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: Etornos amigables y seguros

2.1. Fecha de Ejecución: 26 | 4 | 2023 al 26 | 4 | 2023

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 ESPECIFICOS

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 26 de abril de 2023 se realizará en los exteriores de la comundad de cuidado una actividad física dirigida por el área de fisioterapia. Luego las personas mayores realizán una preparación saludable en la cual puedan degustar algunas verduras que poco les apetece, pero que en una preparación que les agrede, las puedan consumirlas con un mayor placer. El mismo día a través de una juego se evaluará la actividad.
3.3.2. MOMENTO CENTRAL	El día 26 de abril de 2023 de 9:00 a.m. a 10:00 a.m. se invita a un grupo de personas mayores a realizar actividad física en el salón del Centro comunidad de cuidado. No se pudo salir a los exteriores del Centro porque se encontraba lloviendo en el sector. La fisioterapeuta realiza una actividad de calentamiento 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. Para ser la actividad mas divertida se realiza acompañamiento musical y se utilizan aros. Se da inicio a la actividad de nutrición el día 26 de abril de 2023 en el horario de 10:00 a.m a 12:30 p.m. A un grupo de personas mayores que desearon participar de la actividad se les explica en que consisten las preparaciones del taller de alimentos saludables. Se va a realizar empanadas rellenas de verduras y huevo cocido, y luego serán horneadas. Tambien se realizó un licuado de mango sin adicionar azúcar. Un grupo de personas mayores realizan el picado de la cebolla, tomate y ajo. Otro grupo arregla los mangos y realiza el jugo. Otro grupo de personas mayores arregla la masa para realizar las empanadas saludables. Una vez se tiene el relleno de las empanadas cada uno de los participantes realiza su propia empanada. Al finalizar la actividad cada persona mayor consumio la empanada que realizó y la acompañó de un delicioso jugo de mango. Evaluación de la actividad: El día 26 de abril de 2023 en el horario de 3:00 p.m. a 4:30 p.m se realiza la evaluación de la actividad a través de un juego didáctico "La escalera saludable".
3.3.3. MOMENTO FINAL	El día de hoy se caracterizó porque hubo una gran participación de las personas mayores hubo un grupo de personas mayores que no pudieron estar en la actividad proque salieron a realizar tramites. Manifestaron agrado por la actividad del días. Les agradó bastante las empanadas de verduras, al igual que la actividad física y el juego de la escalera.

3.4.RECURSOS

Talento humano	3 personas.
Actividad física	Televisor, baile y aros.
Ingredientes	Harina de trigo, arveja, zanahoria, habichuela, huevo cocido, cebolla, tomate, ajo y mangos.
Menaje	Bandejas, tenedores, cuchillos, freidora de aire, licuadora.
Sistema de evaluación	Escalera 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.

Luis Ausique: _____

Ana Osma: _____

Juana Villazón: Juana Bautista Villazon Moreno

Powered by CamScanner

Fecha de evaluación del encuentro: 26/04/2023
Nombre del profesional que evalúa: Alba Lucía Ardila A. (Nutricionista) _____ Coordinador: Juan Carlos Rodríguez

Powered by CamScanner