ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO REGISTRO DESARROLLO ACTIVIDADES SERVICIO CUIDADO TRANSITORIO DÍA-NOCHE	Código: FOR-PSS-517 Versión: 1 Fecha: Memo I2023036946 - 28/11/2023 Pagina: 1 de 1

Fecha de ejecución:	14	8	2024

Unidad Operativa:	MEMORIA Y SABER		
Componente de Atención:		Derechos y ejercicio de ciudadania	
Línea de Atención:	Promoción, reconocimiento y ejercicio de derechos	Profesional a cargo:	Daniela Trujillo Cuellar
Nombre de la actividad:	Mis deberes 1 sesion		

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Fortalecer la autonomica de las personas mayores a través de la autonomía teniendo en cuenta sus diversidades y empoderamiento del ejercicio de derechos como sujetos activos.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Reflexionar sobre cómo el cumplimiento de los deberes personales puede servir como base para cumplir de manera efectiva con los deberes como ciudadano, promoviendo así una responsabilidad integral que beneficie tanto el desarrollo individual como el bienestar colectivo.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Se llevó a cabo una actividad rompehielo denominada "Mi Sombrero", diseñada para facilitar la apertura al tema de mis deberes. En esta dinámica, los participantes debían imitar los movimientos y acciones de la persona que los estaba guiando. Este ejercicio no solo fomentó la interacción y la cohesión grupal, sino que también tuvo un propósito reforzar el area cognitivo. Al requerir que los participantes sigan y reproduzcan los movimientos, la actividad estimula la función cognitiva, particularmente en la memoria y la coordinación motora. Esto resulta especialmente beneficioso para las personas mayores, ya que la actividad ayuda a mantener y mejorar la agilidad mental y física, promoviendo un mayor bienestar general y una mayor capacidad para participar activamente.
MOMENTO CENTRAL	A continuación, se plantea una reflexión sobre los deberes que uno tiene para consigo mismo, como preámbulo para abordar el tema en cuestión. El primer deber fundamental es mantener un adecuado aseo personal. Esto implica una serie de prácticas cotidianas esenciales para una buena presentación y salud. Bañarse diariamente, cambiarse de ropa limpia, aplicar desodorante y atender otros aspectos relacionados con la higiene personal son cruciales para asegurar una imagen adecuada y prevenir problemas de salud. Además del aseo personal, otro deber importante es llevar una alimentación equilibrada y saludable. Una dieta variada y rica en nutrientes contribuye significativamente al bienestar físico y mental. Consumir alimentos frescos y evitar excesos de comidas procesadas o poco saludables es fundamental para mantener el cuerpo en óptimas condiciones. Otro aspecto esencial es la práctica regular de ejercicio físico. La actividad física no solo mejora la salud general del cuerpo, sino que también tiene un impacto positivo en el estado de ánimo y en la capacidad cognitiva. Complementar el ejercicio físico con actividades que estimulen el pensamiento, como la lectura o el aprendizaje continuo, ayuda a mantener una mente activa y saludable.Reconocer y cumplir estos deberes consigo mismo no solo facilita el mantenimiento de una buena salud y una presentación adecuada, sino que también contribuye a ser un ciudadano responsable. Al atender adecuadamente nuestras necesidades personales, creamos una base sólida que nos permite cumplir con nuestras responsabilidades hacia la comunidad y participar activamente en la sociedad de manera efectiva y comprometida.
MOMENTO FINAL	Al concluir esta actividad, es importante reflexionar sobre los deberes específicos que se deben cumplir dentro de una unidad de servicio, y cómo estas responsabilidades contribuyen a una convivencia armónica. Estos deberes incluyen una serie de acciones cotidianas que, además de fomentar un ambiente ordenado y respetuoso, también forman parte integral del deber hacia uno mismo. Uno de los primeros aspectos a considerar es el acto de tomar los alimentos de manera ordenada. Refleja un sentido de responsabilidad personal y respeto hacia los recursos y el entorno. Es crucial tomar el tiempo necesario para comer de forma equilibrada, evitando el desorden y la prisa. De igual manera, mantener el área personal ordenada es fundamental. Esto incluye dejar las camas bien tendidas, lo cual no solo contribuye a un ambiente limpio y organizado, sino que también fomenta una sensación de disciplina y bienestar personal. Un espacio ordenado puede influir positivamente en el estado de ánimo y en la eficiencia de las actividades diarias. Además, es necesario bajar y entregar la pijama y la toalla utilizadas, siguiendo las normativas establecidas en la unidad de servicio. Realizar estas actividades cotidianas con diligencia y responsabilidad también tiene un impacto positivo en nuestra autoimagen y autoestima. Al cumplir con estos deberes, no solo contribuimos a una convivencia más armoniosa, sino que también estamos fortaleciendo nuestro sentido de autocuidado y responsabilidad personal. Así, el cumplimiento de estas tareas diarias se convierte en una extensión del deber que tenemos hacia nosotros mismos, reflejando nuestro compromiso con una vida ordenada, saludable y respetuosa tanto para nosotros como para quienes nos rodean.

