ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. Secretaría Integración Social	**PROCESO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL COMPONENTE INCLUSIÓN SOCIAL** **FORMATO FICHA REGISTRO DE ACTIVIDADES**	FORMATO NO CONTROLADO

1. Identificación de la Unidad Operativa

Modalidad Comedores Comunitarios - Cocinas Populares **Localidad** Suba

Nº Convenio/Contrato/Vigencia: 7182/2022 **Unidad Operativa:** 113496-CCCP 11-003 Taberin

2. Identificación de la Actividad

Nombre de la Actvidad: GIMNASIA CEREBRAL UN PASO PARA LA SALUD MENTAL

Eje de Inclusión Social: Eje 4: Fortalecimiento de capacidades

Acción para la Inclusión Social: Acción 10. Encuentros que promuevan la transformación de imaginarios socioculturales

Fecha: 8/02/2023 **Hora Inicio:** 2:00 p. m. **Hora Fin:** 3:30 p. m. **N° de Participantes** 30

Lugar: CC-CP Taberín **Responsable:** Anamaría Díaz Cerón

Objetivo:

Buscar coordinación y equilibrio entre los dos hemisferios que conforman al cerebro con ayuda de una serie de actividades que activan tanto a la mente como al cuerpo y así provocar un mayor nivel de concentración, creatividad y mejorar las habilidades motrices en los adultos y adultos mayores.

Metodología (Descripción):

Se realiza una breve introduccion, explicando el por qué y para qué la gimnasia cerebral, junto con su significado, posterior a ello se distribuyen los cuadernillos que incluyen una serie de ejercicios para activar los hemisferios y con guia y orientacion los llevan a cabo, para finalizar se concluye la importancia de trabajar no solo actividad fisica sino gimnasia cerebral y se hace la invitacion a que continuen con este habito en sus casas.

Resultados Obtenidos:

Reconocimiento de la gimnasia cerebral como un habito para la salud mental.

Observaciones:

La actividad se realizara en las dos fechas con las mismas 30 personas, teniendo en cuenta que son actividades con ejercicios diferentes.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. Secretaría Integración Social	**PROCESO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL** **COMPONENTE INCLUSIÓN SOCIAL** **FORMATO FICHA REGISTRO DE ACTIVIDADES**	FORMATO NO CONTROLADO

1. Identificación de la Unidad Operativa

Modalidad Comedores Comunitarios - Cocinas Populares **Localidad** Suba

Nº Convenio/Contrato/Vigencia: 7182/2022 **Unidad Operativa:** 113496-CCCP 11-003 Taberin

2. Identificación de la Actividad

Nombre de la Actvidad: CINCO HABITOS PARA LA SALUD MENTAL

Eje de Inclusión Social: Eje 4: Fortalecimiento de capacidades

Acción para la Inclusión Social: Acción 10. Encuentros que promuevan la transformación de imaginarios socioculturales

Fecha: 10/02/2023 **Hora Inicio:** 9:00 a. m. **Hora Fin:** 10:00 a. m. **N° de Participantes** 30

Lugar: CC-CP Taberín **Responsable:** Anamaría Díaz Cerón

Objetivo:

Reforzar los habitos para una buena salud mental, con el fin de que los participantes comprendan el poder de la mente y como favorecen este tipo de ejercicios para volvernos capaces de controlar nuestra mente y cuerpo, asi mismo, comprender cómo a través de cosas simples de la vida podemos volvernos más fuertes, más sanos y más capaces.

Metodología (Descripción):

Socializacion de la cartilla cinco habitos que ayudan a desarrollar tu mente: 1. Despierta con buen pie y sácale provecho a tu día. 2. Cuerpo sano, mente sana. Hidrata y nutre plenamente tu cuerpo. 3. El equilibrio perfecto entre el ejercicio y el descanso para recargar energías. 4. Activa tu memoria con ejercicios que te ayudarán a mantener productivo. 5. Sal de la rutina y encuéntrate contigo mismo. Para finalizar se reproduce un video con ejercicios de gimnasia cerebral y se van desarrollando en el grupo. Finalmente se concluye sobre la experiencia vivida, como esto puede cambiar sus vidas.

Resultados Obtenidos:

Comprensión de la importancia de la salud mental a travez de los diversos encuentros realizados, evidenciando que los habitos y ejercicios, que no solo son de actividad fisica, sino de habitos nutricionales, gimnasia cerebral, entre otros, pueden favorecer nuestro diario vivir.

