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

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

1.2 Localidad: _BOSA_____

2. Linea: _A CUIDARSE SE APRENDE _____ 2.1. Fecha de Ejecución: 3 | 4 | 2023 al 5 | 4 | 2023

2.2. Nombre del encuentro: HABITOS SALUDABLES NUTRICION Y ALIMENTACION

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

3. DESARROLLO

**3.1. OBJETIVO GENERAL**

Fortalecer en la 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. METODOLOGÍA**

| | |
|---|---|
| 3.3.1 MOMENTO INICIAL | 1. Saludo de bienvenida<br>2. Oracion respetando cada creencia<br>3. Explicacion de la actividad<br>respecto a número de comidas, consumo de frutas, ingesta de lácteos y menestras; respecto actividad física no es común la realización de ejercicio<br>5. Comer alimentos que le entreguen muchos nutrientes sin muchas calorías adicionales.<br>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.<br>2. Beber suficientes líquidos, para que no se deshidrate.<br>3. Ir en bicicleta, un ejercicio físico completo,para quienes pueden aun practicar de ella<br>4. Caminar y, si puede ser, en compañía.<br>5. Practicar yoga, tai-chi, pilates.<br>6. Nadar y hacer ejercicios en el agua.<br>7. Disfrutar del placer de la lectura.<br>8. Asistir a cursos y actividades culturales que ofrece el programa. |
| 3.3.3 MOMENTO FINAL | 1 RETROALIMENTACION DE LAS ACTIVIDADES<br>2. EVALUACION GENERAL DE LA SESION<br>3.CHARLA DE FORTALECIMIENTO DE CONCEPTOS<br>4. PROGRAMACION SIGUIENTE TALLER<br>5. FIRMA DE ASISTENCIA<br>6. ENTREGA DE REFRIGERIOS<br>7. DESPEDIDA |

**3.4 RECURSOS**

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

**4. EVALUACIÓN 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

Fecha de evaluación del encuentro: 5/04/2023

Nombre del profesional que evalúa: CLAUDIA MILENA GOMEZ RUIZ

Powered by CamScanner

BOGOTÁ | SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL



**ACTA N°**

FECHA: Bogotá, 05 de ABRIL 2023

HORA: 7 am a 8 am

LUGAR: SALON COMUNAL BOSA 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,



Powered by CamScanner

en la cual si 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 el porqué 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 30 de ABRIL de 2023

En constancia de lo anterior firman:

| Nombres y Apellidos | Cargo o Tipo de vinculación | Dependencia | Firma |
|---|---|---|---|
| Claudia Gómez | Enfermera | Ecodes | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |



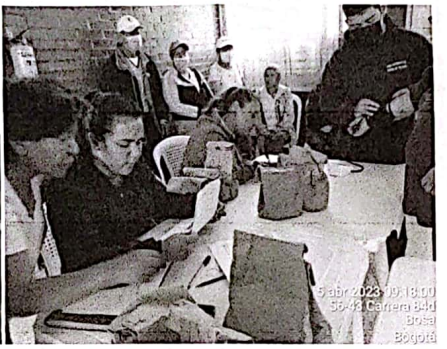
Powered by CamScanner

BOGOTÁ | SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL



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<br>LISTADO DE ASISTENCIA PARTICIPANTES SERVICIOS SUBDIRECCIÓN PARA LA VEJEZ | Código: FOR-PSS-574<br>Versión: 1<br>Fecha: Memo I2022016490 – 13/05/2022<br>Página: 1 de 1 |
|---|---|---|

| | |
|---|---|
| Servicio social: Centro día al barrio | Unidad Operativa/Lote/Zona: 17 |
| Localidad: Bosa – Villa Clemencia | Nombre de la jornada: Habitos saludables |
| Fecha: 05 - 04 - 2023 | Hora de la jornada: 9 AM 10 AM |
| Nombre del profesional responsable de la actividad: Claudia Gomez | Cargo / rol del profesional responsable de la actividad: Aux: Enfermera |

| No. | Documento identificación | | DATOS DE LA PERSONA MAYOR | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | TIPO | NUMERO | APELLIDOS | NOMBRES | FIRMA | OBSERVACIONES |
| 1 | Cc | 20319210 | Diaz De Salgado | Efigenia | | |
| 2 | Cc | 41742772 | Gonzalez Garcia | Leonor | | |
| 3 | Cc | 39636272 | Aguilera Morales | Gladys Nancy | | |
| 4 | Cc | 21003535 | Martin Camargo | Gilma | | |
| 5 | Cc | 51705302 | Pardo Florez | Isabel | Isabel Pardo | |
| 6 | Cc | 20099629 | Villamil Sanabria | Maria Uvaldina | | |
| 7 | Cc | 20122128 | Osorio De Bermudez | Ana Cecilia | | |
| 8 | Cc | 41402338 | Lopez Montero | Myriam Stela | | |
| 9 | Cc | 21085083 | Cifuentes Castañeda | Leonor | Leonor cifuentes | |
| 10 | Cc | 10772373 | Calle Calle | Doris Adelaida | Doris Calle S | |
| 11 | Cc | 41558653 | Machado Valbuena | Elvira 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<br>LISTADO DE ASISTENCIA PARTICIPANTES SERVICIOS SUBDIRECCIÓN PARA LA VEJEZ | Código: FOR-PSS-574<br>Versión: 1<br>Fecha: Memo 20220164900 – 13/05/2022<br>Página: 1 de 1 |
|---|---|---|

