| **PLAN DE INTERVENCIÓN** | |
|---|---|
| **AREA DE INTERVENCION: SALUD MENTAL - TRABAJO SOCIAL** | |
| **Objetivo General:** Brindar atención integral a las personas mayores del municipio de Mosquera mejorando la calidad de vida, facilitando un envejecimiento saludable, promocionando la participación social y la ocupación del tiempo libre. | |
| **Objetivo por Área de intervención:** Fortalecer los procesos en salud mental para las personas mayores del programa enfatizando en la educación familiar y mejoramiento cognitivo por medio del manejo en el área de trabajo espiritual. | |
| **DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD** | |
| **TEMA** | Apoyo espiritual y familiar en el adulto mayor. |
| **METODOLOGÍA** | ❖ Conexión a talleres por medio de una plataforma virtual (6).<br>❖ Ejecución de talleres presenciales (3)<br>❖ Practica de las actividades realizadas en la conexión del taller.<br>❖ Llamadas telefónicas se harán a personas que no tengan conectividad o no hayan participado de las actividades donde se les hablara sobre el tema de la semana.<br>❖ Visita domiciliaria en caso de alto riesgo.<br><br>**TEMAS A TRABAJAR**<br><br>❖ La Fuerza de la resiliencia |
| **MATERIAL DE APOYO ACTIVIDAD** | ❖ Recursos pedagógicos (diapositivas, material audiovisual)<br>❖ Envió medios de difusión y contacto telefónico<br>❖ Recursos tecnológicos (computador, celular, internet) |
| **TIEMPO** | El tiempo de ejecución de cada una de las actividades oscilan entre 20 minutos a 2 horas máximo. |
| **RESULTADOS** | ❖ participación e integración de los adultos mayores y sus familias.<br>❖ fomento de las relaciones interpersonales y de convivencia de los adultos mayores en su propio entorno.<br>❖ promoción de actividades espirituales para prevenir situaciones de deterioro físico y/o cognitivo que van unidas al proceso de envejecimiento.<br>❖ estimulación del mantenimiento activo tanto a nivel físico como psicológico de las personas adultas mayores.<br>❖ espacios nuevos y formas nuevas para la ocupación del ocio y tiempo libre. |
| **CONTRAINDICACIONES** | ❖ Los adultos mayores no cuenten con los recursos tecnológicos y de conectividad para el desarrollo de las actividades.<br>❖ Al no poder generar contacto presencial y agotar los recursos de medios virtuales y telefónicos no se logra el abordaje y contacto con el adulto mayor. |

| | |
|---|---|
| **CONTRAINDICACIONES** | ❖ Los adultos mayores no cuenten con los recursos tecnológicos y de conectividad para el desarrollo de las actividades.<br>❖ Al no poder generar contacto presencial y agotar los recursos de medios virtuales y telefónicos no se logra el abordaje y contacto con el adulto mayor. |
| **OBSERVACIONES** | ❖ No aplica. |

**ANEXOS**

- ❖ Soportes de envío de las actividades
- ❖ Registro fotográfico y evidencias.
- ❖ Formato de actividades
- ❖ Formato de reporte de beneficiarios

| | |
|---|---|
| **FIRMA PROFESIONAL ENCARGADO**<br><br>Lina Morera | **NOMBRE**<br><br>LINA FERNANDA MORERA CUBILLOS |

| **PLAN DE INTERVENCIÓN** | |
|---|---|
| **AREA DE INTERVENCION: SALUD MENTAL - TRABAJO SOCIAL** | |
| **Objetivo General:** Brindar atención integral a las personas mayores del municipio de Mosquera mejorando la calidad de vida, facilitando un envejecimiento saludable, promocionando la participación social y la ocupación del tiempo libre. | |
| **Objetivo por Área de intervención:** Fortalecer los procesos en salud mental para las personas mayores del programa enfatizando en la educación familiar y mejoramiento cognitivo por medio del manejo en el área de trabajo espiritual. | |
| **DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD** | |
| **TEMA** | Apoyo espiritual y familiar en el adulto mayor. |
| **METODOLOGÍA** | ❖ Conexión a talleres por medio de una plataforma virtual (24).<br>❖ Ejecución de talleres presenciales (6).<br>❖ Practica de las actividades realizadas en la conexión del taller.<br>❖ Llamadas telefónicas se harán a personas que no tengan conectividad o no hayan participado de las actividades donde se les hablara sobre el tema de la semana.<br>❖ Visita domiciliaria en caso de alto riesgo.<br><br>**TEMAS A TRABAJAR**<br><br>❖ Sanidad y espiritualidad<br>❖ Terapia de relajación<br>❖ Respiración consiente<br>❖ Conciencia plena |
| **MATERIAL DE APOYO ACTIVIDAD** | ❖ Recursos pedagógicos (diapositivas, material audiovisual)<br>❖ Envió medios de difusión y contacto telefónico<br>❖ Recursos tecnológicos (computador, celular, internet) |
| **TIEMPO** | El tiempo de ejecución de cada una de las actividades oscilan entre 20 minutos a 2 horas máximo. |
| **RESULTADOS** | ❖ participación e integración de los adultos mayores y sus familias.<br>❖ fomento de las relaciones interpersonales y de convivencia de los adultos mayores en su propio entorno.<br>❖ promoción de actividades espirituales para prevenir situaciones de deterioro físico y/o cognitivo que van unidas al proceso de envejecimiento.<br>❖ estimulación del mantenimiento activo tanto a nivel físico como psicológico de las personas adultas mayores.<br>❖ espacios nuevos y formas nuevas para la ocupación del ocio y tiempo libre. |

| | |
|---|---|
| **OBSERVACIONES** | ❖ No aplica. |
| **ANEXOS**<br>❖ Soportes de envío de las actividades<br>❖ Registro fotográfico y evidencias.<br>❖ Formato de actividades<br>❖ Formato de reporte de beneficiarios | |
| **FIRMA PROFESIONAL ENCARGADO**<br>Lina Morera | **NOMBRE**<br>LINA FERNANDA MORERA CUBILLOS |

| **PLAN DE INTERVENCIÓN** | |
|---|---|
| **AREA DE INTERVENCION: SALUD MENTAL - TRABAJO SOCIAL** | |
| **Objetivo General:** Brindar atención integral a las personas mayores del municipio de Mosquera mejorando la calidad de vida, facilitando un envejecimiento saludable, promocionando la participación social y la ocupación del tiempo libre. | |
| **Objetivo por Área de intervención:** Fortalecer los procesos en salud mental para las personas mayores del programa enfatizando en la educación familiar y mejoramiento cognitivo por medio del manejo en el área de trabajo espiritual. | |
| **DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD** | |
| **TEMA** | Apoyo espiritual y familiar en el adulto mayor. |
| **METODOLOGÍA** | ❖ Conexión a talleres por medio de una plataforma virtual (24).<br>❖ Ejecución de talleres presenciales (6).<br>❖ Practica de las actividades realizadas en la conexión del taller.<br>❖ Llamadas telefónicas se harán a personas que no tengan conectividad o no hayan participado de las actividades donde se les hablara sobre el tema de la semana.<br>❖ Visita domiciliaria en caso de alto riesgo.<br><br>**TEMAS A TRABAJAR**<br><br>❖ La misericordia de tu corazón<br>❖ El Perdón<br>❖ Regalos Espirituales<br>❖ En los zapatos del otro |
| **MATERIAL DE APOYO ACTIVIDAD** | ❖ Recursos pedagógicos (diapositivas, material audiovisual)<br>❖ Envió medios de difusión y contacto telefónico<br>❖ Recursos tecnológicos (computador, celular, internet) |
| **TIEMPO** | El tiempo de ejecución de cada una de las actividades oscilan entre 20 minutos a 2 horas máximo. |
| **RESULTADOS** | ❖ participación e integración de los adultos mayores y sus familias.<br>❖ fomento de las relaciones interpersonales y de convivencia de los adultos mayores en su propio entorno.<br>❖ promoción de actividades espirituales para prevenir situaciones de deterioro físico y/o cognitivo que van unidas al proceso de envejecimiento.<br>❖ estimulación del mantenimiento activo tanto a nivel físico como psicológico de las personas adultas mayores.<br>❖ espacios nuevos y formas nuevas para la ocupación del ocio y tiempo libre. |

| | |
|---|---|
| **CONTRAINDICACIONES** | ❖ Los adultos mayores no cuenten con los recursos tecnológicos y de conectividad para el desarrollo de las actividades.<br>❖ Al no poder generar contacto presencial y agotar los recursos de medios virtuales y telefónicos no se logra el abordaje y contacto con el adulto mayor. |
| **OBSERVACIONES** | ❖ No aplica. |

**ANEXOS**

- ❖ Soportes de envío de las actividades
- ❖ Registro fotográfico y evidencias.
- ❖ Formato de actividades
- ❖ Formato de reporte de beneficiarios

| | |
|---|---|
| **FIRMA PROFESIONAL ENCARGADO**<br><br>Lina Morera | **NOMBRE**<br><br>LINA FERNANDA MORERA CUBILLOS |

| **PLAN DE INTERVENCIÓN** | |
|---|---|
| **AREA DE INTERVENCION: SALUD MENTAL - TRABAJO SOCIAL** | |
| **Objetivo General:** Brindar atención integral a las personas mayores del municipio de Mosquera mejorando la calidad de vida, facilitando un envejecimiento saludable, promocionando la participación social y la ocupación del tiempo libre. | |
| **Objetivo por Área de intervención:** Fortalecer los procesos en salud mental para las personas mayores del programa enfatizando en la educación familiar y mejoramiento cognitivo por medio del manejo en el área de trabajo espiritual. | |
| **DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD** | |
| **TEMA** | Apoyo espiritual y familiar en el adulto mayor. |
| **METODOLOGÍA** | ❖ Conexión a talleres por medio de una plataforma virtual (24).<br>❖ Ejecución de talleres presenciales (6).<br>❖ Practica de las actividades realizadas en la conexión del taller.<br>❖ Llamadas telefónicas se harán a personas que no tengan conectividad o no hayan participado de las actividades donde se les hablara sobre el tema de la semana.<br>❖ Visita domiciliaria en caso de alto riesgo.<br><br>**TEMAS A TRABAJAR**<br><br>❖ Purificación de la memoria (Evocación de recuerdos positivos, manejo de situaciones negativas)<br>❖ Gimnasia cerebral<br>❖ Entrenando mi memoria y mi cognición<br>❖ Que es un conflicto y como resolverlo |
| **MATERIAL DE APOYO ACTIVIDAD** | ❖ Recursos pedagógicos (diapositivas, material audiovisual)<br>❖ Envió medios de difusión y contacto telefónico<br>❖ Recursos tecnológicos (computador, celular, internet) |
| **TIEMPO** | El tiempo de ejecución de cada una de las actividades oscilan entre 20 minutos a 2 horas máximo. |
| **RESULTADOS** | ❖ participación e integración de los adultos mayores y sus familias.<br>❖ fomento de las relaciones interpersonales y de convivencia de los adultos mayores en su propio entorno.<br>❖ promoción de actividades espirituales para prevenir situaciones de deterioro físico y/o cognitivo que van unidas al proceso de envejecimiento.<br>❖ estimulación del mantenimiento activo tanto a nivel físico como psicológico de las personas adultas mayores.<br>❖ espacios nuevos y formas nuevas para la ocupación del ocio y tiempo libre. |

| | |
|---|---|
| | |
| **CONTRAINDICACIONES** | ❖ Los adultos mayores no cuenten con los recursos tecnológicos y de conectividad para el desarrollo de las actividades.<br>❖ Al no poder generar contacto presencial y agotar los recursos de medios virtuales y telefónicos no se logra el abordaje y contacto con el adulto mayor. |
| **OBSERVACIONES** | ❖ No aplica. |
| **ANEXOS**<br>❖ Soportes de envío de las actividades<br>❖ Registro fotográfico y evidencias.<br>❖ Formato de actividades<br>❖ Formato de reporte de beneficiarios | |
| **FIRMA PROFESIONAL ENCARGADO**<br>Lina Morera | **NOMBRE**<br>LINA FERNANDA MORERA CUBILLOS |

