ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO REGISTRO DEL DESARROLLO DE ACTIVIDADES SUBDIRECCIÓN PARA LA VEJEZ	Código: FOR-PSS-570 Versión: 1 Fecha: Memo I2022016490 – 13/05/2022 Pagina: 1 de 2

Servicio Social/Modalidad/Estrategia: ___ CENTRO DIA AL BARRIO 1.1. Unidad Operativa/Lote/Zona: __ 17

.2 Localidad: _BOSA_____

Linea: _A CUIDARSE SE APRENDE _____ 2.1. Fecha de Ejecución: 2 5 2023 al 2 5 2023

.2. Nombre del encuentro: HABITOS SALUDABLES NUTRICION Y ALIMENTACION

.3. Acompañante social a cargo de la digitación: ___CLAUDIA MILENA GOMEZ RUIZ_____

. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Fortalecer en le personas Mayores a practicar un mejor estilo de vida saludable en el aspecto primordial para su salud.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. importante promover y facilitar un aumento de la actividad física para estar bien
2. Andar,participar,orientar en mejor nuestros habitos
3. Mantener una correcta higiene
4. Alimentación saludable buenos para la dieta de persona mayor.

3.3. METODOLOGIA

3.3.1 MOMENTO INICIAL

1. Saludo de bienvenida
2. Oracion respetando cada creencia
3. Explicacion de la actividad
4. Respecto a número de comidas, consumo de frutas, ingesta de lácteos y menestras; respecto actividad física no es común la realización de ejerci
5. Comer alimentos que le entreguen muchos nutrientes sin muchas calorías adicionales.
6. Evitar calorías vacías, como alimentos como papas fritas, dulces, productos horneados, refrescos y alcohol.

3.3.2. MOMENTO CENTRAL

1. Comer alimentos bajos en colesterol y grasas.
2. Beber suficientes líquidos, para que no se deshidrate.
3. Ir en bicicleta, un ejercicio físico completo,para quienes pueden aun practicar de ella
4. Caminar y, si puede ser, en compañía.
5. Practicar yoga, tai-chi, pilates.
6. Nadar y hacer ejercicios en el agua.
7. Disfrutar del placer de la lectura.
8. Asistir a cursos y actividades culturales que ofrece el programa.

3.3.3. MOMENTO FINAL

1 RETROALIMENTACION DE LAS ACTIVIDADES
2. EVALUACION GENERAL DE LA SESION
3.CHARLA DE FORTALECIMIENTO DE CONCEPTOS
4. PROGRAMACION SIGUIENTE TALLER
5. FIRMA DE ASISTENCIA
6. ENTREGA DE REFRIGERIOS
7. DESPEDIDA

3.4.RECURSOS

1 SILLAS
2 PALOS DE ESCOBA
3 PARLANTE
4 BOMBAS
5 RECURSO HUMANO

4. EVALUACION DEL ENCUENTRO

LAS PERSONAS MAYORES PARTICIPANTES DEMUESTRA GRAN COMPRENSION, RECEPTIVIDAD Y DINAMISMO AL REALIZAR LAS ACTIVIDADES PRUPUESTAS
SE EVIDENCIAN ALGUNAS DIFICULTADES MOTORAS QUE MEJORAR, POR LO CUAL SE PRETENDE REALIZAR TALLERES QUE PERMITAN AVANZAR EN LOS ASPECTOS TRABAJADOS
HAY BAJA CAPACIDAD DE REALIZAR CAMBIOS ALIMENTARIOS
SE EVIDENCIAN DIFICULTADES DE MOVILIDAD QUE PUEDEN AFECTAR EL GESTO DE CAMINATA
SE ESPERA RETOMAR ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS
SE ALCANZAN LOS OBJETIVOS PROPUESTO
SE ALCANZAN LOS OBJETIVOS PROPUESTO

Powered by CamScanner

ACTA N°

FECHA: Bogotá, 02 de Mayo 2023

HORA: 8:30 am a 10:00 am

LUGAR: SALON VILLA CLEMENCIA

TEMA: HABITOS SALUDABLES

.

