ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO CRONOGRAMA CAPACITACIÓN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE	Código: FOR-PSS-297 Versión: 0 Fecha: Memo I2019038990 – Página: 1 de 1

SUBDIRECCIÓN LOCAL / TÉCNICA: Subdirección para la vejez	SERVICIO SOCIAL: Comunidad de Cuidado

FECHA			PROFESIONAL RESPONSABLE	POBLACIÓN OBJETO	TEMA	LUGAR	HORA	DIRECCIÓN
DD	MM	AAAA						
24	8	2026	Anys Gisset Arias Vasquez	Personas mayores	Prevención del desperdicio de alimentos.	Comunidad de Cuidado Los Robles	9:00 a. m.	Comunidad de Cuidado Los Robles
14	9	2026	Anys Gisset Arias Vasquez	Personas mayores	Plato saludable para la persona mayor (celebración semana de hábitos y estilos de vida saludable, de lucha contra la obesidad y el sobrepeso)	Comunidad de Cuidado Los Robles	9:00 a. m.	Comunidad de Cuidado Los Robles
19	10	2026	Anys Gisset Arias Vasquez	Personas mayores	Grupos de alimentos y sus beneficios. (semana mundial de la alimentación)	Comunidad de Cuidado Los Robles	9:00 a. m.	Comunidad de Cuidado Los Robles
9	11	2026	Anys Gisset Arias Vasquez	Personas mayores	Hidratación adecuada.	Comunidad de Cuidado Los Robles	9:00 a. m.	Comunidad de Cuidado Los Robles
14	12	2026	Anys Gisset Arias Vasquez	Personas mayores	Mitos y realidades sobre la alimentación en la vejez	Comunidad de Cuidado Los Robles	9:00 a. m.	Comunidad de Cuidado Los Robles
18	1	2027	Anys Gisset Arias Vasquez	Personas mayores	Frutas y verduras: aliadas para la salud.	Comunidad de Cuidado Los Robles	9:00 a. m.	Comunidad de Cuidado Los Robles
15	2	2027	Anys Gisset Arias Vasquez	Personas mayores	Hipertensión: menos sal, más sabor.	Comunidad de Cuidado Los Robles	9:00 a. m.	Comunidad de Cuidado Los Robles
11	3	2027	Anys Gisset Arias Vasquez	Personas mayores	Diabetes: consumo responsable de azúcares.	Comunidad de Cuidado Los Robles	9:00 a. m.	Comunidad de Cuidado Los Robles
8	4	2027	Anys Gisset Arias Vasquez	Personas mayores	Salud ósea: calcio y vitamina D.	Comunidad de Cuidado Los Robles	9:00 a. m.	Comunidad de Cuidado Los Robles
13	5	2027	Anys Gisset Arias Vasquez	Personas mayores	Horarios de alimentación.	Comunidad de Cuidado Los Robles	9:00 a. m.	Comunidad de Cuidado Los Robles
18	6	2027	Anys Gisset Arias Vasquez	Personas mayores	Alimentación consciente (comer despacio y masticar bien).	Comunidad de Cuidado Los Robles	9:00 a. m.	Comunidad de Cuidado Los Robles

15	7	2027	Anys Gisset Arias Vasquez	Personas mayores	Importancia del desayuno y de no omitir comidas.	Comunidad de Cuidado Los Robles	9:00 a. m.	Comunidad de Cuidado Los Robles
13	8	2027	Anys Gisset Arias Vasquez	Personas mayores	Beneficios de la actividad física.	Comunidad de Cuidado Los Robles	9:00 a. m.	Comunidad de Cuidado Los Robles
17	9	2027	Anys Gisset Arias Vasquez	Personas mayores	Ejercicios sencillos para realizar diariamente.	Comunidad de Cuidado Los Robles	9:00 a. m.	Comunidad de Cuidado Los Robles
12	10	2027	Anys Gisset Arias Vasquez	Personas mayores	Alimentación antes y después de la actividad física.	Comunidad de Cuidado Los Robles	9:00 a. m.	Comunidad de Cuidado Los Robles
12	11	2027	Anys Gisset Arias Vasquez	Personas mayores	Manteniendo un peso saludable durante el envejecimiento.	Comunidad de Cuidado Los Robles	9:00 a. m.	Comunidad de Cuidado Los Robles
10	12	2027	Anys Gisset Arias Vasquez	Personas mayores	Hábitos que favorecen una buena digestión y previenen el estreñimiento.	Comunidad de Cuidado Los Robles	9:00 a. m.	Comunidad de Cuidado Los Robles

INSTRUCCIONES PARA DILIGENCIAMIENTO
Objetivo: Organizar la programación de las capacitaciones en estilos de vida saludable del servicio social para realizar las acciones necesarias para su implementación.
Subdirección Local: Sede administrativa de donde depende el servicio social o población objeto.
Servicio social: diligencie con el número según corresponda, el servicio social al cual pertenece de acuerdo a la siguiente denominación: 1.Jardín Infantil Diurno 2.Jardín Infantil Nocturno 3.Casa de pensamiento intercultural 4.Centros Amar 5.Atención Integral a Mujeres Gestantes, Niñas y Niños menores de dos Años “Creciendo en Familia” 6.Creciendo en Familia en la ruralidad 7.Centros Forjar 8.Centro de Atención Transitoria 9.Hogar de Paso día 10.Hogar de Paso noche 11.Comunidad de Vida 12.Envejecimiento activo y feliz en Centros día 13.Envejecimiento activo y feliz en Centros noche 14.Centros de protección social 15. Apoyos económicos 16.Centro Crecer 17.Centros Avanzar 18.Centro Renacer 19.Centros Integrarte-atención externa 20.Centros Integrarte-atención interna 21.Centros Proteger 22.Comedores
Fecha: día, mes y año en que se desarrollará el proceso de capacitación.
Profesional responsable: nombre y apellidos del profesional que desarrollará el proceso.
Población Objeto: grupo poblacional al que se dirige el proceso.
Tema: nombre de la capacitación a desarrollar.
Lugar: nombre del sitio donde se desarrollará el proceso de capacitación.
Hora: horario durante el cual se realizará el proceso de capacitación.
Dirección: Ubicación o dirección numérica en donde se desarrollará el proceso de capacitación.