| **PLAN DE INTERVENCIÓN** | |
|---|---|
| **AREA DE INTERVENCION: SALUD MENTAL - TRABAJO SOCIAL** | |
| **Objetivo General:** Brindar atención integral a las personas mayores del municipio de Mosquera mejorando la calidad de vida, facilitando un envejecimiento saludable, promocionando la participación social y la ocupación del tiempo libre. | |
| **Objetivo por Área de intervención:** Fortalecer los procesos en salud mental para las personas mayores del programa enfatizando en la educación familiar y mejoramiento cognitivo por medio del manejo en el área de trabajo espiritual. | |
| **DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD** | |
| **TEMA** | Apoyo espiritual y familiar en el adulto mayor. |
| **METODOLOGÍA** | ❖ Conexión a talleres por medio de una plataforma virtual (24).<br>❖ Ejecución de talleres presenciales (6).<br>❖ Practica de las actividades realizadas en la conexión del taller.<br>❖ Llamadas telefónicas se harán a personas que no tengan conectividad o no hayan participado de las actividades donde se les hablara sobre el tema de la semana.<br>❖ Visita domiciliaria en caso de alto riesgo.<br><br>**TEMAS A TRABAJAR**<br><br>❖ Mi plan espiritual (Propósito de vida)<br>❖ Una familia feliz<br>❖ Conexión mental y física<br>❖ Taller Mindfullnes |
| **MATERIAL DE APOYO ACTIVIDAD** | ❖ Recursos pedagógicos (diapositivas, material audiovisual)<br>❖ Envió medios de difusión y contacto telefónico<br>❖ Recursos tecnológicos (computador, celular, internet) |
| **TIEMPO** | El tiempo de ejecución de cada una de las actividades oscilan entre 20 minutos a 2 horas máximo. |
| **RESULTADOS** | ❖ participación e integración de los adultos mayores y sus familias.<br>❖ fomento de las relaciones interpersonales y de convivencia de los adultos mayores en su propio entorno.<br>❖ promoción de actividades espirituales para prevenir situaciones de deterioro físico y/o cognitivo que van unidas al proceso de envejecimiento.<br>❖ estimulación del mantenimiento activo tanto a nivel físico como psicológico de las personas adultas mayores.<br>❖ espacios nuevos y formas nuevas para la ocupación del ocio y tiempo libre. |

| | |
|---|---|
| **CONTRAINDICACIONES** | ❖ Los adultos mayores no cuenten con los recursos tecnológicos y de conectividad para el desarrollo de las actividades.<br>❖ Al no poder generar contacto presencial y agotar los recursos de medios virtuales y telefónicos no se logra el abordaje y contacto con el adulto mayor. |
| **OBSERVACIONES** | ❖ No aplica. |
| **ANEXOS**<br>❖ Soportes de envío de las actividades<br>❖ Registro fotográfico y evidencias.<br>❖ Formato de actividades<br>❖ Formato de reporte de beneficiarios | |
| **FIRMA PROFESIONAL ENCARGADO**<br>Lina Morera | **NOMBRE**<br>LINA FERNANDA MORERA CUBILLOS |

| **PLAN DE INTERVENCIÓN** | |
|---|---|
| **AREA DE INTERVENCION: SALUD MENTAL - TRABAJO SOCIAL** | |
| **Objetivo General:** Brindar atención integral a las personas mayores del municipio de Mosquera mejorando la calidad de vida, facilitando un envejecimiento saludable, promocionando la participación social y la ocupación del tiempo libre. | |
| **Objetivo por Área de intervención:** Fortalecer los procesos en salud mental para las personas mayores del programa enfatizando en la educación familiar y mejoramiento cognitivo por medio del manejo en el área de trabajo espiritual. | |
| **DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD** | |
| **TEMA** | Apoyo espiritual y familiar en el adulto mayor. |
| **METODOLOGÍA** | ❖ Conexión a talleres por medio de una plataforma virtual (24).<br>❖ Ejecución de talleres presenciales (6).<br>❖ Practica de las actividades realizadas en la conexión del taller.<br>❖ Llamadas telefónicas se harán a personas que no tengan conectividad o no hayan participado de las actividades donde se les hablara sobre el tema de la semana.<br>❖ Visita domiciliaria en caso de alto riesgo.<br><br>**TEMAS A TRABAJAR**<br><br>❖ Ser Feliz (Inteligencia Emocional)<br>❖ El Agradecimiento<br>❖ Hábitos saludables<br>❖ Yo me cuido y me quiero |
| **MATERIAL DE APOYO ACTIVIDAD** | ❖ Recursos pedagógicos (diapositivas, material audiovisual)<br>❖ Envió medios de difusión y contacto telefónico<br>❖ Recursos tecnológicos (computador, celular, internet) |
| **TIEMPO** | El tiempo de ejecución de cada una de las actividades oscilan entre 20 minutos a 2 horas máximo. |
| **RESULTADOS** | ❖ participación e integración de los adultos mayores y sus familias.<br>❖ fomento de las relaciones interpersonales y de convivencia de los adultos mayores en su propio entorno.<br>❖ promoción de actividades espirituales para prevenir situaciones de deterioro físico y/o cognitivo que van unidas al proceso de envejecimiento.<br>❖ estimulación del mantenimiento activo tanto a nivel físico como psicológico de las personas adultas mayores.<br>❖ espacios nuevos y formas nuevas para la ocupación del ocio y tiempo libre. |

| | |
|---|---|
| **CONTRAINDICACIONES** | ❖ Los adultos mayores no cuenten con los recursos tecnológicos y de conectividad para el desarrollo de las actividades.<br>❖ Al no poder generar contacto presencial y agotar los recursos de medios virtuales y telefónicos no se logra el abordaje y contacto con el adulto mayor. |
| **OBSERVACIONES** | ❖ No aplica. |

**ANEXOS**

- ❖ Soportes de envío de las actividades
- ❖ Registro fotográfico y evidencias.
- ❖ Formato de actividades
- ❖ Formato de reporte de beneficiarios

| **FIRMA PROFESIONAL ENCARGADO** | **NOMBRE** |
|---|---|
| Lina Morera | LINA FERNANDA MORERA CUBILLOS |

| **PLAN DE INTERVENCIÓN** | |
|---|---|
| **AREA DE INTERVENCION: SALUD MENTAL - TRABAJO SOCIAL** | |
| **Objetivo General:** Brindar atención integral a las personas mayores del municipio de Mosquera mejorando la calidad de vida, facilitando un envejecimiento saludable, promocionando la participación social y la ocupación del tiempo libre. | |
| **Objetivo por Área de intervención:** Fortalecer los procesos en salud mental para las personas mayores del programa enfatizando en la educación familiar y mejoramiento cognitivo por medio del manejo en el área de trabajo espiritual. | |
| **DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD** | |
| **TEMA** | Apoyo espiritual y familiar en el adulto mayor. |
| **METODOLOGÍA** | ❖ Conexión a talleres por medio de una plataforma virtual (24).<br>❖ Ejecución de talleres presenciales (6).<br>❖ Practica de las actividades realizadas en la conexión del taller.<br>❖ Llamadas telefónicas se harán a personas que no tengan conectividad o no hayan participado de las actividades donde se les hablara sobre el tema de la semana.<br>❖ Visita domiciliaria en caso de alto riesgo.<br>**TEMAS A TRABAJAR**<br>❖ La escuela de mi corazón (Lo que aprendo de mi familia)<br>❖ Calidad del cuidado<br>❖ Cuidado en familia un asunto de todos<br>❖ Una familia feliz es un cielo temprano |
| **MATERIAL DE APOYO ACTIVIDAD** | ❖ Recursos pedagógicos (diapositivas, material audiovisual)<br>❖ Envió medios de difusión y contacto telefónico<br>❖ Recursos tecnológicos (computador, celular, internet) |
| **TIEMPO** | El tiempo de ejecución de cada una de las actividades oscilan entre 20 minutos a 2 horas máximo. |
| **RESULTADOS** | ❖ participación e integración de los adultos mayores y sus familias.<br>❖ fomento de las relaciones interpersonales y de convivencia de los adultos mayores en su propio entorno.<br>❖ promoción de actividades espirituales para prevenir situaciones de deterioro físico y/o cognitivo que van unidas al proceso de envejecimiento.<br>❖ estimulación del mantenimiento activo tanto a nivel físico como psicológico de las personas adultas mayores. |

| | |
|---|---|
| | ❖ espacios nuevos y formas nuevas para la ocupación del ocio y tiempo libre. |
| **CONTRAINDICACIONES** | ❖ Los adultos mayores no cuenten con los recursos tecnológicos y de conectividad para el desarrollo de las actividades.<br>❖ Al no poder generar contacto presencial y agotar los recursos de medios virtuales y telefónicos no se logra el abordaje y contacto con el adulto mayor. |
| **OBSERVACIONES** | ❖ No aplica. |
| **ANEXOS**<br>❖ Soportes de envío de las actividades<br>❖ Registro fotográfico y evidencias.<br>❖ Formato de actividades<br>❖ Formato de reporte de beneficiarios | |
| **FIRMA PROFESIONAL ENCARGADO**<br>Lina Morera | **NOMBRE**<br>LINA FERNANDA MORERA CUBILLOS |

| | | |
|---|---|---|
| FECHA: | 28 Mayo – 27 Junio 2021 | |
| ACTIVIDAD: Informe de gestión | | |
| HORA DE INICIO: 10:00 am | HORA DE FINALIZACIÓN 12:00 m | |
| ELABORADO POR: LINA FERNANDA MORERA CUBILLOS | INFORME No. 1 | |

## OBJETIVO

Establecer los medios concretos de crecimiento en las diferentes áreas del ser humano, fruto del conocimiento de sí mismo y la Vida. Dando cuenta de la gestión realizada desde el área de apoyo espiritual y familiar.

## TAREAS REALIZADAS

El presente informe dará cuenta de la gestión y logros obtenidos durante el mes de y agosto en el Programa de "*SALUD MENTAL*", en el área de apoyo espiritual y familiar; La espiritualidad puede entenderse como un conjunto de sentimientos, creencias y acciones, contribuye a dar un sentido y propósito en la vida, y orientan la conducta de las personas, sus relaciones interpersonales; su forma de sentir y de pensar, tanto a la realidad como a sí mismos, por ellos es determinante en el bienestar psíquico de los adultos mayores.

El informe se estructura a partir de la planeación y ejecución de los talleres virtuales y presenciales; acompañamiento a actividades de la fundación (inscripciones, capacitaciones), atenciones y remisiones según correspondan, A partir del uso de herramientas virtuales como internet, telefonía fija y celular o equipos de cómputo y presenciales como acompañamiento a cada uno de los clubes en los espacios asignados, para promover calidad de envejecimiento acatando las recomendaciones de protección, entre ellas el distanciamiento social y uso adecuado de los protocolos de bioseguridad que permiten tener un autocuidado frente a la emergencia sanitaria que se vive en la actualidad.

Con las actividades propuestas, las personas mayores y sus cuidadores podrán mejorar la forma en que se cuidan, desarrollarán habilidades nuevas, tendrán hábitos de vida mucho más saludables y podrán mejorar su salud mental desde el área espiritual y fortaleciendo su resiliencia.

El centro del adulto mayor de Mosquera cuenta con 6 clubes identificados de la siguiente manera: mis mejores años, años dorados, sueños maravillosos, siempre joven, nuevo amanecer y caminantes de la vida donde desde el área de apoyo espiritual y familiar se ha llegado desde diferentes maneras para realizar el acompañamiento y fortalecer diferentes áreas de la vida.