ASISTENTES: PERSONAS MAYORES Y PROFESIONALES DE LA ESTRATEGIA CENTRO DIA AL BARRIO.

ORDEN DEL DÍA

1. Presentación de actividades
2. Presentación del equipo profesional
3. Protocolo de Bioseguridad
4. Actividad rompe hielo
5. Actividad física
6. Socialización en grupo
7. Entrega de refrigerio saludable

DESARROLLO:

Siendo las 8 am del día en mención se inicia la actividad física la cual se desarrolla de acuerdo a lo planeado, se hace presentación de cada uno de los profesionales del proyecto centro día al barrio, se da inicio con la exigencia de él tapabocas por el alto nivel de pico respiratorios, y la aplicación de antibaterial mientras se les da un pequeño recordatorio de signos de alarma a nivel síntomas de refriados, respiratorios, febriles y el contacto entre personas que tengan o hayan tenido síntomas respiratorios en los últimos 15 días, en círculo se inicia actividad de saludos por medio de ejercicios, direccionando nuestro entorno, cuerpo, y mente a la actividad, en la cual si

Powered by CamScanner

yo toco una parte de mi cuerpo ellos deben tocar la parte contraria para lograr concentración y calentamiento. Luego con la ayuda del palo de escoba, o la bomba se realiza ejercicios de estiramiento muscular, al ritmo de la música. Se evidencia mucho dinamismo, disfrute y apropiación de los temas tratados.

Se habla de la importancia de los hábitos saludable para nuestras vidas como por qué el estiramiento, la ingesta de agua y el cuidado con mi higiene.

Siendo las 9.30 am luego de llamado a lista y entrega de refrigerios se da por terminada la sesión

Compromisos:

Compromisos	Responsables	Fecha de Ejecución
Asistencia al siguiente taller	Personas mayores	Lo que dure el proyecto

CONVOCATORIA. Se propone una nueva reunión para el día 31 de mayo de 2023

En constancia de lo anterior firman:

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
Claudia Gomez	Enfermera	Ecodes	

Powered by CamScanner

Anexos: Fotos de evidencia, firmas personas mayores asistentes y profesionales









Elaboró: Claudia Gómez Enfermera

Powered by CamScanner

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL

LISTADO DE ASISTENCIA PARTICIPANTES SERVICIOS SUBDIRECCIÓN PARA LA VEJEZ

Código: FOR-PSS-574
Versión: 1
Fecha: Memo I2022016490 – 13/05/2022
Página: 1 de 1

Servicio social: Centro Dia el Barrio	Unidad Operativa/Lote/Zona: 17
Localidad: Bosa casa de la cultura	Nombre de la jornada: Habitos saludables
Fecha: 02/05/2023 Asistencia	Hora de la jornada: 8:30 AM 10:00 AM
Nombre del profesional responsable de la actividad: Claudia Gómez	Cargo / rol del profesional responsable de la actividad: Aux. Enfermeria

No.	Documento identificación		DATOS DE LA PERSONA MAYOR			
	TIPO	NUMERO	APELLIDOS	NOMBRES	FIRMA	OBSERVACIONES
1	CC	35321978	Rodriguez Ortiz	Mabel		
2	CC	41516697	Alvarado De B.	Maria Elena		
3	CC	41476205	Castro lemus	Edilia		
4	CC	41516492	Rache De lagos	Maria Isabel		
5	CC	51790696	Nova Moreno	Yolanda		
6	CC	41321105	Cortes Rodriguez	Maria Elvia		
7	CC	41359455	Real De Valencia	Carmen Elisa		
8	CC	10993026	Jaraba Caly	Fernan Antonio		
9	CC	29223748	Nuñez De Castillo	Luz Miriam		
10	CC	41506103	Mosquera De Muñoz	Eva		
11	CC	51824037	Buitrago Tautiva	Fanny		

Firma de profesional responsable de la actividad: _____

Tratamiento de datos personales: Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual es un deber y un compromiso de los asistentes y de la SDIS no divulgar información alguna en propósito diferente a la de este registro so pena de las sanciones legales a que haya lugar de acuerdo con la Ley 1581 de 2012 y Decreto 1377 de 2013.