Observaciones:

La actividad se realizo con las mismas 30 personas en las dos fechas, esto teniendo en cuenta que se realizaron dos ejercicios diferentes.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. Secretaría Integración Social	**PROCESO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL COMPONENTE INCLUSIÓN SOCIAL** **FORMATO FICHA REGISTRO DE ACTIVIDADES**	FORMATO NO CONTROLADO

1. Identificación de la Unidad Operativa

Modalidad Comedores Comunitarios - Cocinas Populares **Localidad** Suba

Nº Convenio/Contrato/Vigencia: 7182/2022 **Unidad Operativa:** 113496-CCCP 11-003 Taberin

2. Identificación de la Actividad

Nombre de la Actvidad: Bienestar Psicológico- Autoaceptación

Eje de Inclusión Social: Eje 4: Fortalecimiento de capacidades

Acción para la Inclusión Social: Acción 10. Encuentros que promuevan la transformación de imaginarios socioculturales

Fecha: 19/11/2022 **Hora Inicio:** 10:00 a. m. **Hora Fin:** 11:00 a. m. **N° de Participantes** 28

Lugar: CC-CP Taberín **Responsable:** Jenny Marcela Pineda Sanchez

Objetivo:

Crear un espacio de reflexión y aprendizaje para la autoaceptación, que apoyen a los y las participantes del comedor comunitario en la construcción de una escala de valores que fortalezca sus capacidades y desarrolle sus posibilidades.

Metodología (Descripción):

Se explicará la temática de manera lúdica, posteriormente se presentarán una serie de situaciones en donde deben escoger las formas en las que suele identificarse y se generará un espacio reflexivo en torno a las siguientes preguntas: ¿Por qué piensa que se identifica con esa situación? ¿ Cuáles considera son los cambios que deberia realizar? Luego cada participante deberá realizar la flor de la autoestina, en donde se les pedirá identifiquen sus cualidades; posteriormente deberán responder a las siguientes preguntas de autoconocimiento: ¿Qué piensa de si mismo? ¿Le agrada como se ve? ¿Se acepta tal y como es? ¿Qué le gustaria cambiar? ¿Se siente bien con su imagen? Finalmente, cada participante elaborará una frase positiva, en donde reforzará la importancia de saberse conocer y tener un buen autoconcepto.

Resultados Obtenidos:

Los asistentes se mostraron participativos frente a la actividad que se realizó, en su mayoria dieron respuesta a las preguntas formuladas y a través de las distintas actividades lograron identificar sus cualidades, defectos y características de su personalidad que inciden en el concepto que cada uno tiene de si mismo. De igual manera , asociaron la autoaceptación con el valor de la autoestima, identificaron situaciones de la cotidianidad que pueden fortalecer o afectar su autoconcepto y entre todos se expusieron distintas estrategias para afrontar dichas situaciones con el fin de reconocerse como seres humanos integrales que no son perfectos.

Observaciones:

Ninguna.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. Secretaría Integración Social	**PROCESO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL COMPONENTE INCLUSIÓN SOCIAL** **FORMATO FICHA REGISTRO DE ACTIVIDADES**	FORMATO NO CONTROLADO

1. Identificación de la Unidad Operativa

Modalidad Comedores Comunitarios - Cocinas Populares **Localidad** Suba

Nº Convenio/Contrato/Vigencia: 7182/2022 **Unidad Operativa:** 113496-CCCP 11-003 Taberin

2. Identificación de la Actividad

Nombre de la Actvidad: Bienestar Psicológico- Relaciones Positivas con otras personas

Eje de Inclusión Social: Eje 4: Fortalecimiento de capacidades

Acción para la Inclusión Social: Acción 10. Encuentros que promuevan la transformación de imaginarios socioculturales

Fecha: 22/11/2022 **Hora Inicio:** 10:00 a. m. **Hora Fin:** 11:00 a. m. **N° de Participantes** 28

Lugar: CC-CP Taberín **Responsable:** Jenny Marcela Pineda Sanchez

Objetivo:

Propiciar espacios de reflexión y aprendizaje para establecer relaciones positivas con otras personas de los y las participantes del comedor comunitario, generando relaciones estables, socialmente significativas, vínculos psico-sociales, confianza en las amistades y la capacidad de amar.