Para el mes de mayo-junio se realizó la planeación y ejecución del taller de resiliencia el cual les permitió a los adultos mayores incorporar un nuevo termino a su vida el cual les va servir para ponerlo en práctica cuando se presente alguna adversidad, se contó con la participación de 102 adultos mayores que se conectaron por medio de la plataforma meet al taller y asistieron de manera presencial al taller; espacios que les permite la participación e integración de los adultos mayores y sus familias, así mismo permite el fortalecimiento de las dinámicas familiares, a partir de un momento de esparcimiento donde también entre ellos se genera interacción que asocia cercanía y actividad social.

Finalmente, estos espacios permiten que los adultos mayores fortalezcan los diferentes ámbitos de su vida, así mismo contribuyen a la salud mental de los adultos mayores previniendo situaciones de deterioro físico y/o cognitivo que van unidas al proceso de envejecimiento.

**OBSERVACIONES/COMPROMISOS**

- ✓ Continuar con cada uno de los procesos
- ✓ El involucramiento de los adultos mayores en las actividades realizadas se ve obstaculizado debido a la conectividad digital que se requiere para difusión y conexión de los mismos ya que muchos no cuentas con dispositivos electrónicos o con el aprestamiento del uso de los mismos.

**RESULTADOS E IMPACTOS DE LA ACTIVIDAD**

- ✓ Participación de los adultos mayores y sus familias
- ✓ Fomento y participación de espacios y actividades de ocio, tiempo libre saludable y espiritualidad
- ✓ Fomentar las relaciones interpersonales y de convivencia de los mayores en su propio entorno
- ✓ Promoción de pensamientos positivos.
- ✓ Orientaciones para el cuidado de la salud mental de las personas adultas mayores
- ✓ Promoción de espacios de escucha de preocupaciones, ideas e intereses.
- ✓ Estimulación del mantenimiento activo tanto a nivel físico como psicológico de las personas adultas mayores.
- ✓ Promoción de actividades espirituales para prevenir situaciones de deterioro físico y/o cognitivo que van unidas al proceso de envejecimiento.
- ✓ Estimulación del mantenimiento activo tanto a nivel físico como psicológico de las personas adultas mayores.

| **ANEXOS** | **SI** | **NO** | **DESCRIPCIÓN** |
|---|---|---|---|
| LISTADO DE ASISTENCIA | | | |
| REGISTRO FOTOGRAFICO | x | | |
| OTROS: | | | |
| ACTAS DE COMPROMISO | | | |

**FIRMA:**

Lina Morera

**LINA FERNANDA MORERA CUBILLOS**

**REGISTRO FOTOGRAFICO**









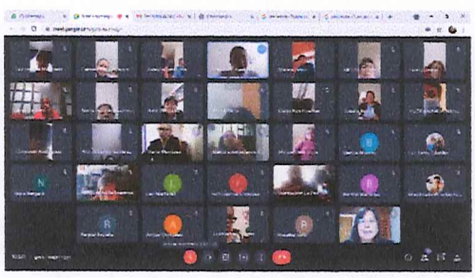


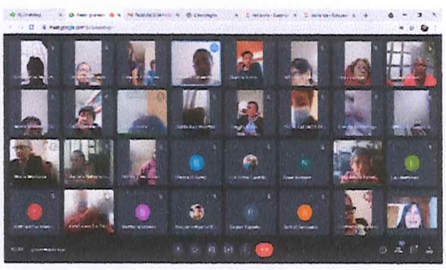










| ALCALDÍA DE MOSQUERA | FORTALECIMIENTO SOCIAL Y GRUPOS POBLACIONALES | Código: | F-FS-41 |
|---|---|---|---|
| | | Fecha: | 20/01/2020 |
| | ACTA DE REUNION | Pagina | 1 de 2 |
| | | Versión: | 3 |

| | |
|---|---|
| LUGAR DE REUNIÓN: CENTRO DE DISCAPACIDAD MOSQUERA | HORA DE INICIO: 11:30 AM |
| FECHA: 17 JUNIO 2021 | HORA DE TERMINACIÓN: 1:30 PM |
| ELABORADO POR: LINA MORERA | NUMERO DE ACTA: 1 |

| OBJETIVOS DE LA REUNIÓN | |
|---|---|
| 1. | Socializar el plan de trabajo desde la intervención en salud mental para las personas mayores del programa enfatizado en la educación familiar y mejoramiento cognitivo por medio del manejo en el área de trabajo espiritual. |
| 2. | Socializar los protocolos de bioseguridad que se deben tener presentes en el lugar de trabajo. |
| 3. | |

| AGENDA PROPUESTA | |
|---|---|
| 1. | Presentación |
| 2. | Presentación plan de trabajo |
| 3. | Socialización plan de trabajo |
| 4. | Socialización protocolos de bioseguridad |
| 5. | Finalización de la reunión |
| 6. | |

**DESARROLLO DE LA REUNIÓN**

Se convoca reunión por parte de la coordinación de la Fundación prosperar constructiva y la profesional Lina Morera quien será la encargada de la intervención en salud mental para las personas mayores del programa enfatizado en la educación familiar y mejoramiento cognitivo por medio del manejo en el área de trabajo espiritual.

Seguidamente se da a conocer el plan de trabajo que se desarrollara con las personas adultas mayores inscritas en la fundación. Donde se socializa sobre las planeaciones pedagógicas, modalidad de trabajo, espacio y tiempos de ejecución del mismo, de esta manera se relacionan a continuación los temas que se van abordar durante el proceso presente.

Organización de temas a trabajar

1. La fuerza de la resiliencia
2. La misericordia de tu corazón
3. Sanidad y espiritualidad
4. Mi plan espiritual (Propósito de vida)
5. Purificación de la memoria (Evocación de recuerdos positivos, manejo de situaciones negativas)
6. Ser Feliz (Inteligencia Emocional)
7. La escuela de mi corazón (Lo que aprendo de mi familia)

Esto aplicara según la modalidad de trabajo y se ejecutara con la población correspondiente del adulto mayor en cada uno de los clubes existentes.

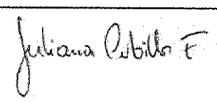
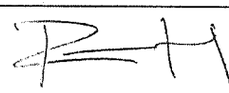
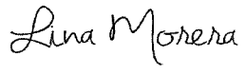
- Mis mejores años
- Años dorados
- Sueños maravillosos
- Siempre joven
- Nuevo amanecer
- Caminantes de la vida

Por otro lado, se realiza la socialización de los protocolos de bioseguridad que se deben de tener presentes durante la ejecución de las actividades, así mismo la importancia del lavado de manos constante con agua y jabón, el distanciamiento social, el uso adecuado del tapabocas, el uso de gel antibacterial y/o alcohol.

Se finaliza reunión siendo las 1:30 pm del día 17 de junio del 2021

| ACUERDOS Y COMPROMISOS | | |
|---|---|---|
| **ACTIVIDAD:** | **RESPONSABLE:** | **FECHA:** |
| Responder por las actividades propuestas. | Lina Morera | Mayo a Diciembre 2021 |
| | | |
| | | |

| ANEXOS | |
|---|---|
| 1. | Ninguno |
| 2. | |
| 3. | |

| PARTICIPANTES | | | |
|---|---|---|---|
| **NOMBRE** | **DEPENDENCIA / ENTIDAD** | **TELÉFONO DE CONTACTO** | **FIRMA** |
| Juliana Cubillos | Coordinación Fundación Prosperar Constructiva | 3112822105 |  |
| Zulma Velásquez | Coordinación Fundación Prosperar Constructiva | 3112818666 |  |
| Lina Morera | Trabajadora Social | 3214458563 |  |

| ALCALDÍA DE MOSQUERA | FORTALECIMIENTO SOCIAL Y GRUPOS POBLACIONALES | Código: | F-FS-08 |
|---|---|---|---|
| | | Fecha: | 21/02/2020 |
| | **INFORME DE ACTIVIDADES** | Pagina | 1 de 2 |
| | | Versión: | 5 |

| FECHA: | Del 8 al 11 de junio |
|---|---|
| ACTIVIDAD: APOYO EN EL PROCESO DE INSCRIPCION DE LOS ADULTOS MAYORES. | |
| HORA DE INICIO: 2:00 PM | HORA DE FINALIZACIÓN 6:00 PM |
| ELABORADO POR: LINA FERNANDA MORERA CUBILLOS | INFORME No. 1 |

| **OBJETIVO** |
|---|
| Apoyar a la fundación prosperar constructiva en el procesos de inscripciones de los adultos mayores. |

| **TAREAS REALIZADAS** |
|---|
| 1. Apoyo en las inscripciones de los adultos mayores<br>2. Organización de documentos<br>3. Organización de carpetas |

| **OBSERVACIONES/COMPROMISOS** |
|---|
| ✓ Continuar con el apoyo y acompañamiento de actividades cuando lo requiera la Fundación. |

| **RESULTADOS E IMPACTOS DE LA ACTIVIDAD** |
|---|
| ✓ Participación activa de los adultos mayores en las inscripciones.<br>✓ Buena acogida del programa del adulto mayor.<br>✓ Se siguieron los protocolos de bioseguridad para las inscripciones respectivas.<br>✓ Buena organización en las inscripciones correspondientes.<br>✓ Cumplimiento con la jornada de inscripciones a los adultos mayores. |

| **ANEXOS** | **SI** | **NO** | **DESCRIPCIÓN** |
|---|---|---|---|
| LISTADO DE ASISTENCIA | | | |
| REGISTRO FOTOGRAFICO | x | | |
| OTROS: | | | |
| ACTAS DE COMPROMISO | | | |

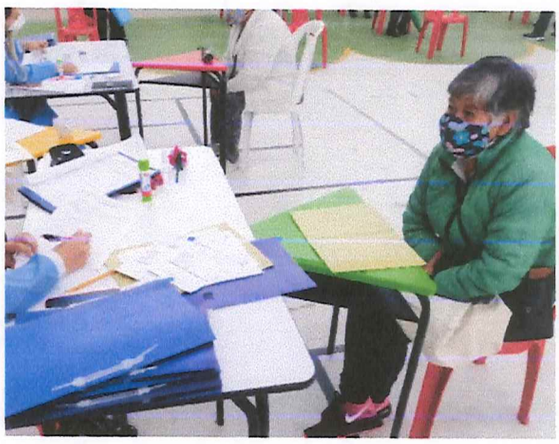
**FIRMA:**

Lina Morera

**LINA FERNANDA MORERA CUBILLOS**

**REGISTRO FOTOGRAFICO**





| FECHA: | 15 junio 2021 |
|---|---|
| ACTIVIDAD: ACOMPAÑAMIENTO EN EL CONVERSATORIO "CUNDINAMARCA UNIDA POR EL BUEN TRATO DE LAS PERSONAS MAYORES" | |
| HORA DE INICIO: 8:30 AM | HORA DE FINALIZACIÓN 5:00 PM |
| ELABORADO POR: LINA FERNANDA MORERA CUBILLOS | INFORME No. 2 |

## OBJETIVO

Realizar acompañamiento en el conversatorio del buen trato de las personas mayores.

## TAREAS REALIZADAS

1. Acompañamiento en el conversatorio "Cundinamarca unida por el buen trato de las personas mayores" dirigida por la Gobernación de Cundinamarca.

## OBSERVACIONES/COMPROMISOS

- ✓ Continuar con el apoyo y acompañamiento de actividades cuando lo requiera la Fundación.

## RESULTADOS E IMPACTOS DE LA ACTIVIDAD

- ✓ Participación activa de los adultos mayores en el conversatorio.
- ✓ Conocimiento e importancia del respeto y el buen trato al adulto mayor.
- ✓ Involucrar a los adultos mayores en estos espacios de conversatorios.
- ✓ Nuevos aprendizajes para los adultos mayores.

| ANEXOS | SI | NO | DESCRIPCIÓN |
|---|---|---|---|
| LISTADO DE ASISTENCIA | | | |
| REGISTRO FOTOGRAFICO | x | | |
| OTROS: | | | |
| ACTAS DE COMPROMISO | | | |

**FIRMA:**

Lina Morera

**LINA FERNANDA MORERA CUBILLOS**

## REGISTRO FOTOGRAFICO



| | | | |
|---|---|---|---|
| FECHA: | 21 junio 2021 | | |
| ACTIVIDAD: TALLER RESILIENCIA | | | |
| HORA DE INICIO: 10:00 AM | | HORA DE FINALIZACIÓN 11:00 AM | |
| ELABORADO POR: LINA FERNANDA MORERA CUBILLOS | | INFORME No. 3 | |

## OBJETIVO

Desarrollar estilos efectivos de afrontamiento a las situaciones difíciles que se presentan en la vida, mejorando en los adultos mayores el estado físico, emocional y mejorando su calidad de vida.