| | |
|---|---|
| Servicio social: Centro día al barrio | Unidad Operativa/Lote/Zona: D |
| Localidad: Bosa - Villa clemencia | Nombre de la jornada: Hábitos saludables |
| Fecha: 05 - 04 - 2023 | Hora de la jornada: 9 AM 10 AM |
| Nombre del profesional responsable de la actividad: Claudia Gomez | Cargo / rol del profesional responsable de la actividad: AUX Enfermería |

| No. | Documento identificación | | DATOS DE LA PERSONA MAYOR | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | TIPO | NUMERO | APELLIDOS | NOMBRES | FIRMA | OBSERVACIONES |
| 1 | Cc | 20319210 | Diaz De Salgado | Efigenia | | |
| 2 | CC | 41742722 | Gonzalez Garcia | Leonor | | |
| 3 | CC | 39636272 | Aguilera Morales | Gladys Nancy | | |
| 4 | CC | 21003335 | Martin Camargo | Gilma | | |
| 5 | CC | 51705302 | Pardo Florez | Isabel | Isabel Pardo | |
| 6 | CC | 20099629 | Villamil Sanabria | Maria Uvaldina | | |
| 7 | CC | 20122128 | Osorio De Bermudez | Ana Cecilia | | |
| 8 | CC | 41402338 | Lopez Montero | Myriam Stela | | |
| 9 | CC | 21085083 | Cifuentes Castañeda | Leonor | | |
| 10 | CC | 10772373 | Calle Calle | Doris Adelaida | Doris Calle | |
| 11 | CC | 41558653 | Machado Valbuena | Elvira 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

182

| ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL | PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL<br>LISTADO DE ASISTENCIA PARTICIPANTES SERVICIOS SUBDIRECCIÓN PARA LA VEJEZ | Código: FOR-PSS-574<br>Versión: 1<br>Fecha: Memo I2022016490 – 13/05/2022<br>Página: 1 de 1 |
|---|---|---|

| | |
|---|---|
| Servicio social: Centro día al barrio | Unidad Operativa/Lote/Zona: 17 |
| Localidad: Bosa - Villa clemencia | Nombre de la jornada: Habitos saludables |
| Fecha: 05 - 04 - 2023 | Hora de la jornada: 9 AM 10 PM |
| 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 | 51579776 | Guerrero | Claudina | | |
| 2 | CC | 14207919 | Tafur Martinez | Guillermo | | |
| 3 | CC | 41762027 | Torres Salazar | Elena | Elena torres | |
| 4 | CC | 45670780 | Gutierrez | Carmen Elisa | Carmen E Gutierrez | |
| 5 | CC | 41498226 | Sana De Acuña | Maria Balvina | Maria Balvina Sana | |
| 6 | CC | 51787006 | Fino Vanegas | Cecilia Maria | Cecilia F | |
| 7 | CC | 42051260 | Colina Lombano | Miriam | | |
| 8 | CC | 20858601 | Reyes | Grasiela | | |
| 9 | CC | 41753463 | Clavijo Acosta | Maria Adela | | |
| 10 | CC | 4144692 | Roa Roa | Juan De Jesus | | |
| 11 | CC | 30710452 | Gomez | Maria Isabel | | |

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<br>LISTADO DE ASISTENCIA PARTICIPANTES SERVICIOS SUBDIRECCIÓN PARA LA VEJEZ | Código: FOR-PSS-574<br>Versión: 1<br>Fecha: Memo 20220164900 – 13/05/2022<br>Página: 1 de 1 |
|---|---|---|

| | |
|---|---|
| Servicio social: | Unidad Operativa/Lote/Zona: 17 |
| Localidad: Bosa - Villa Clemencia | Nombre de la jornada: Adultos Saludables |
| Fecha: 05 - 04 - 2023 | Hora de la jornada: 9 AM 10 AM |
| Nombre del profesional responsable de la actividad: Claudia Gomez | Cargo / rol del profesional responsable de la actividad: AUX Enfermera |

