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 Maria

1.2 Localidad: Suba

2. Linea: Etornos amigables y seguros

2.1. Fecha de Ejecución:

23	3	2023	al	23	3	2023

2.2. Nombre del encuentro: Estilos de vida saludable "Sol solecito calientame un poquito que tengo frio y estoy entumecidito"

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Alba Lucia 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. METODOLOGIA

3.3.1 MOMENTO INICIAL	El día 23 de marzo de 2023 se realizarpa una caminata al parque de los Nevados en compañía del talento humano y de las personas mayores. En el sitio se realizará la actividad física, y luego se realizará una preparación saludable la cual se consumira estilo picnic.
3.3.2. MOMENTO CENTRAL	El día 23 de marzo de 2023 de 9:30 a.m. a 10:00 a.m. se llevó a un grupo significativo de personas mayores quienes desearon participar de la actividad de estilos de vida saludable a un sitio cercano a la comunidad de cuidado hogar Casa Santa Maria. Una vez en el sitio se da inicio a la actividad física. La fisioterapeuta realiza una actividad de calentamiento en la cual en la cual se desarrolló 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 y luego se trabajan aparatos de forma lenta. Se da inicio a una caminata corta hasta llegar al sitio en la cual se va a prepara la receta saludable. Se da inicio a la actividad de nutrición el día 23 de marso de 2023 en el horario de 9:30 a.m a 10:30 a.m. en la cual se arregla el lugar que esta lleno de vegetación con manteles. Seguido se muestran las frutas que se van a utilizar, se le pregunta a la población sobres los alimentos que se tienen y para que consideran que son buenos. Las personas mayores reconocen las frutas (banano, manzana, papaya, piña, fresas), consideran que son favorables para la salud porque evitan el estreñimiento y disminuyen la presencia de enfermedades como gripas e infecciones. Una ves reforzada la importancia de consumir frutas, se realiza el picado de frutas con el talento humano y con algunas personas mayores que desean colaborar, siempre teniendo en cuenta las normas de buenas prácticas de manufactura. Terminado el picado, se distribuye en platicos que se trajeron de la comunidad de cuidado. Las personas mayores consumen todas las frutas. Una vez consumida la preparación saludable, se da continuidad a la actividad física en la cual se va a realizar una caminata un poco mas larga que la primera. Nuevamente el área de fisioterapia realiza la actividad de calentamiento, y se inicia la caminata. En esta caminata no participan todas las personas mayores porque a pesar que el terreno es estable es un poco inclinado. Se realiza acompañamiento durante todo el trayecto. Una parte del talento humano se queda haciendo acompañamiento a las personas mayores que no realizan la última caminata. Durante toda la actividad se realiza hidratación. Durante el último recorrido las personas mayores aprecian la vista de la localidad, realizan reconocimiento de la fauna y flora. Es de mencionar que las personas mayores conocen bastante de la flora, es el caso que se ponen felices al ver un árbol de freijoa, de curuba, nogal, cedro, entre otros. Evaluación de la actividad: El día 23 de marzo de 2023 en el horario de 2:30 p.m. a 3:30 p.m se realiza la evaluación de la actividad a través de un juego de loteria saludable. Finalizada toda la actividad de estilos de vida saludable se realiza la evaluación del día.
3.3.3. MOMENTO FINAL	El día de hoy se caracterizó porque hubo una gran participación de las personas mayores, algunos no participaron porque manifestaron dificultades para su desplazamiento y por ser oxigeno requirientes. Manifestaron un profundo agrado por el sitio al que se fue, por la caminata y la preparación que se elaboró. Desean que se vuelva a asistir.

3.4.RECURSOS

Talento humano	3 personas.
Aparatos del gimnasio	5 unidades
Ingredientes	Bananos, piña, papaya, fresas, mandarinas.
Menaje	Bandejas, tenedores, cuchillos, manteles
Sistema de evaluación	Preguntas juego loteria saludable

4. EVALUACION DEL ENCUENTRO

Las personas mayores que participaron de las actividades de estilos de vida saludable lo hicieron con entusiasmo, les agrado cada una de las etapas en que se conformo el programa de estilos de vida saludable de este mes. En esta ocasión no se evidenciaron dificultades.

Jorge Peña: Jorge Pena

Alvaro Cañón:

Leonel Gonzaléz: Leonel gonzalez

Fecha de evaluación del encuentro: 23/03/2023

Nombre del profesional que evalúa: Alba Lucía Ardila A. (Nutricionista) Coordinador: Juan Carlos Rodríguez

Powered by CamScanner