## TAREAS REALIZADAS

1. Ejecución del taller de resiliencia link https://meet.google.com/huz-zfgr-tbe
2. Interactuar por medio virtual con los adultos mayores de los diferentes clubes frente a la actividad que se estaba ejecutando.
3. Liberar tensiones y cargas por medio del taller
4. Reflexión final y participación de los adultos mayores frente a la actividad realizada.

## OBSERVACIONES/COMPROMISOS

- ✓ Continuar con la ejecución de los talleres

## RESULTADOS E IMPACTOS DE LA ACTIVIDAD

- ✓ Participación activa de los adultos mayores al taller
- ✓ Participación de los cuidadores en el taller
- ✓ Liberación de tensiones y cargas
- ✓ Interacción virtual de los adultos mayores
- ✓ Fomento de actividades de ocio y tiempo libre saludable
- ✓ proporcionar al adulto mayor la habilidad para afrontar situaciones diarias que pueden generarle preocupación, excesivo miedo y una emocionalidad negativa e ineficaz para resolver el problema.
- ✓ Generación de distensión mental y física
- ✓ Potenciar la práctica de la autoconciencia del momento presente.
- ✓ Dar a conocer la importancia de la resiliencia en los adultos mayores, ya que ayuda a superar factores de riesgo como soledad, depresión, enfermedad crónica o el duelo por la muerte de alguna persona significativa, siendo personas espirituales, optimistas, con actitud positiva, con esperanza y con sensación de autoeficacia, que buscan información y toman decisiones, que mantienen estilos de vida saludables y en la medida de lo posible un buen estado de salud.
- ✓ evidenciar el interés y motivaciones que poseen los adultos mayores resilientes por demostrar sus fortalezas y habilidades más allá de sus limitaciones.

| ANEXOS | SI | NO | DESCRIPCIÓN |
|---|---|---|---|
| LISTADO DE ASISTENCIA | X | | |
| REGISTRO FOTOGRAFICO | x | | |
| OTROS: | | | |
| ACTAS DE COMPROMISO | | | |

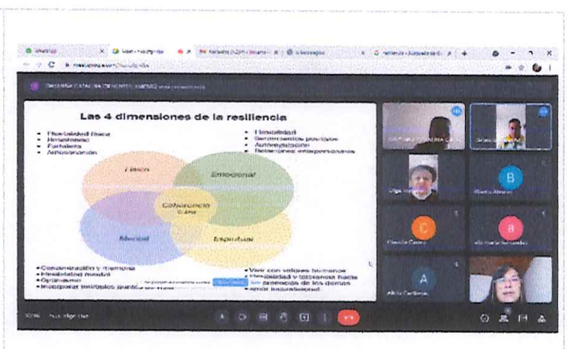
**FIRMA:**

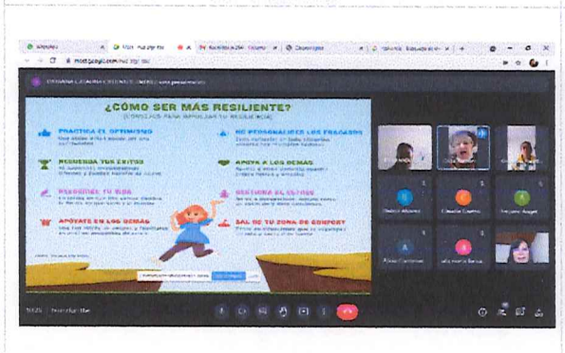
Lina Morera

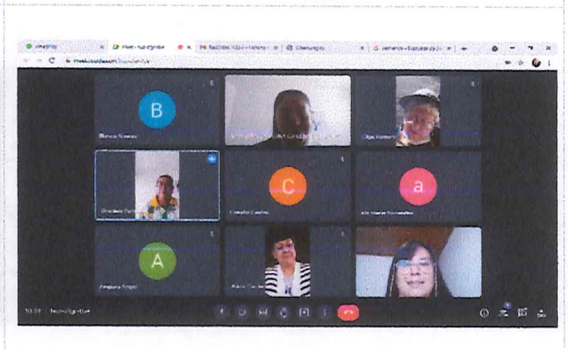
**LINA FERNANDA MORERA CUBILLOS**

**REGISTRO FOTOGRAFICO**



| ALCALDÍA DE MOSQUERA | FORTALECIMIENTO SOCIAL Y GRUPOS POBLACIONALES | Código: | F-FS-05 | JUNTOS HACIA EL FUTURO DE MOSQUERA |
|---|---|---|---|---|
| | | Fecha: | 20/01/2020 | |
| | FORMATO DE REPORTE DE BENEFICIARIOS | Versión: | 3 | |
| | | Página: | 1 de 1 | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **LUGAR:** PLATAFORMA MEET | | | | **BARRIO:** | | | | | |
| **FECHA:** 21 JUNIO 2021 | | | | **HORA DE INICIO:** 10:00 AM | | | **HORA DE TERMINACIÓN:** 11:00 AM | | |
| **ACTIVIDAD:** TALLER VIRTUAL DE RESILIENCIA | | | | | | | | | |
| **POBLACIÓN OBJETIVO (PO):** | Primera infancia de 0 a 5 años | A | Infancia de 6 a 11 años | B | Adolescencia de 12 a 17 años | C | Juventud de 17 a 28 años | D | |
| | Adultos de 29 a 59 | E | Adultos mayores de 60 a 99 años | F | Discapacitados | G | Víctimas del conflicto armado | H | |
| | Población indígena | I | Afro descendientes | J | Otro cual: K | | | | |

| N° | NOMBRES Y APELLIDOS | N°. DE IDENTIFICACIÓN | EDAD | TELEFONO / CELULAR | DIRECCIÓN | BARRIO | CLUB | PO | FIRMA |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | CARDENAS DE RAMOS FRANCISCA ALICIA | 20471052 | 66 | 3144814398 | CLL 7 N 11 A 10 | LA SABANA | MIS MEJORES AÑOS | F | PLATAFORMA MEET 21 JUNIO 2021 https://meet.google.com/huz-zfgr-tbe |
| 2 | ANGEL MARIA DEL AMPARO | 28851771 | 67 | 3203273014 | CLL 23 N 16 A 44 | EL REMANSO | MIS MEJORES AÑOS | F | PLATAFORMA MEET 21 JUNIO 2021 https://meet.google.com/huz-zfgr-tbe |
| 3 | ALVAREZ BLANCA MARULINA | 40355006 | 64 | 3202854433 | CLL 21 D N 12 A 64 INT 2 | LA ARBOLEDA | MIS MEJORES AÑOS | F | PLATAFORMA MEET 21 JUNIO 2021 https://meet.google.com/huz-zfgr-tbe |
| 4 | CRUZ DE CARO ELODIA | 23359621 | 69 | 3114721689 / 8941700 | CLL 21 E N 12 A 40 INT 2 | LA ARBOLEDA | MIS MEJORES AÑOS | F | PLATAFORMA MEET 21 JUNIO 2021 https://meet.google.com/huz-zfgr-tbe |
| 5 | FANDIÑO TINJACA GRACIELA | 20526103 | 64 | 3138263195 | CLL 18 N 3 A 32 ESTE | VILLA DEL SOL | MIS MEJORES AÑOS | F | PLATAFORMA MEET 21 JUNIO 2021 https://meet.google.com/huz-zfgr-tbe |
| 6 | ROMERO GALVIS OLGA MARIA | 41688698 | 66 | 3223800207/ 6593019 | CRA 7 B N 10 A 25 | CIUDAD PUERTO ALEGRE | MIS MEJORES AÑOS | F | PLATAFORMA MEET 21 JUNIO 2021 https://meet.google.com/huz-zfgr-tbe |
| 7 | FERNANDEZ PEREZ ALIX MARIA | 27877453 | 66 | 3202488452 | CLL 6 N 13 B 16 | PLANADAS | MIS MEJORES AÑOS | F | PLATAFORMA MEET 21 JUNIO 2021 https://meet.google.com/huz-zfgr-tbe |
| 8 | VANEGAS DE BARBOSA CLARA ERMELINDA | 20754167 | 68 | 3114485496 | CRA 10 A N 14 - 73 INT 1 | SAN TELMO | MIS MEJORES AÑOS | F | PLATAFORMA MEET 21 JUNIO 2021 https://meet.google.com/huz-zfgr-tbe |
| 9 | | | | | | | | | |
| 10 | | | | | | | | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| FECHA: | 22 junio 2021 | | |
| ACTIVIDAD: TALLER RESILIENCIA | | | |
| HORA DE INICIO: 1:00 PM | | HORA DE FINALIZACIÓN 2:00 PM | |
| ELABORADO POR: LINA FERNANDA MORERA CUBILLOS | | INFORME No. 4 | |

## OBJETIVO

Desarrollar estilos efectivos de afrontamiento a las situaciones difíciles que se presentan en la vida, mejorando en los adultos mayores el estado físico, emocional y mejorando su calidad de vida.

## TAREAS REALIZADAS

1. Ejecución del taller de resiliencia link https://meet.google.com/gng-qogh-bnu
2. Interactuar por medio virtual con los adultos mayores de los diferentes clubes frente a la actividad que se estaba ejecutando.
3. Liberar tensiones y cargas por medio del taller
4. Reflexión final y participación de los adultos mayores frente a la actividad realizada.

## OBSERVACIONES/COMPROMISOS

- ✓ Continuar con la ejecución de los talleres

## RESULTADOS E IMPACTOS DE LA ACTIVIDAD

- ✓ Participación activa de los adultos mayores al taller
- ✓ Participación de los cuidadores en el taller
- ✓ Liberación de tensiones y cargas
- ✓ Interacción virtual de los adultos mayores
- ✓ Fomento de actividades de ocio y tiempo libre saludable
- ✓ proporcionar al adulto mayor la habilidad para afrontar situaciones diarias que pueden generarle preocupación, excesivo miedo y una emocionalidad negativa e ineficaz para resolver el problema.
- ✓ Generación de distensión mental y física
- ✓ Potenciar la práctica de la autoconciencia del momento presente.
- ✓ Dar a conocer la importancia de la resiliencia en los adultos mayores, ya que ayuda a superar factores de riesgo como soledad, depresión, enfermedad crónica o el duelo por la muerte de alguna persona significativa, siendo personas espirituales, optimistas, con actitud positiva, con esperanza y con sensación de autoeficacia, que buscan información y toman decisiones, que mantienen estilos de vida saludables y en la medida de lo posible un buen estado de salud.
- ✓ evidenciar el interés y motivaciones que poseen los adultos mayores resilientes por demostrar sus fortalezas y habilidades más allá de sus limitaciones.

| ANEXOS | SI | NO | DESCRIPCIÓN |
|---|---|---|---|
| LISTADO DE ASISTENCIA | X | | |
| REGISTRO FOTOGRAFICO | x | | |
| OTROS: | | | |
| ACTAS DE COMPROMISO | | | |

