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: 7185/2022 **Unidad Operativa:** 113947-CCCP 11 - 006 Caminos de la Esperanza

2. Identificación de la Actividad

Nombre de la Actvidad: RECONOCIMIENTO DE EMOCIONES - LOS GUERREROS DE LAS EMOCIONES (Sesión No.1)

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: 4/11/2022 **Hora Inicio:** 10:00 a. m. **Hora Fin:** 3:00 p. m. **N° de Participantes** 29

Lugar: CC-CP Caminos de la Esperanza **Responsable:** Laura Viviana Guio Zuleta

Objetivo:

Brindar posibilidades creativas para que los y las participantes transmitan de manera saludable las emociones.

Metodología (Descripción):

Por medio de un taller dirigido se realizará una actividad la cual
consiste en dibujar la silueta de la mano y relacionar con los colores que evoca cada emoción,
escribiendo frases que permita equilibrar y relacionarse de una manera saludable con las emociones.
• Dedo meñique–autoestima–amor propio
• Dedo anular–ansiedad–tranquilidad
• Dedo medio–rabia–decisión
• Dedo índice–miedo–responsabilidad
• Dedo pulgar-tristeza–recuerdo Se realiza un ejercicio de identificiacion de las emociones primero por medio de un video y segundo junto a las niñas y los niños del CC-CP Caminos de la Esperanza se realiza un acercamiento a las emociones y como cada uno de ellos asociasa la emocion con un color, realizando así el reconocimiento de las emociones siento esta la primera actividad que se realiza

Resultados Obtenidos:

Los niños y las niñas identifican que todos y todas tienen difrentes emociones que no existen emociones malas ni buenas sino difrentes emociones y asociacion un color a acada emoción

Observaciones:

Sin observaciones

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: 7185/2022 **Unidad Operativa:** 113947-CCCP 11 - 006 Caminos de la Esperanza

2. Identificación de la Actividad

Nombre de la Actvidad: IDENTIFICACION DE EMOCIONES - LOS GUERREROS DE LAS EMOCIONES (Sesión No.2)

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: 18/11/2022 **Hora Inicio:** 10:00 a. m. **Hora Fin:** 3:00 p. m. **N° de Participantes** 29

Lugar: CC-CP Caminos de la Esperanza **Responsable:** Laura Viviana Guio Zuleta

Objetivo:

Promover habilidades para la regulación emocional a través de la identificación de emociones y su expresión verbal.

Metodología (Descripción):

Se realizará un análisis de las emociones y para ellos que color es cada emoción en donde posteriormente los participantes dibujaran libremente una forma que represente las emocione mencionadas en la historia, a través de un mandala los niños hablan acerca de las emociones y los colores, la importancia de identificar cada emoción y que no hay emociones malas ni buenas y que todos alguna vez hemos sentido dichas emociones, ellos con ejemplos hablaban de momentos en los que sintieron diferentes emociones.

Resultados Obtenidos:

Los niños y las niñas identifican que todos y todas tienen las mismas emociones, con ejemplos ellos hablan acerca de que situación les ha generado alguna emocion y por medio del mandala se identifican las emociones y los colores como las pueden ir representando

Observaciones:

Sin observaciones

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: 7185/2022 **Unidad Operativa:** 113947-CCCP 11 - 006 Caminos de la Esperanza

2. Identificación de la Actividad

Nombre de la Actvidad: MANEJO DE EMOCIONES - LOS GUERREROS DE LAS EMOCIONES (Sesión No.2)

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:** 10:00 a. m. **Hora Fin:** 3:00 p. m. **N° de Participantes** 29

Lugar: CC-CP Caminos de la Esperanza **Responsable:** Laura Viviana Guio Zuleta

Objetivo:

Brindar herramientas para afrontar las emociones que generen malestar, a partir del reconocimiento de acciones de expresión y regulación emocional en grupos sociales

Metodología (Descripción):

Se desarrollará un grupo focal en el cual cada participante manifieste las diferentes estrategias a las que se puedan recurrir ante el malestar de una situación, se realiza una charla con las y los niños del comedor en la cual junto a ellos se buscan estrategias de como se puede manejar cada emcoión, buscando así herramientas que contribuyan como estrategias al momento de expresar acada emoción.