Metodología (Descripción):

La actividad será un taller dirigido, en donde la profesional social explicará la importancia de las relaciones interpersonales y cómo estas permiten un bienestar psicológico que se ve reflejado en todas las áreas de la vida. Se desarrollará una actividad en donde cada participante deberá reflexionar unas frases relacionadas con el tema y explicar o sustentar su respuesta. Luego se pedirá que piensen en los momentos que disfrutan más en familia o en otros espacios sociales y porque es significativo para ellos.

Resultados Obtenidos:

Los participantes se mostraron receptivos frente a la actividad que se realizó, manifestaron interés al momento de ver la historia de los erizos, en donde fue un cuento corto que explicaba la forma en como se puede resolver un conflicto de manera tal que potencialice sus habilidades sociales, generando relaciones positivas con las otras personas. Así mismo, los asistentes reflexionaron en torno a las frases expuestas en donde manifestaron sus opiniones y puntos de vista en torno al tema trabajado, asociando el sentido de dichas frases a situaciones de la cotidianidad en distintos aspectos de la vida..

Observaciones:

Ninguna

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. Secretaría Integración Social	**PROCESO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL** **COMPONENTE INCLUSIÓN SOCIAL** **FORMATO FICHA REGISTRO DE ACTIVIDADES**	FORMATO NO CONTROLADO

1. Identificación de la Unidad Operativa

Modalidad Comedores Comunitarios - Cocinas Populares **Localidad** Suba

Nº Convenio/Contrato/Vigencia: 7182/2022 **Unidad Operativa:** 113496-CCCP 11-003 Taberin

2. Identificación de la Actividad

Nombre de la Actvidad: Bienestar Psicológico- Propósito y sentido de vida.

Eje de Inclusión Social: Eje 4: Fortalecimiento de capacidades

Acción para la Inclusión Social: Acción 10. Encuentros que promuevan la transformación de imaginarios socioculturales

Fecha: 2/12/2022 **Hora Inicio:** 9:30 a. m. **Hora Fin:** 10:30 a. m. **N° de Participantes** 28

Lugar: CC-CP Taberín **Responsable:** Anamaría Díaz Cerón

Objetivo:

Generar un espacio de reflexión con base en el sentido y propósito de vida, con la finalidad de estructurar metas claras y realistas según la edad.

Metodología (Descripción):

La actividad será lúdica, se entregará a cada participante una hoja en donde deberá escribir el nombre de un personaje al cual admiren y quieran parecerse, igualmente describir las cualidades, fortalezas y aspectos que más les llame la atención de dicho personaje, posteriormente se les solicita que realicen un circulo alrededor de una caja en la cual se va tener un espejo escondido, y se les solicitara a algunos participantes que entreguen el papel con las cualidades, luego cada uno de ellos pasara y sacara de la caja la cara del personaje al cual admiran, donde encontraran un espejo donde podrán verse ellos mismos, estos con el fin de resaltar la importancia de tener un concepto favorable de cada uno y resaltar la importancia de nuestras cualidades y así mismo reforzar el propósito y sentido de vida de cada participante.

Resultados Obtenidos:

Los participantes desarrollaron la actividad de manera agradable, participaron activamente y tuvieron un momento de distracción, en donde lograron reconocerse como seres únicos, con metas y proyectos por cumplir, adicionalmente, se reconocen como seres a quienes admirar, quienes al observarse a si mismos e identificar sus fortalezas y aspectos a mejorar pueden lograr mas facilmente cumplir con sus objetivos y proyecto de vida.

Observaciones:

Ninguna.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
Secretaría Integración Social

PROCESO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL
COMPONENTE INCLUSIÓN SOCIAL

FORMATO FICHA REGISTRO DE ACTIVIDADES

FORMATO NO CONTROLADO

1. Identificación de la Unidad Operativa

Modalidad Comedores Comunitarios - Cocinas Populares **Localidad** Suba

Nº Convenio/Contrato/Vigencia: 7182/2022 **Unidad Operativa:** 113496-CCCP 11-003 Taberin

2. Identificación de la Actividad

Nombre de la Actvidad: Bienestar Psicológico- Autoaceptación

Eje de Inclusión Social: Eje 4: Fortalecimiento de capacidades

Acción para la Inclusión Social: Acción 10. Encuentros que promuevan la transformación de imaginarios socioculturales

Fecha: 11/19/2022 **Hora Inicio:** 10:00 AM **Hora Fin:** 11:00 AM **N° de Participantes** 28

Lugar: CC-CP Taberín **Responsable:** Jenny Marcela Pineda Sanchez

Objetivo:

Crear un espacio de reflexión y aprendizaje para la autoaceptación, que apoyen a los y las participantes del comedor comunitario en la construcción de una escala de valores que fortalezca sus capacidades y desarrolle sus posibilidades.