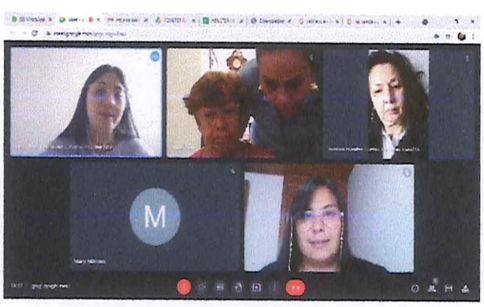
**FIRMA:**

Lina Morera

**LINA FERNANDA MORERA CUBILLOS**

**REGISTRO FOTOGRAFICO**








| ALCALDÍA DE MOSQUERA | FORTALECIMIENTO SOCIAL Y GRUPOS POBLACIONALES | Código: | F-FS-05 | JUNTOS HACIA EL FUTURO DE MOSQUERA |
|---|---|---|---|---|
| | | Fecha: | 20/01/2020 | |
| | FORMATO DE REPORTE DE BENEFICIARIOS | Versión: | 3 | |
| | | Página: | 1 de 1 | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **LUGAR:** PLATAFORMA MEET | | | **BARRIO:** | | | | | |
| **FECHA:** 22JUNIO 2021 | | | **HORA DE INICIO:** 1:00 PM | | | **HORA DE TERMINACIÓN:** 2:00 PM | | |
| **ACTIVIDAD:** TALLER VIRTUAL DE RESILIENCIA | | | | | | | | |
| **POBLACIÓN OBJETIVO (PO):** | Primera infancia de 0 a 5 años | A | Infancia de 6 a 11 años | B | Adolescencia de 12 a 17 años | C | Juventud de 17 a 28 años | D |
| | Adultos de 29 a 59 | E | Adultos mayores de 60 a 99 años | F | Discapacitados | G | Víctimas del conflicto armado | H |
| | Población indígena | I | Afro descendientes | J | Otro cual: K | | | |

| N° | NOMBRES Y APELLIDOS | N°. DE IDENTIFICACIÓN | EDAD | TELEFONO / CELULAR | DIRECCIÓN | BARRIO | CLUB | PO | FIRMA |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | ARENAS RODRIGUEZ ANA CECILIA | 41647442 | 69 | 3166309475 | CLL 7 N 3A 16 TORRE 2 APTO 402 | ALEJANDRIA REAL VI | SIEMPRE JOVEN | F | PLATAFORMA MEET 22 JUNIO 2021 https://meet.google.com/gng-qogh-bnu |
| 2 | ALONSO CASTILLO BLANCA CECILIA | 41643940 | 67 | 3112692034/ 3142487540 | CALLE17#10A-00 | VILLA MARCELA | SIEMPRE JOVEN | F | PLATAFORMA MEET 22 JUNIO 2021 https://meet.google.com/gng-qogh-bnu |
| 3 | MENDEZ VDA. DE ARCO MARIA DE LOS ANGELES | 20753654 | 65 | 3143009301 | CRA 11 B N 9 16 | SANTA ANA | SIEMPRE JOVEN | F | PLATAFORMA MEET 22 JUNIO 2021 https://meet.google.com/gng-qogh-bnu |
| 4 | MEDINA NIÑO CLEMENCIA | 28414471 | 68 | 8928507 / /3214066982 | CLL 12 A N 2 B 20 MZ 3 INT 9 CASA | EL TREBOL | SIEMPRE JOVEN | F | PLATAFORMA MEET 22 JUNIO 2021 https://meet.google.com/gng-qogh-bnu |
| 5 | CORTES DE RUBIO NOHORA ROSALBA | 20525405 | 67 | 3115282301 | CRA 18 A N 9 D 01 APTO 114 TORRE4 | SIETE TROJES | SIEMPRE JOVEN | F | PLATAFORMA MEET 22 JUNIO 2021 https://meet.google.com/gng-qogh-bnu |
| 6 | | | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | | | |
| 10 | | | | | | | | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| FECHA: | 22 junio 2021 | | |
| ACTIVIDAD: TALLER PRESENCIAL RESILIENCIA | | | |
| HORA DE INICIO: 3:00 PM | | HORA DE FINALIZACIÓN 4:00 PM | |
| ELABORADO POR: LINA FERNANDA MORERA CUBILLOS | | INFORME No. 5 | |

## OBJETIVO

Desarrollar estilos efectivos de afrontamiento a las situaciones difíciles que se presentan en la vida, mejorando en los adultos mayores el estado físico, emocional y mejorando su calidad de vida.

## TAREAS REALIZADAS

1. Ejecución del taller de resiliencia modalidad presencial
2. Interactuar por medio presencial con los adultos mayores frente a la actividad que se estaba ejecutando.
3. Liberar tensiones y cargas por medio del taller
4. Reflexión final y participación de los adultos mayores frente a la actividad realizada.

## OBSERVACIONES/COMPROMISOS

- ✓ Continuar con la ejecución de los talleres

## RESULTADOS E IMPACTOS DE LA ACTIVIDAD

- ✓ Participación activa de los adultos mayores al taller
- ✓ Liberación de tensiones y cargas
- ✓ Interacción presencial de los adultos mayores
- ✓ Fomento de actividades de ocio y tiempo libre saludable
- ✓ proporcionar al adulto mayor la habilidad para afrontar situaciones diarias que pueden generarle preocupación, excesivo miedo y una emocionalidad negativa e ineficaz para resolver el problema.
- ✓ Generación de distensión mental y física
- ✓ Potenciar la práctica de la resiliencia.
- ✓ Dar a conocer la importancia de la resiliencia en los adultos mayores, ya que ayuda a superar factores de riesgo como soledad, depresión, enfermedad crónica o el duelo por la muerte de alguna persona significativa, siendo personas espirituales, optimistas, con actitud positiva, con esperanza y con sensación de autoeficacia, que buscan información y toman decisiones, que mantienen estilos de vida saludables y en la medida de lo posible un buen estado de salud.
- ✓ evidenciar el interés y motivaciones que poseen los adultos mayores resilientes por demostrar sus fortalezas y habilidades más allá de sus limitaciones.

| ANEXOS | SI | NO | DESCRIPCIÓN |
|---|---|---|---|
| LISTADO DE ASISTENCIA | X | | |
| REGISTRO FOTOGRAFICO | x | | |
| OTROS: | | | |
| ACTAS DE COMPROMISO | | | |

**FIRMA:**

Lina Morera

**LINA FERNANDA MORERA CUBILLOS**

**REGISTRO FOTOGRAFICO**













| ALCALDÍA DE MOSQUERA | FORTALECIMIENTO SOCIAL Y GRUPOS POBLACIONALES | Código: | F-FS-05 |
|---|---|---|---|
| | | Fecha: | 20/01/2020 |
| | FORMATO DE REPORTE DE BENEFICIARIOS | Página: | 1 de 1 |
| | | Versión: | 3 |

LUGAR: Colegio Antonio Nariño — BARRIO: — HORA DE INICIO: 3:00 pm — HORA DE TERMINACIÓN: 4:00pm

FECHA: 22/06/2021

ACTIVIDAD: Taller Resiliencia, Area Apoyo Familiar y Espiritual.

POBLACIÓN OBJETIVO (PO):

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Primera infancia de 0 a 5 años | A | Infancia de 6 a 11 años | B | Adolescencia de 12 a 17 años | C | Juventud de 17 a 28 años | D |
| Adultos de 29 a 59 | E | Adultos mayores de 60 a 99 años | F | Discapacitados | G | Víctimas del conflicto armado | H |
| Población indígena | I | Afro colombianos | J | Otro cual: K | | | |

| No. | NOMBRES Y APELLIDOS | NO. DE IDENTIFICACIÓN | EMPRESA / CARGO | EDAD | TELEFONO / CELULAR | CORREO ELECTRONICO | DIRECCIÓN | BARRIO | PO | FIRMA |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Maria del transito Suarez | 41381437 | Adulto mayor | 74 | 3202577985 | Siempre Joven | Cra 3e # 17a-71 | Porvenir | F | |
| 2 | Lucila Ruiz Cardenas | 41448347 | Adulto mayor | 72 | 3112308932 | Siempre Joven | Cra 3e # 9a-85 | Trebol | F | |
| 3 | Maria del Rosario Ruiz | 42200751 | Adulto mayor | 71 | 3022961793 | Siempre Joven | Cra 7 #10a-26 | Alicante. | F | |
| 4 | Aura Maria Rojas | 20953291 | Adulto mayor. | 65 | 3058521424 | Siempre Joven. | Cll 21b #13-22 | Arboleda. | F | |
| 5 | Blanca Cecila Gomez | 20953173 | Adulto mayor | 72 | 3138591201 | Siempre Joven | Cra 20 #19 -25 E | Esperanza. | F | |
| 6 | Ruth Marlene Rodriguez | 41774918 | Adulto mayor | 64 | 3217626084 | Siempe Joven | Cra 8 A #21A -39 | Villa Maria. | F | |
| 7 | Maria de Jesus Torres | 41315584 | Adulto mayor | 80 | 3212722514 | Siempre Joven | Cra 1a #19-16 | la Esperanza | F | |
| 8 | Maria Mellea Rodriguez | 41344142 | Adulto mayor | 77. | 3102366104 | Siempre Joven | Cra 1a - E #20-25 | la Esperanza | F | |
| 9 | Maria Elena Rodriguez | 35318391 | Adulto mayor | 68 | 3103179744 | Siempre Joven | Cll 1E #17B-20 | Villa maria | F | |
| 10 | Maria Magdalena Ortega. | 41540313 | Adulto mayor | 71 | 3124207342 | Siempre Joven | Cll 23 #11C -03 | Arboleda | F | |
| 11 | Jose E Salgado Peña | 3093049 | Adulto mayor | 84 | 3124895122 | Siempre Joven | Cra 1a #20 - 51 | la Esperanza | F | |
| 12 | Silvia Oviedo | 23507173 | Adulto mayor | 72 | 3132843101 | Siempre Joven | Cra 1a #19-13 | la Esperanza | F | |
| 13 | Carmen Eliza Feirando | 20549508 | Adulto mayor | 71 | 8234935 | Siempre Joven | Cra 1a E #19-15 | la Esperanza | F | |
| 14 | Rosa Maria Vargas. | 20970300 | Adulto mayor | 81 | 3202944911 | Siempre Joven | Vereda Km 4 Via lamesa Puente. | | F | |
| 15 | Fabio Sierra | 19180500 | Adulto mayor | 69 | 3125031096 | Siempre Joven | Cra 20 # 209 85 | Ciudad Sabana | F | |
| 16 | | | | | | | | | | |
| 17 | | | | | | | | | | |

| ALCALDÍA DE MOSQUERA | FORTALECIMIENTO SOCIAL Y GRUPOS POBLACIONALES | Código: | F-FS-05 |
|---|---|---|---|
| | | Fecha: | 20/01/2020 |
| | FORMATO DE REPORTE DE BENEFICIARIOS | Página: | 1 de 1 |
| | | Versión: | 3 |

LUGAR: Colegio Antonio Nariño. BARRIO: HORA DE INICIO: 3:00pm HORA DE TERMINACIÓN: 4:00 pm