Resultados Obtenidos:

Los niños y las niñas identifican que cada emocion hace que uno reaccione de una manera pero ellos mismos brindaron herramientas positivas a la hora de reaccionar frente a cada emoción, dichas estrategias les sirven en su diario vivir ya que aportan a la inteligencia emocional de cada uno

Observaciones:

Sin observaciones

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: 7185/2022 **Unidad Operativa:** 113947-CCCP 11-006 Caminos de la Esperanza

2. Identificación de la Actividad

Nombre de la Actvidad: Reconociendo costumbres valiosas - En busqueda de nosotros (Sesión No.1)

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: 11/11/2022 **Hora Inicio:** 10:00 a. m. **Hora Fin:** 3:00 p. m. **N° de Participantes** 25

Lugar: CC-CP Caminos de la Esperanza **Responsable:** Laura Viviana Guio Zuleta

Objetivo:

Permitir que los participantes identifiquen y valoren las costumbres y tradiciones que se desarrollan y existen en sus entornos.

Metodología (Descripción):

La actividad busca activar en los participantes su memoria e imaginación frente a los ingredientes que se usan para cocinar en sus casas; además permitirá reconocer y validar lo que se cocina en sus casas y cómo, alrededor de la cocina, se genera una tradición y ritual que se transforma en su valor característico y de identidad. Los participantes deberán compartir en una hoja en blanco una receta de la familia, en el cual les surgieorn dudas en cuanto a las comidas tipicas y como estas no solo representan una sociedad sino también una familia.

Resultados Obtenidos:

Se realiza una reflexión acerca de las redes sociales a nivel escolar, nivel personal, comunitaria, en las que los participantes se enfocan en el area familiar y recuierdan recetas de su familia , para posteriormente plasmarla.

Observaciones:

Sin observaciones

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: 7185/2022 **Unidad Operativa:** 113947-CCCP 11-006 Caminos de la Esperanza

2. Identificación de la Actividad

Nombre de la Actvidad: De adentro hacia afuera - En busqueda de nosotros (Sesión No.2)

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: 25/11/2022 **Hora Inicio:** 10:00 a. m. **Hora Fin:** 3:00 p. m. **N° de Participantes** 25

Lugar: CC-CP Caminos de la Esperanza **Responsable:** Laura Viviana Guio Zuleta

Objetivo:

Reconocer la introspección como la habilidad que permite reflexionar sobre sí mismo, así como la conexión entre los sentimientos, pensamientos y acciones.

Metodología (Descripción):

En una hoja blanca, se realizará la silueta de un cuerpo y en el interior se escribirá con colores las cualidades que les autodefine, teniendo en cuenta las siguientes preguntas.
•¿Qué me gusta hacer?
•¿Qué me enoja?
•¿Qué me hace sonreír?
•¿Con quién vivo?
•¿Quién es mi mejor amigo o amiga?
•¿Qué es lo que más me gusta de él o ella?
•¿En que soy muy bueno?
•¿Qué se me dificulta? Los
y las participantes aprenden a realizar una autoreflexión, identifican la importancia de conocerse desde lo interior hasta lo exterior.

Resultados Obtenidos:

Los y las participantes al momento de realizar la actividad los y las participantes empiezan con la expectativa de realizar la dinamica de la actiovidad y entre ellos mismos se colaboraron al momento de realizar la silueta del cuerpo y empiezan a autoreflexionar la importancia de conocerse

Observaciones:

Sin observaciones

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: 7185/2022 **Unidad Operativa:** 113947-CCCP 11-006 Caminos de la Esperanza

2. Identificación de la Actividad

Nombre de la Actvidad: ¡A trabajar! - En busqueda de nosotros (Sesión No.3)

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: 9/12/2022 **Hora Inicio:** 10:00 a. m. **Hora Fin:** 3:00 p. m. **N° de Participantes** 25

Lugar: CC-CP Caminos de la Esperanza **Responsable:** Laura Viviana Guio Zuleta

Objetivo:

Reforzar la unión y creatividad de la comunidad de la CC-CP Caminos de la Esperanza por medio de un puzle gigante.

Metodología (Descripción):

Los participantes se dividirán en dos grupos en el cual tendrán que resolver acertijos para poder obtener las piezas de puzle gigante, creando lazos de unión entre la comunidad. En la cual se expreso que cada pieza es importante en el rompecabezas.

Resultados Obtenidos:

Los y las participantes al momento de realizar el rompe cabezas reflexionan acerca de la importancia de cada pieza del rompe cabezas y así d eimportante es cada persona para la comunidad ya que aportan al "rompe cabezas" de la comunidad.

Observaciones:

Sin observaciones

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: 7185/2022 **Unidad Operativa:** 113947-CCCP 11 - 006 Caminos de la Esperanza

2. Identificación de la Actividad

Nombre de la Actvidad: EL DIALOGO Y LA INCLUSIÓN - LOS PATICIPATIVOS (Sesión No.1)

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: 8/11/2022 **Hora Inicio:** 10:00 a. m. **Hora Fin:** 3:00 p. m. **N° de Participantes** 30

Lugar: CC-CP Caminos de la Esperanza **Responsable:** Laura Viviana Guio Zuleta

Objetivo:

Conocer los mecanismos de participación ciudadana.