| No. | Documento identificación | | DATOS DE LA PERSONA MAYOR | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | TIPO | NUMERO | APELLIDOS | NOMBRES | FIRMA | OBSERVACIONES |
| 1 | CC | 28239402 | Mendez De Rodas | Mercedes | Mercedes | |
| 2 | CC | 41679073 | Guacaneme Cordoba | Adelaida | Adelaida Guacaneme | |
| 3 | CC | 24196083 | Duarte De Moreno | Ana Silvia | Ana Duarte | |
| 4 | CC | 20321824 | Peña | Maria Dolores | Maria D Peña | |
| 5 | CC | 51760953 | Garzon Peña | Martha Lucia | Martha Garzón Peña | |
| 6 | CC | 41572561 | Paez Espitia | Maria Del Carmen | Carmen Paez | |
| 7 | CC | 41434959 | Gomez Paez | Ana Oliva | Ana O Gómez | |
| 8 | CC | 20075656 | Vera Cedano | Maria Olga | Maria Olga Vera | |
| 9 | CC | 39634069 | Romero Vera | Clara Ines | Clara Ines Romero | |
| 10 | CC | 20409433 | Salamanca De Fuquen | Barbara | Barbara S | |
| 11 | CC | 41708805 | Martinez Pamplona | Amparo | Amparo Martinez | |

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

285

| ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL | PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL<br>LISTADO DE ASISTENCIA PARTICIPANTES SERVICIOS SUBDIRECCIÓN PARA LA VEJEZ | Código: FOR-PSS-574<br>Versión: 1<br>Fecha: Memo I2022016490 – 13/05/2022<br>Página: 1 de 1 |
|---|---|---|

| | |
|---|---|
| Servicio social: Centro día al barrio | Unidad Operativa/Lote/Zona: |
| Localidad: Bosa - Villa Clemencia | Nombre de la jornada: Habitos saludables |
| Fecha: 05 - 04 - 2023 | Hora de la jornada: 9 AM 10 PM |
| Nombre del profesional responsable de la actividad: Claudia Gomez | Cargo / rol del profesional responsable de la actividad: Aux. Enfermera |

| No. | Documento identificación | | DATOS DE LA PERSONA MAYOR | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | TIPO | NUMERO | APELLIDOS | NOMBRES | FIRMA | OBSERVACIONES |
| 1 | CC | 35374393 | Sosa Moreno | Luz Dary | Luz Dary Sosa | |
| 2 | CC | 41652466 | Peña | Blanca Nieves | Blanca N. Peña | |
| 3 | CC | 20858110 | Muñoz De Hernandez | Lucila | Lucila Muñoz | |
| 4 | CC | 19140375 | Bautista Fonseca | Hernando | | |
| 5 | CC | 39523434 | Llanos Niño | Bertha | Bertha Llanos | |
| 6 | CC | 51586735 | Ardila Medina | Adriana | | |
| 7 | CC | 35519358 | Rubio | Gloria Esperanza | Gloria Rubio | |
| 8 | CC | 20336121 | Coy De Palacios | Sagrario | Sagrario Coy | |
| 9 | CC | 21070961 | Serna Garcia | Alba Lucia | Alba Lucia Serna | |
| 10 | CC | 28236657 | Martinez | Carlina | Carlina Martinez | |
| 11 | CC | 20914376 | Rodriguez Cruz | Maria Marilu | | |

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<br>LISTADO DE ASISTENCIA PARTICIPANTES SERVICIOS SUBDIRECCIÓN PARA LA VEJEZ | Código: FOR-PSS-574<br>Versión: 1<br>Fecha: Memo I2022016490 – 13/05/2022<br>Página: 1 de 1 |
|---|---|---|

| | |
|---|---|
| Servicio social: Centro día al barrio | Unidad Operativa/Lote/Zona: |
| Localidad: Bosa - Villa Clemencia | Nombre de la jornada: Talleres |
| Fecha: 05 - 04 - 2023 | Hora de la jornada: 9 AM 10 AM |
| Nombre del profesional responsable de la actividad: Claudia Acuña | Cargo / rol del profesional responsable de la actividad: Aux Enfermera |

| No. | Documento identificación | | DATOS DE LA PERSONA MAYOR | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | TIPO | NUMERO | APELLIDOS | NOMBRES | FIRMA | OBSERVACIONES |
| 1 | CC | 41746682 | Castañeda Cano | Maria Luisa | | |
| 2 | CC | 21223474 | Mendez Acosta | Maria Paulina | | |
| 3 | CC | 41388404 | Monroy Sanchez | Gloria Ines | | |
| 4 | CC | 41582894 | Quintero Muñez | Edelmira | | |
| 5 | CC | 41584832 | Gil | Luz Marina | | |
| 6 | CC | 41604994 | Velasquez Navarrete | Maria Teresa | | |
| 7 | CC | 21175262 | Morales | Odilia | | |
| 8 | CC | 39618788 | Riveros Buitrago | Rosa Ana | | |
| 9 | CC | 41523314 | Amon De Avila | Carmen Columna | | |
| 10 | CC | 35333158 | Gambasica | Margot | | |
| 11 | CC | 41594157 | Cardozo Lopez | Blanca Gloria | | |

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