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:	29	04	2024		
Unidad Operativa:	Cuidado Transitorio Samper Mendoza				
Componente de Atención:	ESTILOS DE VIDA SALUDABLE				
Línea de Atención:	BUENAS PRACTICAS DEL ENVEJECIMIENTO		Profesional a cargo:		Auxiliar en enfermería: William Cárdenas
Nombre de la actividad:	HABILIDADES COGNITIVAS				

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 mayores

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	En la actividad que se llevará a cabo en el Centro Cuidado Transitorio Samper Mendoza, se iniciará con una cálida bienvenida a todos los participantes, donde se comenzará con una breve introducción sobre la importancia del ejercicio cognitivo en el bienestar integral de las personas mayores. Se introducirá el tema de las habilidades cognitivas y su relevancia para mantener una vejez activa y saludable. Se resaltará la importancia de fortalecer prácticas de estilo de vida saludable para mejorar la calidad de vida en todas las dimensiones biológicas, cognitivas, afectivas y mentales, así como la participación activa de los adultos mayores en su autocuidado, autodeterminación e independencia.
MOMENTO CENTRAL	Durante el desarrollo de la actividad, se llevará a cabo una charla sobre las actividades cognitivas, proporcionando información detallada sobre cómo estas actividades pueden estimular el cerebro y mantenerlo activo. Se discutirán estrategias para mejorar las habilidades cognitivas, tales como la resolución de problemas, la memoria y la atención. Además, se entregarán a los participantes sopas de letras como una herramienta práctica para poner en práctica lo aprendido. Se alentará la participación activa y se brindará apoyo y orientación individualizada según las necesidades de cada persona.
MOMENTO FINAL	La actividad concluirá con una reflexión sobre lo aprendido y la importancia de incorporar hábitos saludables en la vida diaria. Se invitará a los participantes a compartir sus experiencias y opiniones sobre la actividad, reforzando los mensajes clave sobre la relación entre las habilidades cognitivas y el bienestar integral. Se proporcionarán recomendaciones y recursos adicionales para continuar practicando ejercicios cognitivos en casa. Finalmente, se agradecerá a todos los participantes por su colaboración y se destacará la importancia de seguir promoviendo un envejecimiento activo y saludable.

RECURSOS

Recurso humano	Tema impreso en hojas
Sillas	Sopa de letra de actividades cognitivas
mesa	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

La actividad inicia con una cálida bienvenida a los participantes del Centro Cuidado Transitorio Samper Mendoza, seguida de una breve introducción sobre la importancia del ejercicio cognitivo en el bienestar de las personas mayores. Se resaltará la relevancia de fortalecer prácticas de estilo de vida saludable y la participación activa en el autocuidado y la autodeterminación, Durante el encuentro, el 38% de las personas mayores participaron de la actividad. Se llevo a cabo una charla interactiva sobre las actividades cognitivas, enfocándose en cómo estas estimulan el cerebro y mantienen su agilidad, se discutieron estrategias para mejorar habilidades como la resolución de problemas y la memoria, complementadas con ejercicios prácticos como sopas de letras. Se fomento la participación activa y se brindo apoyo individualizado según las necesidades de cada participante. La actividad termina con una reflexión colectiva sobre lo aprendido y la importancia de mantener hábitos saludables en la vida diaria. Se invito a compartir experiencias y opiniones, reforzando la relación entre habilidades cognitivas y bienestar general. Se ofreció recomendaciones y recursos para continuar practicando ejercicios cognitivos en casa. Finalmente, se agradece la participación de todos y se subrayó la importancia de seguir promoviendo un envejecimiento activo y saludable. No se evidencia dificultad en la actividad.

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