Metodología (Descripción):

Por medio de un conversatorio se realizará la socialización de la importancia de los mecanismos de participación en donde se realizará un crucigrama con lo aprendido en el conversatorio. Se realiza un conversatorio en el cual se habla sobre los mecanismos y tipos de participación en el cual se realiza una induccion frente al tema de participación ciudadana, al finalizar el conversatorio se entrega un crucigrama en el cual los y las participantes lo diligencian desde lo aprendido.

Resultados Obtenidos:

Los y las participantes del comedor reconocen la importancia de crear espacios de participacion, teniendo en cuenta los diferentes tipos de participacion, como la privada, social y politica y como la pueden aplicar en diversos momentos de su vida.

Observaciones:

Sin observaciones

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: 7185/2022 **Unidad Operativa:** 113947-CCCP 11 - 006 Caminos de la Esperanza

2. Identificación de la Actividad

Nombre de la Actvidad: EL MENTIROSO - LOS PATICIPATIVOS (Sesión No.2)

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:** 3:00 p. m. **N° de Participantes** 30

Lugar: CC-CP Caminos de la Esperanza **Responsable:** Laura Viviana Guio Zuleta

Objetivo:

Por medio del juego el mentiroso se destacará la importancia de la participación de las personas en la comunidad.

Metodología (Descripción):

Con el tablero de juego del mentiroso, se empieza a jugar tirando el dado y moviendo la ficha a la casilla correspondiente. El jugador 1 coge una de las tarjetas que se encuentran boca abajo sobre la mesa y hará lo que esta le indica. Es decir, o bien mentir o bien contar la verdad sobre el tema que le tocado en la casilla. Para finalmente realizar una reflexión
acerca del juego.

Resultados Obtenidos:

Los y las participantes a traves del juego identifican la importancia de la participación y el papel de la comuncación en una sociedad, el saber escuchar y de participar para llegar a un fin comun

Observaciones:

Sin observaciones

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: 7185/2022 **Unidad Operativa:** 113947-CCCP 11 - 006 Caminos de la Esperanza

2. Identificación de la Actividad

Nombre de la Actvidad: El mural - LOS PATICIPATIVOS (Sesión No.3)

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:** 10:00 a. m. **Hora Fin:** 3:00 p. m. **N° de Participantes** 30

Lugar: CC-CP Caminos de la Esperanza **Responsable:** Laura Viviana Guio Zuleta

Objetivo:

Crear un mural en donde por medio de dibujos y palabras se exprese la importancia que tiene la participación ciudadana.

Metodología (Descripción):

Se creará un mural done los participantes puedan expresar la importancia que tiene la participación, en este caso a petición de ellos y lo aprendido, ellos hablan acerca de la comunidad yu el comedor y que desean crear un grupo que se llame equipo de trabajo CC-CP Caminos de la Esperanza el cual tiene como funcion colaborar con la comunidad desde el comedor., con actividades decembrinas

Resultados Obtenidos:

Los y las participantes reflexionan y analisan la importancia de la participacion dentro de la comunidad, cuales son los logros y como por medio de la participacion podemos exponer nuestras ideas.

Observaciones:

Sin observaciones

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: 7185/2022 **Unidad Operativa:** 113947-CCCP 11 - 006 Caminos de la Esperanza

2. Identificación de la Actividad

Nombre de la Actvidad: PREVENCIÓN DEL DETERIORO - LOS AMIGOS DE SIEMPRE (Sesión No.1)

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: 9/11/2022 **Hora Inicio:** 10:00 a. m. **Hora Fin:** 3:00 p. m. **N° de Participantes** 26

Lugar: CC-CP Caminos de la Esperanza **Responsable:** Laura Viviana Guio Zuleta

Objetivo:

Brindar información para ralentizar los efectos del envejecimiento en los participantes relacionada con los hábitos de vida saludables.

Metodología (Descripción):

Por medio de un conversatorio se realizará la socialización de
la importancia de generar cambios tempranos en los hábitos, pensamientos y conductas que nos permita mantener una vida más duradera e independiente. El envejecimiento activo se encuentra relacionado con 3 áreas importantes como lo son: social, cultural y económica las cuales se abordarán durante el encuentro generando conciencia y comprensión de los cambios habituales de la edad.