Metodología (Descripción):

Se explicará la temática de manera lúdica, posteriormente se presentarán una serie de situaciones en donde deben escoger las formas en las que suele identificarse y se generará un espacio reflexivo en torno a las siguientes preguntas: ¿Por qué piensa que se identifica con esa situación? ¿ Cuáles considera son los cambios que deberia realizar? Luego cada participante deberá realizar la flor de la autoestina, en donde se les pedirá identifiquen sus cualidades; posteriormente deberán responder a las siguientes preguntas de autoconocimiento: ¿Qué piensa de si mismo? ¿Le agrada como se ve? ¿Se acepta tal y como es? ¿Qué le gustaria cambiar? ¿Se siente bien con su imagen? Finalmente, cada participante elaborará una frase positiva, en donde reforzará la importancia de saberse conocer y tener un buen autoconcepto.

Resultados Obtenidos:

Los asistentes se mostraron participativos frente a la actividad que se realizó, en su mayoria dieron respuesta a las preguntas formuladas y a través de las distintas actividades lograron identificar sus cualidades, defectos y características de su personalidad que inciden en el concepto que cada uno tiene de si mismo. De igual manera , asociaron la autoaceptación con el valor de la autoestima, identificaron situaciones de la cotidianidad que pueden fortalecer o afectar su autoconcepto y entre todos se expusieron distintas estrategias para afrontar dichas situaciones con el fin de reconocerse como seres humanos integrales que no son perfectos.

Observaciones:

Ninguna.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
Secretaría Integración Social

PROCESO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL
COMPONENTE INCLUSIÓN SOCIAL

FORMATO FICHA REGISTRO DE ACTIVIDADES

FORMATO NO CONTROLADO

1. Identificación de la Unidad Operativa

Modalidad Comedores Comunitarios - Cocinas Populares **Localidad** Suba

Nº Convenio/Contrato/Vigencia: 7182/2022 **Unidad Operativa:** 113496-CCCP 11-003 Taberin

2. Identificación de la Actividad

Nombre de la Actvidad: Bienestar Psicológico- Autoaceptación

Eje de Inclusión Social: Eje 4: Fortalecimiento de capacidades

Acción para la Inclusión Social: Acción 10. Encuentros que promuevan la transformación de imaginarios socioculturales

Fecha: 11/19/2022 **Hora Inicio:** 2:00 PM **Hora Fin:** 3:00 PM **N° de Participantes** 28

Lugar: CC-CP Taberín **Responsable:** Jenny Marcela Pineda Sanchez

Objetivo:

Crear un espacio de reflexión y aprendizaje para la autoaceptación, que apoyen a los y las participantes del comedor comunitario en la construcción de una escala de valores que fortalezca sus capacidades y desarrolle sus posibilidades.

Metodología (Descripción):

Se explicará la temática de manera lúdica, posteriormente se presentarán una serie de situaciones en donde deben escoger las formas en las que suele identificarse y se generará un espacio reflexivo en torno a las siguientes preguntas: ¿Por qué piensa que se identifica con esa situación? ¿ Cuáles considera son los cambios que deberia realizar? Luego cada participante deberá realizar la flor de la autoestina, en donde se les pedirá identifiquen sus cualidades; posteriormente deberán responder a las siguientes preguntas de autoconocimiento: ¿Qué piensa de si mismo? ¿Le agrada como se ve? ¿Se acepta tal y como es? ¿Qué le gustaria cambiar? ¿Se siente bien con su imagen? Finalmente, cada participante elaborará una frase positiva, en donde reforzará la importancia de saberse conocer y tener un buen autoconcepto.

Resultados Obtenidos:

Los asistentes se mostraron participativos frente a la actividad que se realizó, en su mayoria dieron respuesta a las preguntas formuladas y a través de las distintas actividades lograron identificar sus cualidades, defectos y características de su personalidad que inciden en el concepto que cada uno tiene de si mismo. De igual manera , asociaron la autoaceptación con el valor de la autoestima, identificaron situaciones de la cotidianidad que pueden fortalecer o afectar su autoconcepto y entre todos se expusieron distintas estrategias para afrontar dichas situaciones con el fin de reconocerse como seres humanos integrales que no son perfectos.