FECHA: 22/06/2021

ACTIVIDAD: Taller Resiliencia, Area de Apoyo Familiar y Espiritual

| POBLACIÓN OBJETIVO (PO): | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Primera infancia de 0 a 5 años | A | Infancia de 6 a 11 años | B | Adolescencia de 12 a 17 años | C | Juventud de 17 a 28 años | D |
| | Adultos de 29 a 59 | E | Adultos mayores de 60 a 99 años | F | Discapacitados | G | Víctimas del conflicto armado | H |
| | Población indígena | I | Afro colombianos | J | Otro cual: K | | | |

| No. | NOMBRES Y APELLIDOS | NO. DE IDENTIFICACIÓN | EMPRESA / CARGO | EDAD | TELEFONO / CELULAR | CORREO ELECTRONICO | DIRECCIÓN | BARRIO | PO | FIRMA |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Consuelo Shaal Peña | 41656549 | Adulto mayor | 67 | 3156412151 | Siempre Joven | Cra 76 #13-00 T1 Ap401 | Ruta Plata | F | Consuelo Shaal |
| 2 | Maria del Rosario Rodriguez | 20279255 | Adulto mayor | 81 | 3144192619 | Siempre Joven | Cll 12 #26-E-20 Int3 Cas1 | El trebol | F | |
| 3 | Blanca Rodriguez | 20735969 | Adulto mayor | 64 | 3143342603 | Siempre Joven | Cll 10 # 19 -10 Int3 Cas3 | El trebol | F | Blanca SR |
| 4 | Carlos Enrique Santana. | 3223008 | Adulto mayor | 72 | 3214897291 | Siempre Joven | Cll 11#10b-22 Int2 | San Sebarthan | F | Pablo |
| 5 | Blanca Susana Rincón | 41459156 | Adulto mayor | 71 | 3123025432 | Siempre Joven | Cll 12 # 1a-01 | Trebol | F | |
| 6 | Fabiola Pardo | 41552097 | Adulto mayor | 69 | 3223117872 | Siempre Joven | Cra 11 E #16a-02 | Trebol Sual | F | Fabiola. |
| 7 | Rosalba Rodriguez | 41439019 | Adulto mayor | 72 | 3003365137 | Siempre Joven | Cll 18 #3a-48 E | Villa del Sol | F | |
| 8 | Jose de Jesús Puentes | 240154 | Adulto mayor | 83 | 8257537 | Siempre Joven | Cll 22 # 2-29 | Cabrero | F | |
| 9 | Raquel Tovar | 41492691 | Adulto mayor. | 71. | 3194775001 | Siempre Joven. | Cll 11 #7-C 11 Tq | Rueter. | F | Raquel Tovar |
| 10 | | | | | | | | | | |
| 11 | | | | | | | | | | |
| 12 | | | | | | | | | | |
| 13 | | | | | | | | | | |
| 14 | | | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | | | |
| 16 | | | | | | | | | | |
| 17 | | | | | | | | | | |

| ALCALDÍA DE MOSQUERA | FORTALECIMIENTO SOCIAL Y GRUPOS POBLACIONALES | Código: | F-FS-08 |
|---|---|---|---|
| | | Fecha: | 21/02/2020 |
| | **INFORME DE ACTIVIDADES** | Pagina | 1 de 2 |
| | | Versión: | 5 |

| FECHA: | 23 junio 2021 |
|---|---|
| ACTIVIDAD: TALLER RESILIENCIA | |
| HORA DE INICIO: 10:00 AM | HORA DE FINALIZACIÓN 11:00 AM |
| ELABORADO POR: LINA FERNANDA MORERA CUBILLOS | INFORME No. 6 |

## OBJETIVO

Desarrollar estilos efectivos de afrontamiento a las situaciones difíciles que se presentan en la vida, mejorando en los adultos mayores el estado físico, emocional y mejorando su calidad de vida.

## TAREAS REALIZADAS

1. Ejecución del taller de resiliencia link https://meet.google.com/vgv-zpfk-zmi
2. Interactuar por medio virtual con los adultos mayores de los diferentes clubes frente a la actividad que se estaba ejecutando.
3. Liberar tensiones y cargas por medio del taller
4. Reflexión final y participación de los adultos mayores frente a la actividad realizada.

## OBSERVACIONES/COMPROMISOS

- ✓ Continuar con la ejecución de los talleres

## RESULTADOS E IMPACTOS DE LA ACTIVIDAD

- ✓ Participación activa de los adultos mayores al taller
- ✓ Participación de los cuidadores en el taller
- ✓ Liberación de tensiones y cargas
- ✓ Interacción virtual de los adultos mayores
- ✓ Fomento de actividades de ocio y tiempo libre saludable
- ✓ proporcionar al adulto mayor la habilidad para afrontar situaciones diarias que pueden generarle preocupación, excesivo miedo y una emocionalidad negativa e ineficaz para resolver el problema.
- ✓ Generación de distensión mental y física
- ✓ Potenciar la práctica de la autoconciencia del momento presente.
- ✓ Dar a conocer la importancia de la resiliencia en los adultos mayores, ya que ayuda a superar factores de riesgo como soledad, depresión, enfermedad crónica o el duelo por la muerte de alguna persona significativa, siendo personas espirituales, optimistas, con actitud positiva, con esperanza y con sensación de autoeficacia, que buscan información y toman decisiones, que mantienen estilos de vida saludables y en la medida de lo posible un buen estado de salud.
- ✓ evidenciar el interés y motivaciones que poseen los adultos mayores resilientes por demostrar sus fortalezas y habilidades más allá de sus limitaciones.

| ANEXOS | SI | NO | DESCRIPCIÓN |
|---|---|---|---|
| LISTADO DE ASISTENCIA | X | | |
| REGISTRO FOTOGRAFICO | x | | |
| OTROS: | | | |
| ACTAS DE COMPROMISO | | | |

**FIRMA:**

Lina Morera

**LINA FERNANDA MORERA CUBILLOS**

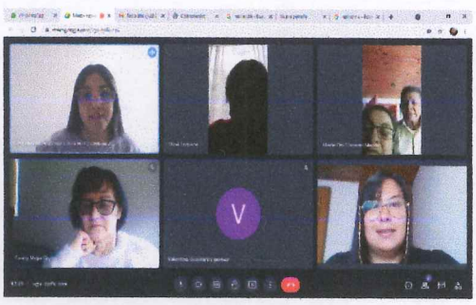
**REGISTRO FOTOGRAFICO**









| ALCALDÍA DE MOSQUERA | FORTALECIMIENTO SOCIAL Y GRUPOS POBLACIONALES | Código: | F-FS-05 | JUNTOS HACIA EL FUTURO DE MOSQUERA |
|---|---|---|---|---|
| | | Fecha: | 20/01/2020 | |
| | FORMATO DE REPORTE DE BENEFICIARIOS | Versión: | 3 | |
| | | Página: | 1 de 1 | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **LUGAR:** PLATAFORMA MEET | | | **BARRIO:** | | | | | | |
| **FECHA:** 23 JUNIO 2021 | | | **HORA DE INICIO:** 10:00 AM | | | **HORA DE TERMINACIÓN:** 11:00 AM | | | |
| **ACTIVIDAD:** TALLER VIRTUAL DE RESILIENCIA | | | | | | | | | |
| **POBLACIÓN OBJETIVO (PO):** | Primera infancia de 0 a 5 años | A | Infancia de 6 a 11 años | B | Adolescencia de 12 a 17 años | C | Juventud de 17 a 28 años | D | |
| | Adultos de 29 a 59 | E | Adultos mayores de 60 a 99 años | F | Discapacitados | G | Víctimas del conflicto armado | H | |
| | Población indígena | I | Afro descendientes | J | Otro cual: K | | | | |

| N° | NOMBRES Y APELLIDOS | N°. DE IDENTIFICACIÓN | EDAD | TELEFONO / CELULAR | DIRECCIÓN | BARRIO | CLUB | PO | FIRMA |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | PINEDA DE GARCIA ANA SILENIA | 24058859 | 78 | 3115111977 | CRA 19 N 14 A 05 | EL REMANSO | NUEVO AMANECER | F | PLATAFORMA MEET 23 JUNIO 2021 https://meet.google.com/vgv-zpfk-zmi |
| 2 | TOQUICA TOQUICA DINA | 20288657 | 80 | 3213768306 | CRA 7 N 16 74 | ALICANTE | NUEVO AMANECER | F | PLATAFORMA MEET 23 JUNIO 2021 https://meet.google.com/vgv-zpfk-zmi |
| 3 | MANZO DE CHIQUITO MARIA DEL CARMEN | 30002441 | 65 | 8937213 / 3213623398 | CLL 20 N 18 B 45 | EL REMANSO | NUEVO AMANECER | F | PLATAFORMA MEET 23 JUNIO 2021 https://meet.google.com/vgv-zpfk-zmi |
| 4 | CHIQUITO CHIQUITO FRANCISCO OCTAVIO | 4537133 | 72 | 8937213 / 3225496304 | CLL 20 N 18 B 45 | EL REMANSO | NUEVO AMANECER | F | PLATAFORMA MEET 23 JUNIO 2021 https://meet.google.com/vgv-zpfk-zmi |
| 5 | MEJIA QUINTERO MARIA FANNY | 41677592 | 65 | 3007221967 | CLL 23 N 20 A 84 | CIUDAD SABANA COLIBRI | NUEVO AMANECER | F | PLATAFORMA MEET 23 JUNIO 2021 https://meet.google.com/vgv-zpfk-zmi |
| 6 | | | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | | | |
| 10 | | | | | | | | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| FECHA: | 23 junio 2021 | | |
| ACTIVIDAD: TALLER PRESENCIAL RESILIENCIA | | | |
| HORA DE INICIO: 3:00 PM | | HORA DE FINALIZACIÓN 4:00 PM | |
| ELABORADO POR: LINA FERNANDA MORERA CUBILLOS | | INFORME No. 7 | |

## OBJETIVO

Desarrollar estilos efectivos de afrontamiento a las situaciones difíciles que se presentan en la vida, mejorando en los adultos mayores el estado físico, emocional y mejorando su calidad de vida.

## TAREAS REALIZADAS

1. Ejecución del taller de resiliencia modalidad presencial
2. Interactuar por medio presencial con los adultos mayores frente a la actividad que se estaba ejecutando.
3. Liberar tensiones y cargas por medio del taller
4. Reflexión final y participación de los adultos mayores frente a la actividad realizada.

## OBSERVACIONES/COMPROMISOS

- ✓ Continuar con la ejecución de los talleres

## RESULTADOS E IMPACTOS DE LA ACTIVIDAD

- ✓ Participación activa de los adultos mayores al taller
- ✓ Liberación de tensiones y cargas
- ✓ Interacción presencial de los adultos mayores
- ✓ Fomento de actividades de ocio y tiempo libre saludable
- ✓ proporcionar al adulto mayor la habilidad para afrontar situaciones diarias que pueden generarle preocupación, excesivo miedo y una emocionalidad negativa e ineficaz para resolver el problema.
- ✓ Generación de distensión mental y física
- ✓ Potenciar la práctica de la resiliencia.
- ✓ Dar a conocer la importancia de la resiliencia en los adultos mayores, ya que ayuda a superar factores de riesgo como soledad, depresión, enfermedad crónica o el duelo por la muerte de alguna persona significativa, siendo personas espirituales, optimistas, con actitud positiva, con esperanza y con sensación de autoeficacia, que buscan información y toman decisiones, que mantienen estilos de vida saludables y en la medida de lo posible un buen estado de salud.
- ✓ evidenciar el interés y motivaciones que poseen los adultos mayores resilientes por demostrar sus fortalezas y habilidades más allá de sus limitaciones.

| ANEXOS | SI | NO | DESCRIPCIÓN |
|---|---|---|---|
| LISTADO DE ASISTENCIA | X | | |
| REGISTRO FOTOGRAFICO | x | | |
| OTROS: | | | |
| ACTAS DE COMPROMISO | | | |

**FIRMA:**

Lina Morera

**LINA FERNANDA MORERA CUBILLOS**

**REGISTRO FOTOGRAFICO**










| ALCALDÍA DE MOSQUERA | FORTALECIMIENTO SOCIAL Y GRUPOS POBLACIONALES | Código: | F-FS-05 |
|---|---|---|---|
| | | Fecha: | 20/01/2020 |
| | FORMATO DE REPORTE DE BENEFICIARIOS | Página: | 1 de 1 |
| | | Versión: | 3 |

LUGAR: Colegio Antonio Nariño — BARRIO: — HORA DE INICIO: 3:00 pm — HORA DE TERMINACIÓN: 4:00pm

FECHA: 23 Junio: 2021.