- Cuidados corporales (piel, dientes y pies).
- Buenos hábitos de sueño.
- Evitar el alcohol y el tabaco, ya que pueden producir trastornos y enfermedades varias
- Revisiones médicas periódicas y cuidado de las enfermedades.
- Estiramientos.
- Yoga y meditación.
- Pilates.
- Ejercicios de fuerza.
- Ejercicios de equilibrio.
- Paseo a buen ritmo.
- Participar en un voluntariado

Se realiza conversatorio en el cual se hace una socialización sobre estilos de vida saludable, en el cual la profesional social junto con los participantes reflecionan y analisas habitos saludables y los no saludables en la vida cotidiana, en el cual ejercer la memoria con actividades cognitivas es un habito saludable que ayuda en el ciclo vital.

Resultados Obtenidos:

Las y los personas mayores participan de manera activa, reflexionando y analisando que actividades son buenas y malas para ejercerlas como habitos que nos ayuden en la vida cotidiana

Observaciones:

Sin observaciones

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: 7185-2022 **Unidad Operativa:** 113947-CCCP 11-006 Caminos de la Esperanza

2. Identificación de la Actividad

Nombre de la Actvidad: PREVENCIÓN DEL DETERIORO - LOS AMIGOS DE SIEMPRE (Sesión No.1)

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: 16/12/2022 **Hora Inicio:** 10:00 a. m. **Hora Fin:** 3:00 p. m. **N° de Participantes** 3

Lugar: CC-CP Caminos de la esperanza **Responsable:** Laura Viviana Guio Zuleta

Objetivo:

Brindar información para identificar los efectos del envejecimiento en los participantes relacionada con los hábitos de vida saludables.

Metodología (Descripción):

Por medio de un conversatorio se realizará la socialización dela importancia de generar cambios tempranos en los hábitos, pensamientos y conductas que nos permita mantener una vida más duradera e independiente. El envejecimiento activo se encuentra relacionado con 3 áreas importantes como lo son: social, cultural y económica las cuales se abordarán durante el encuentro generando conciencia y comprensión de los cambios habituales dela edad.• Cuidados corporales (piel, dientes y pies).• Buenos hábitos de sueño.• Evitar el alcohol y el tabaco, ya que pueden producir trastornos y enfermedades varias• Revisiones médicas periódicas y cuidado de las enfermedades.• Estiramientos.• Yoga y meditación.• Pilates.• Ejercicios de fuerza.• Ejercicios de equilibrio.• Paseo a buen ritmo.

Resultados Obtenidos:

Los participantes se mostraron reflexivos frente a la actividad e indicaban la importancia de generar buenos hábitos en su día a día para una mejor vejez

Observaciones:

Sin observaciones

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: 7185/2022 **Unidad Operativa:** 113947-CCCP 11 - 006 Caminos de la Esperanza

2. Identificación de la Actividad

Nombre de la Actvidad: ACTIVIDAD FISICA Y MENTAL- LOS AMIGOS DE SIEMPRE (Sesión No.2)

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: 23/11/2022 **Hora Inicio:** 10:00 a. m. **Hora Fin:** 3:00 p. m. **N° de Participantes** 26

Lugar: CC-CP Caminos de la Esperanza **Responsable:** Laura Viviana Guio Zuleta

Objetivo:

Promover la actividad física y mental en los participantes siendo estos un pilar fundamental dentro del envejecimiento activo.

Metodología (Descripción):

Se realizarán actividades físicas y mentales que ayuda a los mayores a mantenerse activos, en buen estado de salud físico y psicológico, elevando de esta manera su autoestima y permitiéndoles ser autosuficientes durante mucho más tiempo, entendiendo la importancia de mantener una autonomía en su vida diaria. (corresponde al mismo que se especifica en la ficha de registro de actividades) Por medio del juego concentrese los y las participantes desarrollan el ejercicio cognitivo y se realiza actividad fisica

Resultados Obtenidos:

Las y los personas mayores participan de manera activa en el juego y reconocen la importancia de tener habitos de vida saludable y mantenerse activos, en buen estado de salud físico y psicológico, elevando de esta manera su autoestima

Observaciones:

Sin observaciones

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: 7185-2022 **Unidad Operativa:** 113947-CCCP 11-006 Caminos de la Esperanza

2. Identificación de la Actividad

Nombre de la Actividad: ACTIVIDAD FISICA Y MENTAL - LOS AMIGOS DE SIEMPRE (Sesión 2)

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: 17/12/2022 **Hora Inicio:** 10:00 a. m. **Hora Fin:** 3:00 p. m. **N° de Participantes** 3

Lugar: CC-CP Caminos de la esperanza **Responsable:** Laura Viviana Guio Zuleta

Objetivo:

