MOMENTO CENTRAL	Se dará continuidad a la actividad ejercitando la vejez en donde tomarán espacio entre ellos para realizar los ejercicios de flexión y estiramiento con secuencias dirigidas de cinco ejercicios en cada una de estas seguido a esto se harán ejercicios de respiración para mejorar el estrés y las tensiones ocasionadas durante el día.
MOMENTO FINAL	Finalmente se realizará el cierre de la actividad agradeciendo por la participación y recordando la importancia de realizar actividad física de manera adecuada y oportuna, minimizando riesgos de deterioro en la salud.

RECURSOS

Personas mayores	Sillas

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Del 100% de las personas que asisten al Centro Cuidado Transitorio Samper Mendoza se logra que el 44% asistan a la actividad, ejercitando la vejez se logra encaminar a las personas mayores a adecuados procesos de actividad física acorde a sus capacidades beneficiando su salud de tal manera que lo reconozcan como habito de vida saludable encaminadas a la promoción y prevención en salud. Se evidencia dificultad en algunas personas mayores para realizar ejercicios de flexión y estiramiento por deterioro natural en la vejez. De las 22 personas que asistieron a la actividad el 100% entendieron la temática propuesta con método de calificación en escala Likert de 1 a 4. 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: 19-04-2024	Ejercitando la vejez