Powered by CamScanner

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL LISTADO DE ASISTENCIA PARTICIPANTES SERVICIOS SUBDIRECCIÓN PARA LA VEJEZ	Código: FOR-PSS-574 Versión: 1 Fecha: Memo 20220164900 – 13/05/2022 Página: 1 de 1

Servicio social: Centro Dia al Barrio	Unidad Operativa/Lote/Zona: 17
Localidad: Bosa Casa de la Cultura	Nombre de la jornada:
Fecha: 02/05/2023 Asistencia	Hora de la jornada: 8:30 AM 10:00 AM
Nombre del profesional responsable de la actividad: Claudia Gomez	Cargo / rol del profesional responsable de la actividad: Aux. Enfermeria

No.	Documento identificación		DATOS DE LA PERSONA MAYOR			
	TIPO	NUMERO	APELLIDOS	NOMBRES	FIRMA	OBSERVACIONES
1	CC	51667885	Mendez	Marlen		
2	CC	41987346	Rodriguez Molano	Alba Marina		
3	CC	4361973	Hoyos Arias	Juan de Jesus		
4	CC	41662010	Lozada Gaona	Maria Elisa		
5	CC	41576671	Rodriguez Patiño	Maria Isabell		
6	CC	20144458	Romero Reyes	Natividad		
7	CC	41676497	Carton Wilches	Bertilda		
8	CC	41456482	Buitrago Quiceno	Maria Elisa		
9	CC	41640339	Neva	Blanca Flor		
10	CC	39636049	Ibañez Suarez	Ana Eidali		
11	CC	20793800	Pachada Martinez	Adelina		

Firma de profesional responsable de la actividad: _____

Tratamiento de datos personales: Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual es un deber y un compromiso de los asistentes y de la SDIS no divulgar información alguna en propósito diferente a la de este registro so pena de las sanciones legales a que haya lugar de acuerdo con la Ley 1581 de 2012 y Decreto 1377 de 2013.

Powered by CamScanner

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL

LISTADO DE ASISTENCIA PARTICIPANTES SERVICIOS SUBDIRECCIÓN PARA LA VEJEZ

Código: FOR-PSS-574
Versión: 1
Fecha: Memo I2022016490 – 13/05/2022
Página: 1 de 1

Servicio social: Centro Dia al Barrio	Unidad Operativa/Lote/Zona: 17
Localidad: Bosa Casa Verde) de la Cultura Asistencia	Nombre de la jornada: Habitos Saludables
Fecha: 02/05/2023.	Hora de la jornada: 8:30 AM 10:00 AM
Nombre del profesional responsable de la actividad: Claudia Gomez	Cargo / rol del profesional responsable de la actividad: AUX. Enfermeria

No.	Documento identificación		DATOS DE LA PERSONA MAYOR			
	TIPO	NUMERO	APELLIDOS	NOMBRES	FIRMA	OBSERVACIONES
1	CC	11373897	Rodriguez Saavedra	Jorge Enrique	Jorge Enrique	
2	CC	41583722	Feria Gonzalez	Omaira	Omaira Feria Gonz	
3	CC	19484870	López Medina	Mario		
4	CC	41395060	Suarez Sossa	Maria Abigail	Maria Suarez	
5	CC	24874569	Mejia De Montoya	Maria	Maria Mejia	
6	CC	58541197	Gomez	Maria Gladys		
7	CC	17026222	Ospina Castaño	Saul	Saul Ospina	
8	CC	28773385	Cualdron De Agoi.	Maria Del Transito	Maria del Transito	
9	CC	41726498	Castellanos Sandoz	Rosa Elena	Rosa Elena Castellanos	
10	CC	41698971	Cediel De Abril	Alicia Ines	Alicia I Cediel.	
11	CC	19473554	Gomez Cely	Jairo Angel	Jairo Angel	

Firma de profesional responsable de la actividad: _____

Tratamiento de datos personales: Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual es un deber y un compromiso de los asistentes y de la SDIS no divulgar información alguna en propósito diferente a la de este registro so pena de las sanciones legales a que haya lugar de acuerdo con la Ley 1581 de 2012 y Decreto 1377 de 2013.