Promover la actividad física y mental en los participantes siendo estos un pilar fundamental dentro del envejecimiento activo

Metodología (Descripción):

Se realizarán actividades físicas y mentales que ayuda a los mayores a mantenerse activos, en buen estado de salud físico y psicológico, elevando de esta manera su autoestima y permitiéndoles ser autosuficientes durante mucho más tiempo, entendiendo la importancia de mantener una autonomía en su vida diaria.(corresponde al mismo que se especifica en la ficha de registro de actividades). Por medio del juego concéntrese los y las participantes desarrollan el ejercicio cognitivo y se realiza actividad física

Resultados Obtenidos:

Con los tres participantes de manera activa reconocen la importancia de los hábitos de vida saludable, como es el ejercicio y la importancia de tener un buen estado de salud psicológico, realizando ejercicios tanto físicos como cognitivos.

Observaciones:

Sin observaciones

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: 7185/2022 **Unidad Operativa:** 113947-CCCP 11 - 006 Caminos de la Esperanza

2. Identificación de la Actividad

Nombre de la Actvidad: APORTANDO A MI COMUNIDAD- LOS AMIGOS DE SIEMPRE (Sesión No.3)

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: 7/12/2022 **Hora Inicio:** 10:00 a. m. **Hora Fin:** 3:00 p. m. **N° de Participantes** 26

Lugar: CC-CP Caminos de la Esperanza **Responsable:** Laura Viviana Guio Zuleta

Objetivo:

Crear un proyecto de campo que aporte a la comunidad el conocimiento y experiencia para mejorar los espacios públicos.

Metodología (Descripción):

Se creará un grupo de voluntarios que socializaran sus conocimientos y experiencias para contribuir a la comunidad siendo esta una forma ideal para los adultos mayores de mantener la satisfacción personal, sentirse útiles para la sociedad y aumentar su autoestima, enfocados en el embellecimiento del espacio público por medio de buenas prácticas ambientales.

Resultados Obtenidos:

Las y los personas mayores socializan y muestran decoraciones por medio de material reciclaje que realizaron aportando así a la comunidad. Como resultado ellos indican que para ellos importante aportar a la comunidad y que participar en estos escenarios para ellos es muy importante.

Observaciones:

Sin observaciones

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: 7185/2022 **Unidad Operativa:** 113947-CCCP 11-006 Caminos de la Esperanza

2. Identificación de la Actividad

Nombre de la Actvidad: APORTANDO A MI COMUNIDAD - LOS AMIGOS DE SIEMPRE (Sesión 3)

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: 19/12/2022 **Hora Inicio:** 10:00 a. m. **Hora Fin:** 3:00 p. m. **N° de Participantes** 3

Lugar: CC-CP Caminos de la Esperanza **Responsable:** Laura Viviana Guio Zuleta

Objetivo:

Crear un proyecto de campo que aporte a la comunidad el conocimiento y experiencia para mejorar los espacios públicos.

Metodología (Descripción):

Se realiza un dialogo donde los participante expresan ideas para realizar un embellecimiento al comedor, también se realiza una actividad donde pintan un mándala continuando con los hábitos saludable buenos que existen en la vejez.

Resultados Obtenidos:

Los participantes estuvieron reflexionaron sobre ideas para aportar a la comunidad.

Observaciones:

El grupo se llama los amigos de siempre" y esta conformado por participantes de 60 años en adelante.

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: 7185/2022 **Unidad Operativa:** 113947-CCCP 11 - 006 Caminos de la Esperanza

2. Identificación de la Actividad

Nombre de la Actvidad: APORTANDO A MI COMUNIDAD- LOS AMIGOS DE SIEMPRE (Sesión No.3)

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: 3/02/2023 **Hora Inicio:** 10:00 a. m. **Hora Fin:** 3:00 p. m. **N° de Participantes** 29

Lugar: CC-CP Caminos de la Esperanza **Responsable:** Laura Viviana Guio Zuleta

Objetivo:

Realizar guia d eestimulación cognitva y fisica aportando a la salud mental y mejorando la calidad de vida

Metodología (Descripción):

Se le hace entrega a cada participante de la guia de estimulación cognitiva, se explica la importancia de realizar dichos ejercicios para mejorar así la calidad de salud mental

Resultados Obtenidos:

Las y los personas mayores socializan y muestran decoraciones por medio de material reciclaje que realizaron aportando así a la comunidad. Como resultado ellos indican que para ellos importante aportar a la comunidad y que participar en estos escenarios para ellos es muy importante.

Observaciones:

Sin observaciones