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:

6	7	2023	al	6	7	2023

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

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 6 de julio de 2023 se realizará una salidaal parque del municipio de Sopo, en este sitio se ira a realizar la activiada de estilos de vida saludable. Se organiza una activiad de preparación saludable en la cual se va a realizar una preparación saludable utilizando alimetnos de alto aporte de fibra. Esta preparación se realizarpa en compañía de las personas mayores, una vez terminada la preparación saludable se consumira con toda la población de la comunidad de cuidado. Con el direccionamiento de la fisioterapeuta se realizá una activiada de calentamiento, y luego una caminata por el parque de Sopo.
3.3.2 MOMENTO CENTRAL	El día 6 de julio de 2023 de 7:00 a.m. a 12:00 p.m. después de la higiene menor se llevan a las personas mayores de la comunidad de cuidado que desearon asistir a la actividad (40 personas mayores). Se realiza el desplazamiento a los buses que nos van a llevar al parque de Sopo. Una vez en el sitio se llevan a la población de la comunidad de cuidado hogar casa Santa María al sitio destinado para la activiadad. Una vez en el sitio se lleva a la población a los baños para realizarles un adecuado lavado de manos. Se realiza una pequeña charla sobre la importancia de tener presente las buenas prácticas de manufactura (mantener las manos limpias, no tocarse la nariz, boca, cabeza y partes intimas mientras se esta realizando la preparación. Se entregan los insumos a las personas mayore, y junto al talento humano se da inicio a la preparación saludable. Se realiza arreglo de la piña, fresas, banano y fresas. Las uvas y mandarina se dejan de forma individual. Mientras se realiza el arreglo de cada frucheta, la nutricionista le va reforzando la importancia de consumir frutas y verduras en todas las etapas de la vida. Con ello se previene el estreñimiento, se mantiene un peso corporal favorable, se previenen enfermedades cardiovasculares y enfermedades infecciosas. La población permanece muy receptiva y participa durante la actividad. Luego de realizadas las fruchetas se entregan a toda las personas mayores. Todos consumen la preparación saludable y manifiestan agrado por el producto. Una vez terminada la actividad de nutrición, se da inicio a la actividad física. Con el apoyo del área de fisioterapia se realizó una actividad de calentamiento en la cual se desarrollaron 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. Una vez terminado el calentamiento se da incio a la caminata por el parque con las personas mayores y el talento humano. Se realizó el recorrido al ritmo de las personas mayores, durante el recorrido las personas mayores realizan reconocimiento de la flora y fauna que hay en el sitio. De flora identifican arboles de arrayanes, romero, pinos y eucaliptos. De fauna identifican aves como golondrinas, azulejos, coliflor y gallinas. Se divisan algunos renacuajos y sapos en el lago. Una vez terminada la caminata, varias personas mayores se dedican a jugar mini tejo y futbol.

Powered by CamScanner

3.3.3 MOMENTO FINAL	Las personas mayores que asistieron al parque del municipio de Sopo, todos participaron de varias formas en la actividad de estilos de vida saludable. Disfrutaron la preparación saludable y la actividad deportiva. Manifiestan agrado por las frutas, y sobre todo porque les evita el estreñimiento.

3.4 RECURSOS

Talento humano	13 personas.
Ingredientes	Piña, uvas, uchuvas, fresas y bananos.
Menaje	Bandejas, tenedores, cuchillos, platos y mantel.
Sistema de evaluación	Se realiza la evaluación a travéz de preguntas abiertas.

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Las personas mayores que participaron de las actividades de estilos de vida saludable lo hicieron con entusiasmo, todos participaron.

Israel Suarez Sandoval: x

Ana Corona: x

Jaime Ospina: x

Fecha de evaluación del encuentro: 06/07/2023

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

Powered by CamScanner

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS

ESTILOS DE VIDA SALUDABLE ESTRATEGIA IEC

Actividad 06/057/2023

ACTIVIDAD FÍSICA













Actividad 06/07/2023

TALLER PREPARACIÓN DE ALIMENTOS SALUDABLE