Powered by CamScanner

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL

LISTADO DE ASISTENCIA PARTICIPANTES SERVICIOS SUBDIRECCIÓN PARA LA VEJEZ

Código: FOR-PSS-574
Versión: 1
Fecha: Memo I2022016490 – 13/05/2022
Página: 1 de 1

Servicio social: Centro Vida 21 Barrio	Unidad Operativa/Lote/Zona: 17
Localidad: Bosa Casa de la Cultura	Nombre de la jornada: Habitos Saludables
Fecha: 02 / 05 / 2023 Asistencia	Hora de la jornada: 8:00 AM 10:00 AM
Nombre del profesional responsable de la actividad: Claudia Gomez	Cargo / rol del profesional responsable de la actividad: Aux Enfermeria

No.	Documento identificación		DATOS DE LA PERSONA MAYOR			
	TIPO	NUMERO	APELLIDOS	NOMBRES	FIRMA	OBSERVACIONES
1	CC	38444157	Chicue	Lida Maria		
2	CC	39708833	Solano Solano	Maria Eugenia		
3	CC	332757	Galarza Ramos	Pedro Emilio		
4	CC	52441193	Gomez	Maria Gladys		
5	CC	35313086	Rivera Villegas	Miriam		
6	CC	41694800	Pulido	Vitencia		
7	CC	41617680	Pineda Forero	Maria Betty		
8	CC	41741023	Rojas Tardino	Virginia		
9	CC	24280064	Morales De Arias	Maria Nohemy		
10	CC	41755380	Parra Andrade	Ismenia		
11	CC	41460879	Minota Montaño	Carmen Rosa		

Firma de profesional responsable de la actividad: _____

Tratamiento de datos personales: Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual es un deber y un compromiso de los asistentes y de la SDIS no divulgar información alguna en propósito diferente a la de este registro so pena de las sanciones legales a que haya lugar de acuerdo con la Ley 1581 de 2012 y Decreto 1377 de 2013.

Powered by CamScanner

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL LISTADO DE ASISTENCIA PARTICIPANTES SERVICIOS SUBDIRECCIÓN PARA LA VEJEZ	Código: FOR-PSS-574 Versión: 1 Fecha: Memo 20220164900 – 13/05/2022 Página: 1 de 1

Servicio social: Centro Dia el Barro	Unidad Operativa/Lote/Zona: 17
Localidad: Bosa Casa de la Cultura	Nombre de la jornada: Habitos Saludables
Fecha: 2/05/2023 Asistencia	Hora de la jornada: 8:30 A 10:00 AM
Nombre del profesional responsable de la actividad: Claudia Gomez	Cargo / rol del profesional responsable de la actividad: Aux. Enfermeria

No.	Documento identificación		DATOS DE LA PERSONA MAYOR			
	TIPO	NUMERO	APELLIDOS	NOMBRES	FIRMA	OBSERVACIONES
1	CC	41556094	Perez Ojeda	Vitelmina		
2	CC	23636	Buitrago Paez	Laureano.		
3	CC	20099520	Martinez Sabogal	Pastora.		
4	CC	41977367	Zapata Alvarez	Lilia Flor		
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						

Firma de profesional responsable de la actividad: _____

Tratamiento de datos personales: Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual es un deber y un compromiso de los asistentes y de la SDIS no divulgar información alguna en propósito diferente a la de este registro so pena de las sanciones legales a que haya lugar de acuerdo con la Ley 1581 de 2012 y Decreto 1377 de 2013.

Powered by CamScanner