ACTIVIDAD: Taller presencial Resiliencia, Area de Apoyo Familiar y Espiritual

POBLACIÓN OBJETIVO (PO):

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Primera infancia de 0 a 5 años | A | Infancia de 6 a 11 años | B | Adolescencia de 12 a 17 años | C | Juventud de 17 a 28 años | D |
| Adultos de 29 a 59 | E | Adultos mayores de 60 a 99 años | F | Discapacitados | G | Víctimas del conflicto armado | H |
| Población indígena | I | Afro colombianos | J | Otro cual: | K | | |

| No. | NOMBRES Y APELLIDOS | NO. DE IDENTIFICACIÓN | EMPRESA / CARGO | EDAD | TELEFONO / CELULAR | CORREO ELECTRONICO | DIRECCIÓN | BARRIO | PO | FIRMA |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Maria del Carmen Cruz | 39699764 | Adulto mayor | 62 | 3214195017 | Caminanter de la Vida | Cra 2E#17a-42 | Porvenir | F | |
| 2 | Hermira Pimentel | 20176584 | Adulto mayor | 85 | 9298099 | Caminanter de la Vida | Cra 7# 14-15 | Alicante. | F | |
| 3 | Fanny Triana madero | 20150461 | Adulto mayor | 65 | 3143200784 | Caminanter de la Vida | Cra 2 #20-49 | Esperanza | F | |
| 4 | Ana Alicia Manape | 20079267 | Adulto mayor | 64 | 3115867671 | Caminanter de la Vida | Cra 16 # 22-17 | Nueva cartilla. | F | |
| 5 | Jose Antonio Vega | 3211792 | Adulto mayor | 74 | 3133972129 | Caminanter de la Vida | Cra 11 #46 | Santaana | F | |
| 6 | Carmen Elisa Palacios | 41490024 | Adulto mayor | 72 | 3119732698 | Caminanter de la Vida | M29 Int9 Cara 20 | Trebol | F | |
| 7 | Gladys Solano | 7041302013 | Adulto mayor | 78 | 3123920154 | Caminanter de la Vida | Cl12a #2b E-20 | Trebol | F | |
| 8 | ilda Maria Suarez | 24211352 | Adulto mayor | 83 | 3214709771 | Caminanter de la Vida | Cl120 #1-33 Este | La Esperanza | F | |
| 9 | Rosalba Rodriguez | 35516144 | Adulto mayor | 61 | 3134699094 | Caminanter de la Vida | Cra 29 # 16-08 | Serrezuela. | F | |
| 10 | Maria del Carmen Tunjano | 20369199 | Adulto mayor | 67 | 3119141494 | Caminanter de la Vida | Cra 17c-3-19-80 | Cartuja | F | |
| 11 | Ana Silvia Sierra | 23494332 | Adulto mayor | 78 | 3123526105 | Caminanter de la Vida | Diagonal 19 #585 Villa nueva | | F | |
| 12 | Maria Elia Suares Diaz | 41321008 | Adulto mayor | 77 | 3143933922 | Caminanter de la Vida | Calle 10 # 5-05 | Villreyes | F | |
| 13 | Maria del Carmen Royar | 20753195 | Adulto mayor | 77 | 3123593772 | Caminanter de la Vida | Calle 10 # 5-05 | Viveyer. | F | |
| 14 | Sergio Felipe Ospina | 2976433 | Adulto mayor | 85 | 3135562312 | Caminanter de la Vida | M23 int Cara 31 | Trebol | F | |
| 15 | Iraiar Pinzón Varela. | 3149627. | Adulto mayor. | 85 | 3143050102 | Caminanter de la Vida | Calle 23B 14d-21 | Recodo | F | |
| 16 | | | | | | | | | | |
| 17 | | | | | | | | | | |

| ALCALDÍA DE MOSQUERA | FORTALECIMIENTO SOCIAL Y GRUPOS POBLACIONALES | Código: | F-FS-05 |
|---|---|---|---|
| | | Fecha: | 20/01/2020 |
| | FORMATO DE REPORTE DE BENEFICIARIOS | Página: | 1 de 1 |
| | | Versión: | 3 |

LUGAR: Colegio Antonio Nariño — BARRIO: — HORA DE INICIO: 3:00 pm — HORA DE TERMINACIÓN: 4:00 pm.

FECHA: 23 Junio 2021.

ACTIVIDAD: Taller presencial Resiliencia, Area de Apoyo Familiar y Espiritual

POBLACIÓN OBJETIVO (PO):

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Primera infancia de 0 a 5 años | A | Infancia de 6 a 11 años | B | Adolescencia de 12 a 17 años | C | Juventud de 17 a 28 años | D |
| Adultos de 29 a 59 | E | Adultos mayores de 60 a 99 años | F | Discapacitados | G | Víctimas del conflicto armado | H |
| Población indígena | I | Afro colombianos | J | Otro cual: | K | | |

| No. | NOMBRES Y APELLIDOS | NO. DE IDENTIFICACIÓN | EMPRESA / CARGO | EDAD | TELEFONO / CELULAR | CORREO ELECTRONICO | DIRECCIÓN | BARRIO | PO | FIRMA |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | William Barón | 19345593 | Adulto mayor | 65 | 3132064163 | Caminanter de la Vida | Cl19 #14 A 09 Sur | Sol naciente. | F | |
| 2 | Cesar Romero | 17166168 | Adulto mayor | 76 | 3139742208 | Caminanter de la Vida | Cl116a #10b-40 | Santana | F | |
| 3 | Robertina Sandoval | 41796846 | Adulto mayor | 63 | 3203134496 | Caminanter de la Vida | Cl11b # 13b-12 | Alt de San Juan | F | |
| 4 | Ana Milena Valdez | 35322791 | Adulto mayor | 65 | 3213931163 | Caminanter de la Vida | Cl19 # 14 A 09 Sur | Sol naciente. | F | |
| 5 | Luis Gabriel Gomez | 19098230 | Adulto mayor | 61 | 3208194700 | Caminanter de la Vida | Cl 11 # 13C-12 | Alto San Juan | F | |
| 6 | Beatriz Rueda | 41444245 | Adulto mayor | 72 | 3126311224 | Caminanter de la Vida | Cl 4B # 26-12 | Esperanza | F | |
| 7 | Otelia Vanegas | 51731319 | Adulto mayor | 60 | 3133039096 | Caminanter de la Vida | M25 #02 Casa 2 | Trebol | F | |
| 8 | Maria Mercedes Vargas | 41792163 | Adulto mayor | 62 | 3125241049 | Caminante de la Vida | Cl17 # 14-32 | Alicante | F | |
| 9 | Luz Manela Zarate | 35321947 | Adulto mayor | 66 | 3109415024 | Caminanter de la Vida | Cl10a# 71-12 | Villa Milana | F | |
| 10 | Antonio Rojas | 3205806 | Adulto mayor | 75 | 3144955945 | Caminanter de la Vida | Cl 1T # 7C-11 TS AP 511 | Porta Bellanta | F | |
| 11 | Maria Cristina Zamudio | 515986 | Adulto mayor | 60 | 3143334009 | Caminanter de la Vida | M2 9 Int 12 Cs 14 | Trebol | F | |
| 12 | Maria Belen Triana | 24701153 | Adulto mayor | 78 | 3223746597 | Caminanter de la Vida | Cl11a # 2-53 | Centro. | F | |
| 13 | Maria Elena Cruz. | 20737461. | Adulto mayor. | 61 | 3133270000 | Caminanter de la Vida. | Cl 8 d # 9-21 | Cumbre. | F | |
| 14 | | | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | | | |
| 16 | | | | | | | | | | |
| 17 | | | | | | | | | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| FECHA: | 25 junio 2021 | | |
| ACTIVIDAD: TALLER RESILIENCIA | | | |
| HORA DE INICIO: 10:00 AM | | HORA DE FINALIZACIÓN 11:00 AM | |
| ELABORADO POR: LINA FERNANDA MORERA CUBILLOS | | INFORME No. 8 | |

## OBJETIVO

Desarrollar estilos efectivos de afrontamiento a las situaciones difíciles que se presentan en la vida, mejorando en los adultos mayores el estado físico, emocional y mejorando su calidad de vida.

## TAREAS REALIZADAS

1. Ejecución del taller de resiliencia link https://meet.google.com/gwz-eapn-qyr
2. Interactuar por medio virtual con los adultos mayores de los diferentes clubes frente a la actividad que se estaba ejecutando.
3. Liberar tensiones y cargas por medio del taller
4. Reflexión final y participación de los adultos mayores frente a la actividad realizada.

## OBSERVACIONES/COMPROMISOS

- ✓ Continuar con la ejecución de los talleres

## RESULTADOS E IMPACTOS DE LA ACTIVIDAD

- ✓ Participación activa de los adultos mayores al taller
- ✓ Participación de los cuidadores en el taller
- ✓ Liberación de tensiones y cargas
- ✓ Interacción virtual de los adultos mayores
- ✓ Fomento de actividades de ocio y tiempo libre saludable
- ✓ proporcionar al adulto mayor la habilidad para afrontar situaciones diarias que pueden generarle preocupación, excesivo miedo y una emocionalidad negativa e ineficaz para resolver el problema.
- ✓ Generación de distensión mental y física
- ✓ Potenciar la práctica de la autoconciencia del momento presente.
- ✓ Dar a conocer la importancia de la resiliencia en los adultos mayores, ya que ayuda a superar factores de riesgo como soledad, depresión, enfermedad crónica o el duelo por la muerte de alguna persona significativa, siendo personas espirituales, optimistas, con actitud positiva, con esperanza y con sensación de autoeficacia, que buscan información y toman decisiones, que mantienen estilos de vida saludables y en la medida de lo posible un buen estado de salud.
- ✓ evidenciar el interés y motivaciones que poseen los adultos mayores resilientes por demostrar sus fortalezas y habilidades más allá de sus limitaciones.

| ANEXOS | SI | NO | DESCRIPCIÓN |
|---|---|---|---|
| LISTADO DE ASISTENCIA | X | | |
| REGISTRO FOTOGRAFICO | x | | |
| OTROS: | | | |
| ACTAS DE COMPROMISO | | | |

**FIRMA:**

Lina Morera

**LINA FERNANDA MORERA CUBILLOS**

**REGISTRO FOTOGRAFICO**



| ALCALDÍA DE MOSQUERA | FORTALECIMIENTO SOCIAL Y GRUPOS POBLACIONALES | Código: | F-FS-05 | JUNTOS HACIA EL FUTURO DE MOSQUERA |
|---|---|---|---|---|
| | | Fecha: | 20/01/2020 | |
| | FORMATO DE REPORTE DE BENEFICIARIOS | Versión: | 3 | |
| | | Página: | 1 de 1 | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **LUGAR:** PLATAFORMA MEET | | | **BARRIO:** | | | | | |
| **FECHA:** 25 JUNIO 2021 | | | **HORA DE INICIO:** 10:00 AM | | | **HORA DE TERMINACIÓN:** 11:00 AM | | |
| **ACTIVIDAD:** TALLER VIRTUAL DE RESILIENCIA | | | | | | | | |
| **POBLACIÓN OBJETIVO (PO):** | Primera infancia de 0 a 5 años | A | Infancia de 6 a 11 años | B | Adolescencia de 12 a 17 años | C | Juventud de 17 a 28 años | D |
| | Adultos de 29 a 59 | E | Adultos mayores de 60 a 99 años | F | Discapacitados | G | Víctimas del conflicto armado | H |
| | Población indígena | I | Afro descendientes | J | Otro cual: K | | | |