Observaciones:

Ninguna.

EJES INCLUSIÓN SOCIAL

Eje 1: Articulación intrainstitucional, interinstitucional e intersectorial
Eje 2: Sensibilización para la inclusión social
Eje 3: Reconocimiento de capacidades
Eje 4: Fortalecimiento de capacidades
Eje 5: Diiversidad y cultura
Eje 6: Acompañamiento y seguimiento

ACCIONES DE INCLUSIÓN SOCIAL

Acción 1. Consolidación y actualización directorio institucional y rutas de atención integral
Acción 2. Gestión de oferta
Acción 3. Contextualización al participante y su hogar/familia
Acción 4. Lectura de realidades
Acción 5. Concertación del Contrato Social Familiar
Acción 6. Referenciación
Acción 7. Análisis Sociodemografico
Acción 8. Agricultura Urbana Orgánica en casa
Acción 9. Transformación de Alimentos
Acción 10. Encuentros que promuevan la transformación de imaginarios socioculturales
Acción 11. Diálogo de saberes intercultural e intergeneracional
Acción 12. Acompañamiento y Seguimiento al Contrato Social Familiar
Actividades Transversales

MODALIDAD

Comedores Comunitarios - Cocinas Populares
Bonos Canjeables por Alimentos
Canasta Alimentaria Indígena
Canasta Alimentaria Afro
Canasta Alimentaria Rural
Apoyo Económico Social 7745
N/A

LOCALIDAD

Usaquén
Chapinero
Santa Fe
La Candelaria
San Cristóbal
Usme
Sumapaz
Tunjuelito
Bosa
Kennedy
Fontibón
Engativá
Suba
Barrios Unidos
Teusaquillo
Los Mártires
Antonio Nariño
Puente Aranda
Rafael Uribe Uribe
Ciudad Bolívar

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. Secretaría Integración Social	**PROCESO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL** **COMPONENTE INCLUSIÓN SOCIAL** **FORMATO FICHA REGISTRO DE ACTIVIDADES**	FORMATO NO CONTROLADO

1. Identificación de la Unidad Operativa

Modalidad Comedores Comunitarios - Cocinas Populares **Localidad** Suba

Nº Convenio/Contrato/Vigencia: 7182/2022 **Unidad Operativa:** 113496-CCCP 11-003 Taberin

2. Identificación de la Actividad

Nombre de la Actvidad: Bienestar Psicológico- Relaciones Positivas con otras personas

Eje de Inclusión Social: Eje 4: Fortalecimiento de capacidades

Acción para la Inclusión Social: Acción 10. Encuentros que promuevan la transformación de imaginarios socioculturales

Fecha: 11/22/2022 **Hora Inicio:** 2:00 PM **Hora Fin:** 3:00 PM **N° de Participantes** 28

Lugar: CC-CP Taberín **Responsable:** Jenny Marcela Pineda Sanchez

Objetivo:

Propiciar espacios de reflexión y aprendizaje para establecer relaciones positivas con otras personas de los y las participantes del comedor comunitario, generando relaciones estables, socialmente significativas, vínculos psico-sociales, confianza en las amistades y la capacidad de amar.

Metodología (Descripción):

La actividad será un taller dirigido, en donde la profesional social explicará la importancia de las relaciones interpersonales y cómo estas permiten un bienestar psicológico que se ve reflejado en todas las áreas de la vida. Se desarrollará una actividad en donde cada participante deberá reflexionar unas frases relacionadas con el tema y explicar o sustentar su respuesta. Luego se pedirá que piensen en los momentos que disfrutan más en familia o en otros espacios sociales y porque es significativo para ellos.

Resultados Obtenidos:

Los participantes se mostraron receptivos frente a la actividad que se realizó, manifestaron interés al momento de ver la historia de los erizos, en donde fue un cuento corto que explicaba la forma en como se puede resolver un conflicto de manera tal que potencialice sus habilidades sociales, generando relaciones positivas con las otras personas. Así mismo, los asistentes reflexionaron en torno a las frases expuestas en donde manifestaron sus opiniones y puntos de vista en torno al tema trabajado, asociando el sentido de dichas frases a situaciones de la cotidianidad en distintos aspectos de la vida..

