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:	25	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: William cárdenas	
Nombre de la actividad:	Ejercicios cognitivos				

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 las personas mayoreos

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Se comenzará con una breve introducción sobre la importancia del ejercicio cognitivo en el bienestar integral de las personas mayores. Se destacará cómo estos ejercicios ayudan a mantener la mente activa, mejoran la memoria, la concentración y previenen el deterioro cognitivo. En este contexto, se enfatizará la relevancia de cultivar hábitos que promuevan una vejez activa y saludable, donde el ejercicio cognitivo juega un papel fundamental.
MOMENTO CENTRAL	Se realizará una variedad de ejercicios diseñados para estimular diferentes aspectos cognitivos, ejercicios de memoria, las personas mayores tendrán la oportunidad de recordar listas de palabras, números o eventos significativos en sus vidas, fortaleciendo así su capacidad nemotécnica. También ejercicios de coordinación Se realizarán actividades que combinen movimientos corporales con estímulos mentales, como bailes o juegos de seguimiento de instrucciones, promoviendo así una conexión integral entre mente y cuerpo.
MOMENTO FINAL	Se reflexionará sobre los beneficios experimentados durante la sesión de ejercicios cognitivos, se destacará cómo estos ejercicios contribuyen significativamente a mantener una mente ágil, mejorar la calidad de vida y promover una vejez activa y saludable. Se ofrecerán recomendaciones prácticas para continuar practicando estos ejercicios en casa, fomentando así la autonomía y el compromiso personal con la salud cognitiva. Además, se invitará a los participantes a compartir sus comentarios y experiencias, enriqueciendo así el aprendizaje colectivo y fortaleciendo el sentido de comunidad en el centro de cuidado transitorio Samper Mendoza.

RECURSOS

Recurso humano	computador
Sillas	televisor
Diapositivas en power point	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Se inicia la actividad con una cálida bienvenida a todos los participantes del Centro Cuidado Transitorio Samper Mendoza. Durante el encuentro, el 50% de las personas mayores del Centro Cuidado Transitorio Samper Mendoza participaron en la actividad "ejercicios cognitivos-gimnasia cerebral actividades creadas por el equipo de la subred, algunos ejercicios de habilidad mental con ayuda de material como son las sopas de letras y algunos ejercicios de coordinación para aumentar su concentración, las actividades gustaron a las personas. No se evidencio dificultad en la actividad.

Registro Fotográfico	Nombre de la actividad
Responsable: Auxiliar en William Cárdenas Fecha: 25/04/2024	Ejercicios cognitivos
	
	