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

1. Servicio Social/Modalidad/Estrategia: Centro Comunidad de Cuidado 1.1. Unidad Operativa/Lote/Zona: Hogar Casa Canta María

1.2 Localidad: Suba

2. Linea: Entornos amigables y seguros

2.1. Fecha de Ejecución: 29 | 11 | 2022 al 29 | 11 | 2022

2.2. Nombre del encuentro: Estilos de vida saludable "Comiendo y disfrutando"

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Alba Lucía Ardila Almeida (Nutricionista)

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Comprender la importancia del consumo de frutas y verduras diariamente por parte de las personas mayores, así mismo recuerdar los beneficios de la actividad física con frecuencia.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Mejorar el consumo de frutas y verduras por parte de las personas mayores, y de igual forma motivar a realizar actividad física con mas frecuencia.

3.3. METODOLOGÍA

3.3.1 MOMENTO INICIAL	El día 29 de noviembre se iniciará estilos de vida saludable con la realización de actividad física dirigida por el área de fisioterapia en la cual se realizara actividades de estiramiento y se continua con una caminata. Luego se realizará una preparación saludable dirigida por el área de nutrición.
3.3.2 MOMENTO CENTRAL	El día 29 de noviembre en el horario de 9:00 a.m. a 10:00 a.m. se reúne a la población a los exteriores del Centro, luego el área de fisioterapia en la cual desarrolla ejercicios adaptados a las necesidades de cada una de las personas mayores y según su funcionalidad, como estrategia para llevar a cabo amplitud y/o mantenimiento en rangos de movilidad articular, fortalecimiento muscular y ejecución de patrones fundamentales locomotores y manipulativos para adaptar la actividad física a su vida diaria y mantener una vida saludable. Se realiza estiramiento muscular, luego se ejecuta una caminata por los alrededores del Centro y finalmente se llega al gimnasio en donde se trabajan aparatos de forma lenta. Finalmente se llega a la calma. El día 29 de noviembre en el horario se 10:00 a.m. a 11:00 am se realiza un taller saludable en la cual las personas mayores utilizan frutas como banano, mango, mandarina y fresas. Con estos alimentos cada uno se prepara una ensalada de frutas, se les explica la forma de picar las frutas. Se evidencia que varios de ellos han perdido capacidades para cocinar. Se refuerza la importancia de la fruta para el ser humano; como a través de estos alimentos podemos evitar enfermedades que se presentan con frecuencia en las personas mayores, como es el caso del estreñimiento. Las frutas también ayudan a mantener un peso saludable y mejora la vitalidad de las personas mayores.
3.3.3 MOMENTO FINAL	Mientras las personas mayores descanzan de la actividad realizada, se lleva a cabo la evaluación de la actividad a través de realizar juegos didacticos (rompecabezas) alusivos a los estilos de vida saludable.

3.4.RECURSOS

Talento humano	2 personas.
Aparatos del gimnasio	5 unidades
Frutas	Banano, mango, mandarinas y fresas
Menaje	Tablas de picado, cuchillos, platos y vasos.
Agua para hidratación	Una jarra.

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Al inicio de la actividad las personas mayores se encontrabgan reacios a participar manifestando que el día estaba muy frio, por lo cual preferian quedarse dentro de la casa, finalmente se animan, y salen a realizar la caminata, esto tambien ayudados de la salida del sol. Participan animados de la actividad física, de la preparación con las frutas y finalmente de la evaluación.

Alvaro Cañón:

Alvaro Álvarez: ALVARO

Julio Sabalza: Julio Sabalza Julio

Fecha de evaluación del encuentro: 29/11/2022

Nombre del profesional que evalúa: Alba Lucía Ardila A. (Nutricionista) Coordinador: William Benitez

Powered by CamScanner

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS

ESTILOS DE VIDA SALUDABLE ESTRATEGIA IEC

Actividad 29/11/2022

ACTIVIDAD FÍSICA



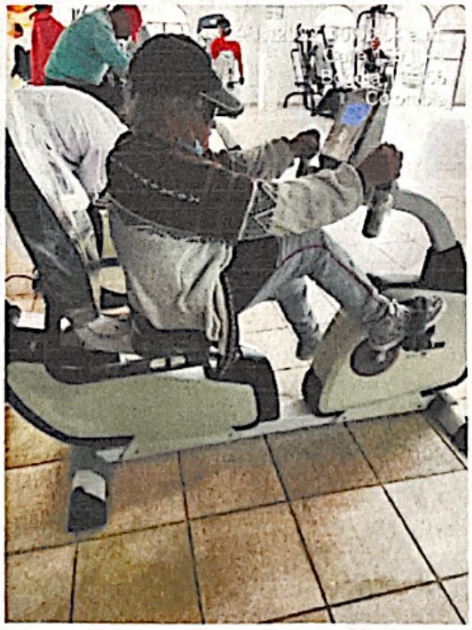




Powered by CamScanner





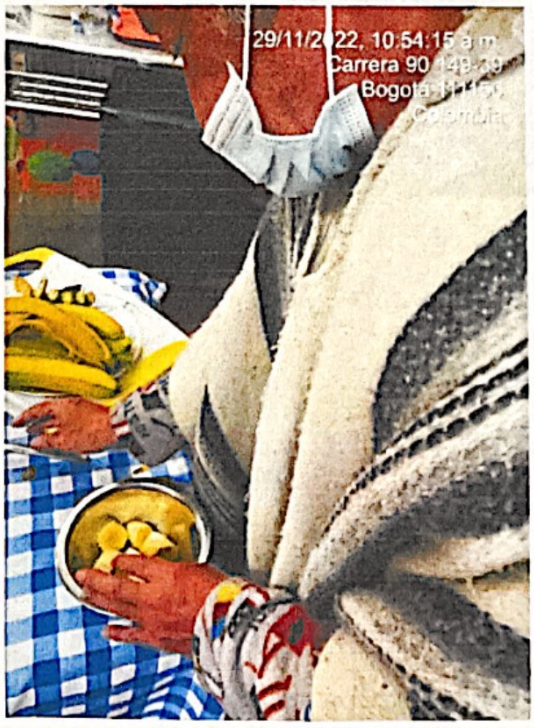


Powered by CamScanner

TALLER DE ALIMENTOS







Powered by CamScanner

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE



Powered by CamScanner