Observaciones:

Ninguna

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. Secretaría Integración Social	**PROCESO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL COMPONENTE INCLUSIÓN SOCIAL** **FORMATO FICHA REGISTRO DE ACTIVIDADES**	FORMATO NO CONTROLADO

1. Identificación de la Unidad Operativa

Modalidad Comedores Comunitarios - Cocinas Populares **Localidad** Suba

Nº Convenio/Contrato/Vigencia: 7182/2022 **Unidad Operativa:** 113496-CCCP 11-003 Taberin

2. Identificación de la Actividad

Nombre de la Actvidad: Bienestar Psicológico- Propósito y sentido de vida.

Eje de Inclusión Social: Eje 4: Fortalecimiento de capacidades

Acción para la Inclusión Social: Acción 10. Encuentros que promuevan la transformación de imaginarios socioculturales

Fecha: 2/12/2022 **Hora Inicio:** 2:00 p. m. **Hora Fin:** 3:00 p. m. **N° de Participantes** 28

Lugar: CC-CP Taberín **Responsable:** Anamaría Díaz Cerón

Objetivo:

Generar un espacio de reflexión con base en el sentido y propósito de vida, con la finalidad de estructurar metas claras y realistas según la edad.

Metodología (Descripción):

La actividad será lúdica, se entregará a cada participante una hoja en donde deberá escribir el nombre de un personaje al cual admiren y quieran parecerse, igualmente describir las cualidades, fortalezas y aspectos que más les llame la atención de dicho personaje, posteriormente se les solicita que realicen un circulo alrededor de una caja en la cual se va tener un espejo escondido, y se les solicitara a algunos participantes que entreguen el papel con las cualidades, luego cada uno de ellos pasara y sacara de la caja la cara del personaje al cual admiran, donde encontraran un espejo donde podrán verse ellos mismos, estos con el fin de resaltar la importancia de tener un concepto favorable de cada uno y resaltar la importancia de nuestras cualidades y así mismo reforzar el propósito y sentido de vida de cada participante.

Resultados Obtenidos:

Los participantes desarrollaron la actividad de manera agradable, participaron activamente y tuvieron un momento de distracción, en donde lograron reconocerse como seres únicos, con metas y proyectos por cumplir, adicionalmente, se reconocen como seres a quienes admirar, quienes al observarse a si mismos e identificar sus fortalezas y aspectos a mejorar pueden lograr mas facilmente cumplir con sus objetivos y proyecto de vida.

Observaciones:

Ninguna.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. Secretaría Integración Social	**PROCESO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL COMPONENTE INCLUSIÓN SOCIAL** **FORMATO FICHA REGISTRO DE ACTIVIDADES**	FORMATO NO CONTROLADO

1. Identificación de la Unidad Operativa

Modalidad Comedores Comunitarios - Cocinas Populares **Localidad** Suba

Nº Convenio/Contrato/Vigencia: 7182/2022 **Unidad Operativa:** 113496-CCCP 11-003 Taberin

2. Identificación de la Actividad

Nombre de la Actvidad: Salud mental- Envejecimiento activo, digno y feliz

Eje de Inclusión Social: Eje 4: Fortalecimiento de capacidades

Acción para la Inclusión Social: Acción 10. Encuentros que promuevan la transformación de imaginarios socioculturales

Fecha: 6/12/2022 **Hora Inicio:** 9:30 a. m. **Hora Fin:** 10:30 a. m. **N° de Participantes** 30

Lugar: CC-CP Taberín **Responsable:** Anamaría Díaz Cerón

Objetivo:

Sensibilizar a los participantes entorno a la importancia del envejecimiento activo y vejez y su incidencia en la salud mental.

Metodología (Descripción):

A través de un grupo focal y con la actividad tingo tingo, se pretenden resolver las siguientes preguntas:
- ¿Qué significa envejecer?
- ¿Qué es el envejecimiento?
- ¿Qué es la vejez?
- ¿Cómo entendemos la salud mental?

Con el desarrollo de la actividad inicial se busca que los participantes aprendan a identificar los recursos que tienen a su favor para el cuidado de la salud mental con respecto a cada situación en particular. Adicional a esto, es importante identificar qué tipo de cosas afectan negativamente la salud mental de los participantes, y esto, cómo influye en sus relaciones interpersonales con familia y comunidad.

