Fecha de ejecución:	22	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:	Alimentación saludable				

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 la importancia de la alimentación saludable en la persona mayor, enfocándose principalmente en el cuidado y prevención de los factores de riesgos que puede tener a los transcurso de años si no tiene una buena alimentación, se logra dar un habito para mejorar su vejez explicándoles la importación de un buen comer.
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 40% de las personas mayores participantes del centro asistan a la actividad proyectada, motivando a los participantes en el gran beneficio el saber alimentarse saludablemente. Las personas mayores se interesan en saber que factor de riesgos puede tener presentes para evitar a llegar a tener enfermades por el mal uso alimentarse. 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: Laura Hernández Fecha: 22/04/2024	Alimentación Saludable
	
	