| N° | NOMBRES Y APELLIDOS | N°. DE IDENTIFICACIÓN | EDAD | TELEFONO / CELULAR | DIRECCIÓN | BARRIO | CLUB | PO | FIRMA |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | GONZALES ANIBAL | 19196612 | 69 | 3114880758 | CLL 5 N 13 A 25 | PLANADAS | MIS MEJORES AÑOS | F | PLATAFORMA MEET 25 JUNIO 2021 https://meet.google.com/gwz-eapn-qyr |
| 2 | MARTINEZ DE RODRIGUEZ BERTHA | 20273177 | 80 | 8079664 | CLL 10 N 1a 01 CAS 19 INT5 MZ 12 | QUINTAS DEL TREBOL | CAMINATES DE LA VIDA | F | PLATAFORMA MEET 25 JUNIO 2021 https://meet.google.com/gwz-eapn-qyr |
| 3 | ALVAREZ BLANCA MARULINA | 40355006 | 64 | 3202854433 | CLL 21 D N 12 A 64 INT 2 | LA ARBOLEDA | MIS MEJORES AÑOS | F | PLATAFORMA MEET 25 JUNIO 2021 https://meet.google.com/gwz-eapn-qyr |
| 4 | RINCON ALVAREZ BLANCA SUSANA | 41459156 | 72 | 8079638 / 3123025452 | CLL 10 N 1 A 01 MZ 12 INT 2 CASA 20 | QUINTAS DEL TREBOL | SIEMPRE JOVEN | F | PLATAFORMA MEET 25 JUNIO 2021 https://meet.google.com/gwz-eapn-qyr |
| 5 | GUAYACUNDO HERNANDEZ MARIA CARMENZA | 40018940 | 62 | 3203448173 | CLL 10 N 5 05 MZ 15 CASA 1 INT B | RINCON DE LOS VIRREYES | SUEÑOS MARAVILOSOS | F | PLATAFORMA MEET 25 JUNIO 2021 https://meet.google.com/gwz-eapn-qyr |
| 6 | RODRIGUEZ JIMENEZ CONSEJO | 41669963 | 66 | 8932170 / 3105621439 | CRA 2 A ESTE N 2 151 | DIAMANTE | AÑOS DORADOS | F | PLATAFORMA MEET 25 JUNIO 2021 https://meet.google.com/gwz-eapn-qyr |
| 7 | ROA DE CASTAÑEDA ESTHER JULIA | 41525986 | 70 | 3123808361 /3152045886 / | Cra2 N 112a-66 MZ 2 INT 8 CASA 4 | EL TREBOL | MIS MEJORES AÑOS | F | PLATAFORMA MEET 25 JUNIO 2021 https://meet.google.com/gwz-eapn-qyr |
| 8 | CRUZ PARAMO CARLOS ALBERTO | 17196964 | 75 | 3167818713 / 8298557 | CLL 10 N 5 05 MZ 15 CASA 2 INT B | RINCON DE LOS VIRREYES | SIEMPRE JOVEN | F | PLATAFORMA MEET 25 JUNIO 2021 https://meet.google.com/gwz-eapn-qyr |
| 9 | FONTECHA DE CRUZ ZORAIDA | 41643778 | 67 | 3178306006 | CLL 10 N 5 05 MZA 15 CASA 2 INT B | RINCON DE LOS VIRREYES | SIEMPRE JOVEN | F | PLATAFORMA MEET 25 JUNIO 2021 https://meet.google.com/gwz-eapn-qyr |
| 10 | GONZALES JULIA | 41462474 | 75 | 3103436211 / 8079014 | CRA1AE#19-57 | LA ESPERANZA | SIEMPRE JOVEN | F | PLATAFORMA MEET 25 JUNIO 2021 https://meet.google.com/gwz-eapn-qyr |
| 11 | PATIÑO ZULUAGA MARIA MELBA | 24779766 | 64 | 3114632677 | CRA 7 C N 19 40 ESTE | VILLA YENNI | AÑOS DORADOS | F | PLATAFORMA MEET 25 JUNIO 2021 https://meet.google.com/gwz-eapn-qyr |
| 12 | MARTINEZ DE MARTINEZ ROSA MARIA | 20515911 | 86 | 3112522840 / 8293619 | CRA 3 E N 11 60 MZ 6 CASA 10 INT | EL TREBOL | CAMINATES DE LA VIDA | F | PLATAFORMA MEET 25 JUNIO 2021 https://meet.google.com/gwz-eapn-qyr |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 13 | PINZON DE GARZON LUZ MARINA | 41449095 | 73 | 3006491782 / 3003665834 | DG 3 N 9 02 MZ D CASA 6 | QUINTAS DEL MARQUEZ | SUEÑOS MARAVILOSOS | F | PLATAFORMA MEET 25 JUNIO 2021 https://meet.google.com/gwz-eapn-qyr |
| 14 | GARZON MENDIETA LUZ MARINA | 41426931 | 73 | 3115170994 / 8238605 | CLL 2 N 7 64 CASA 11 | SOL DE LA SABANA | CAMINATES DE LA VIDA | F | PLATAFORMA MEET 25 JUNIO 2021 https://meet.google.com/gwz-eapn-qyr |
| 15 | NIÑO NIÑO ROSALBA | 35330139 | 66 | 3142155704 | CRA 14 C N 20 A 61 | NUEVA CASTILLA | SUEÑOS MARAVILOSOS | F | PLATAFORMA MEET 25 JUNIO 2021 https://meet.google.com/gwz-eapn-qyr |
| 16 | MONCADA REYES LUZ MARINA | 24955134 | 67 | 3125090477 | CLL 15 N 7 C 11 TORRE 6 APTO 221 | CIUDAD PUERTO VALLARTA | CAMINATES DE LA VIDA | F | PLATAFORMA MEET 25 JUNIO 2021 https://meet.google.com/gwz-eapn-qyr |
| 17 | PARRA DE CHAVARRO MARIA MARGARITA | 41389590 | 82 | 8931199 / 3114564303 | CRA 1 E N 3 46 | CARTAGENITA Y MINIPILLA | SUEÑOS MARAVILOSOS | F | PLATAFORMA MEET 25 JUNIO 2021 https://meet.google.com/gwz-eapn-qyr |
| 18 | CORONADO BORDA MARIA VERONICA | 23963717 | 65 | 3107617118 | CLL 4 N 13 A 29 | PLANADAS | MIS MEJORES AÑOS | F | PLATAFORMA MEET 25 JUNIO 2021 https://meet.google.com/gwz-eapn-qyr |
| 19 | BUSTOS MARIA LILIA | 20791290 | 72 | 3132857856 | CLL 23 N 20 84 TORRE 6 APTO 601 | CIUDAD SABANA COLIBRI | SIEMPRE JOVEN | F | PLATAFORMA MEET 25 JUNIO 2021 https://meet.google.com/gwz-eapn-qyr |
| 20 | CIFUENTES RUNZA MARIA CARMELINA | 20319416 | 78 | 8279416 | CLL 15 A N 10 B 52 INT 1 | SAN TELMO | SUEÑOS MARAVILOSOS | F | PLATAFORMA MEET 25 JUNIO 2021 https://meet.google.com/gwz-eapn-qyr |
| 21 | MENDOZA PATIÑO MYRIAM | 28032446 | 60 | 3142366944 | CRA 19 A N 27 27 | EL REMANSO | MIS MEJORES AÑOS | F | PLATAFORMA MEET 25 JUNIO 2021 https://meet.google.com/gwz-eapn-qyr |
| 22 | ALFONSO DE VARELA ADELA ALEJANDRINA | 23992723 | 83 | 8297357 | CRA 2 # 22 A - 18 | EL CABRERO | SUEÑOS MARAVILOSOS | F | PLATAFORMA MEET 25 JUNIO 2021 https://meet.google.com/gwz-eapn-qyr |
| 23 | VARELA ALFONSO ELIAS | 1127464 | 88 | 8297357 | CRA2 #22A-18 | EL CABRERO | SUEÑOS MARAVILOSOS | F | PLATAFORMA MEET 25 JUNIO 2021 https://meet.google.com/gwz-eapn-qyr |
| 24 | CRUZ DE CARO ELODIA | 23359621 | 69 | 3114721689 / 8941700 | CLL 21 E N 12 A 40 INT 2 | LA ARBOLEDA | MIS MEJORES AÑOS | F | PLATAFORMA MEET 25 JUNIO 2021 https://meet.google.com/gwz-eapn-qyr |
| 25 | CASTILLO FIGUEREDO LUZ BETTY | 41727309 | 64 | 3153002170 | CLL 20 N 19 A 15 APTO 502 TORRE 4 | CIUDAD SABANA TURPIAL | SUEÑOS MARAVILOSOS | F | PLATAFORMA MEET 25 JUNIO 2021 https://meet.google.com/gwz-eapn-qyr |
| 26 | SUAREZ DE SOTO RITA JULIA | 41540082 | 70 | 3124099866 / 3104839910 | CALLE 10 N 1 A 18 MZ 13 INT 12 CASA | EL TREBOL | SUEÑOS MARAVILOSOS | F | PLATAFORMA MEET 25 JUNIO 2021 https://meet.google.com/gwz-eapn-qyr |
| 27 | MONTOYA DE PAIPILLA MARIA PURIFICACION | 20753054 | 84 | 3222193277 | CRA 5 N 7 36 TORRE 6 APTO 604 | ALEJANDRIA III | SIEMPRE JOVEN | F | PLATAFORMA MEET 25 JUNIO 2021 https://meet.google.com/gwz-eapn-qyr |
| 28 | TRONCOSO DE MONTOYA RUTH MARINA | 35326248 | 65 | 3208355276 | CRA 1 A N 22 36 | EL CABRERO | MIS MEJORES AÑOS | F | PLATAFORMA MEET 25 JUNIO 2021 https://meet.google.com/gwz-eapn-qyr |
| 29 | BALLESTEROS OLMOS MAGDALENA | 41570770 | 69 | 8298842 / 3002186145 | CRA 1A N 22 68 | EL CABRERO | NUEVO AMANECER | F | PLATAFORMA MEET 25 JUNIO 2021 https://meet.google.com/gwz-eapn-qyr |
| 30 | VERGARA VERGARA NORA IMELDA | 20584385 | 69 | 3105723749 | CRA 2 N 12 A 66 MZ 2 CASA 32 INT | EL TREBOL | SIEMPRE JOVEN | F | PLATAFORMA MEET 25 JUNIO 2021 https://meet.google.com/gwz-eapn-qyr |
| 31 | REINA DE PACHECO JOSEFA | 41540906 | 70 | 3144570433/7525184 | CRA 11 N 10 22 | VILLA MARCELA | MIS MEJORES AÑOS | F | PLATAFORMA MEET 25 JUNIO 2021 https://meet.google.com/gwz-eapn-qyr |

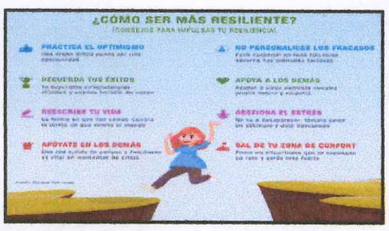

BIENVENIDOS!


ROMPE
RASGA
ARRUGA
TU HOJA

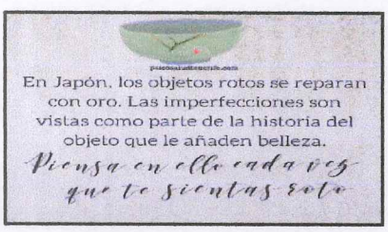

LA RESILIENCIA
una fuerza
para enfrentarse a
LA ADVERSIDAD

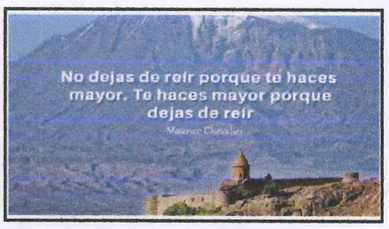

Las 4 dimensiones de la resiliencia
Física
Emocional
Cognoscitiva
Mental
Espiritual


RESILIENCIA
FLEXIBILIDAD
OPTIMISMO
INTUICIÓN
EMPATÍA
INICIATIVA


¿CÓMO SER MÁS RESILIENTE?
PRACTICA EL OPTIMISMO
NO PERSONALICES LOS FRACASOS
RECUERDA TUS ÉXITOS
APOYA A LOS DEMÁS
REESCRIBE TU VIDA
GESTIONA EL ESTRÉS
APÓYATE EN LOS DEMÁS
SAL DE TU ZONA DE CONFORT


ACTIVIDAD


En Japón, los objetos rotos se reparan con oro. Las imperfecciones son vistas como parte de la historia del objeto que le añaden belleza.
Piensa en ello cada vez que te sientas roto


No dejas de reír porque te haces mayor. Te haces mayor porque dejas de reír