Resultados Obtenidos:

Los participantes comprendieron la relación entre la salud mental y el envejecimiento digno, activo y feliz, de igual forma mediante el dialogo se contruyó información relevante frente a la salud mental y como ellos pueden reflexionar si tienen habitos en sus vidas para un envejecimiento saludable.

Observaciones:

Ninguna

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. Secretaría Integración Social	**PROCESO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL** **COMPONENTE INCLUSIÓN SOCIAL** **FORMATO FICHA REGISTRO DE ACTIVIDADES**	FORMATO NO CONTROLADO

1. Identificación de la Unidad Operativa

Modalidad Comedores Comunitarios - Cocinas Populares **Localidad** Suba

Nº Convenio/Contrato/Vigencia: 7182/2022 **Unidad Operativa:** 113496-CCCP 11-003 Taberin

2. Identificación de la Actividad

Nombre de la Actvidad: PROBLEMAS DE SALUD MENTAL MÁS FRECUENTES EN EL ADULTO MAYOR

Eje de Inclusión Social: Eje 4: Fortalecimiento de capacidades

Acción para la Inclusión Social: Acción 10. Encuentros que promuevan la transformación de imaginarios socioculturales

Fecha: 14/12/2022 **Hora Inicio:** 9:30 a. m. **Hora Fin:** 10:30 a. m. **N° de Participantes** 30

Lugar: CC-CP Taberín **Responsable:** Anamaría Díaz Cerón- IDRD

Objetivo:

Identificar los problemas que se pueden presentar en el adulto mayor a nivel de salud mental, entendiendo su influencia en las actividades cotidianas.

Metodología (Descripción):

La bolsa mágica: Esta metodología busca que el adulto mayor participante identifique y encuentre los problemas de salud mental que se pueden presentar en esta etapa del ciclo vital:
- Nerviosismo constante o ansiedad
- Tristeza frecuente y depresión
- Problemas importantes de memoria o demencia
- Abuso de alcohol o drogas, incluidos los medicamentos
- Trastornos del sueño

Se hacen grupos y cada uno de ellos debe hacer una dramatización de cada una de las palabras o situaciones encontradas de acuerdo a su experiencia. A través del desarrollo del ejercicio se realimentarán los conceptos adaptándolos a la realidad de los participantes. Se entregará un folleto con la guía práctica para combatir los problemas evidenciados en la sesión.

Resultados Obtenidos:

Los participantes comprendieron la relación entre la salud mental y la importancia de una alimentacion saludable, el ejercicio y el esparcimiento.

Observaciones:

Ninguna

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. Secretaría Integración Social	**PROCESO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL** **COMPONENTE INCLUSIÓN SOCIAL** **FORMATO FICHA REGISTRO DE ACTIVIDADES**	FORMATO NO CONTROLADO

1. Identificación de la Unidad Operativa

Modalidad Comedores Comunitarios - Cocinas Populares **Localidad** Suba

Nº Convenio/Contrato/Vigencia: 7182/2022 **Unidad Operativa:** 113496-CCCP 11-003 Taberin

2. Identificación de la Actividad

Nombre de la Actvidad: RECURSOS DISPONIBLES PARA CUIDAR LA SALUD MENTAL

Eje de Inclusión Social: Eje 4: Fortalecimiento de capacidades

Acción para la Inclusión Social: Acción 10. Encuentros que promuevan la transformación de imaginarios socioculturales

Fecha: 15/12/2022 **Hora Inicio:** 9:30 a. m. **Hora Fin:** 10:30 a. m. **N° de Participantes** 30

Lugar: CC-CP Taberín **Responsable:** Anamaría Díaz Cerón

Objetivo:

Facilitar la georreferenciación en el territorio para la identificación de redes institucionales de apoyo disponibles para su acceso.

Metodología (Descripción):

Con la sesión no. 3 se busca que los participantes identifiquen las redes institucionales de apoyo que tienen disponibles en el sector y localidad para su acceso.
En ese momento se busca brindar información para conocer diferentes recursos de apoyo:
-¿Qué hacer si siento que necesito ayuda psicológica?
- ¿Dónde puedo acceder?

Resultados Obtenidos:

Identificacion de algunas de las instituciones de apoyo para el adulto mayor.

Observaciones:

Ninguna