RECURSOS

Sillas	Recursos humanos: psicologa - personas mayores

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Las personas mayores mostraron asertividad al momento de la actividad

AMUCI
UN COMPROMISO SOCIAL
ASOCIACIÓN DE MUJERES MUJER Y CIUDAD
NIT. 830093106-1

REGISTRO FOTOGRAFICO

FECHA: 14 de agosto 2024
HORA: 11:00 a.m. a 11:45 am
TEMA: Fortalecimiento de la autonomía
RESPONSABLE: Promoción, reconocimiento y ejercicio de derechos - Mis deberes





ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Código: FOR-PSS-525
Versión: 2
Fecha: Memo Memo (20240185223 - 05/07/2024
Página: 1 de 1

Nombre Unidad Operativa: Centro memoria y Saber.
Nombre del coordinador: William Fernandez.
Nombre de quien registra el ingreso: paola andrea guerra fonseca.
Fecha: 14-08-24.
Jornada: Día: X Noche:

ITEM	INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA						ASISTENCIA ACTIVIDADES			
	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	Nombre del Profesional: Paola Garcia	Nombre del Profesional: Daniela Trujillo	Nombre del Profesional: Shamanda Medina	Nombre del Profesional: Edwin Ramos
	TIPO	NÚMERO					ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
							LINEA: Narrando	LINEA: Promoción y reconocimiento y ejercicio de derechos	LINEA: Movilizando habilidades, potencialidades y capacidades	LINEA: Buenas prácticas en ciudadanía
1	C.C.	17.025492.	Abraham	Rincon Vela			SI	SI	NO	NO
2	CC	17.110949.	Tiberio.	Lopez.			NO	NO	NO	NO
3	C.C	29377385	maria lilia	agudelo Colorado			SI	SI	SI	SI
4	C.C.	5.761587.	Ancizar.	Vanegas			SI	SI	SI	SI
5	C.C.	2258522.	luis Ernesto.	Bolaños Illa			SI	SI	NO	NO
6	C.C.	1776037.	Oswaldo	Collazos Gomez			SI	SI	NO	SI
7	C.C	240130.	jose Noel.	Alfonso.			NO	SI	NO	NO
8	CC	8315936.	Amado de jesus	Ocampo Ayala			NO	NO	NO	NO
9	CC	51804.602.	Dilma Irene	Cayzo. martinez			SI	SI	SI	SI
10	C.C	4.183803.	Ancizar	Hoyos. Ramirez			SI	SI	SI	SI
11	C.C.	5551831	jose David	Carreño Gomez			SI	SI	NO	NO
12	CC.	1921000	luis Felipe -	Gonzalez pinzon			SI	SI	SI	SI
13	CC	2909.611.	Ramón Alfonso	Escobar Cuentas			SI	SI	SI	SI
14	C.C.	41.342119	Gladys maria	Torres.			SI	SI	SI	SI
15	C.C.	19.162921	luis Alberto.	Casallas			SI	SI	SI	SI
16	C.C.	93200631.	jose Agapito.	Rodriguez. barreto			NO	NO	NO	NO
17	CC.	19.170872.	Ariel	Alfonso mendoza			SI	SI	SI	SI
18	C.C.	6.760729.	Omar del Carmen	Cuicedo			NO	NO	SI	SI
19	C.	19223538	Victor julio	Fonseca Robayo			SI	SI	NO	NO
20	C.C	19131581	jorge	lazo.			SI	SI	SI	SI
21	CC	41.596816	Flor Estella.	Diaz Casas			NO	NO	SI	SI
22	CC	19277315.	Fabio	londoño			SI	SI	SI	SI
23	CC	17110297	Carlos julio.	Ayala lara			SI	SI	NO	NO
24	C.C	19141250	Gilberto.	perez perez			NO	SI	SI	SI
25	CC	83.085401	Carlos	Chaparro Acero			SI	SI	SI	SI

Powered by CamScanner

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Código: FOR-PSS-525
Versión: 2
Fecha: Memo Memo (20240182223 - 05/07/2024
Página: 1 de 1

Nombre Unidad Operativa: Centro. memoria y Saber.
Nombre del coordinador: William. fernandez
Nombre de quien registra el ingreso: paola andrea gurza fonseca.

Fecha: 14-08-24.
Jornada: Día: X Noche:

ITEM	INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA						ASISTENCIA ACTIVIDADES			
	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	Nombre del Profesional: Reido Gorera	Nombre del Profesional: Daniela Tallo	Nombre del Profesional: Shamanda Medina	Nombre del Profesional: Edwin Florento
	TIPO	NÚMERO					ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
							LINEA: Movilizton	LINEA: Promoción, ejercicio y ejercicio de derechos	LINEA: Movilizando habilidades, potenc. y capacidad	LINEA: Espacios pedagógicos envejecimiento
26	CC	17.069445	Carlos Arturo	Navarrete Diaz			SI	SI	Si	SI
27	CC	3.506211	Jose Ignacio	muñoz mazo			NO	NO	NO	NO
28	C.C	17196899	Rafael Antonio	Vargas Hernandez			SI	SI	Si	SI
29	CC	17081880	Guillermo	Tumaco Gozman			SI	SI	NO	NO
30	C.C	4.5.79158	Jorge luis	Quintero Sepulveda			SI	SI	Si	SI
31	CC	51.571431	ana maria	Ruiz-Calderon			SI	SI	NO	NO
32	CC	79250602	Antonio	Rincon Cadena			NO	NO	NO	NO
33	CC	79904038	misael	Tovres Sanchez			NO	NO	NO	NO
34	CC	11337016	mario antonio	Olaya Lopez			NO	NO	NO	NO
35	CC	19229994	Jorge	Herrera mallorga			SI	SI	NO	NO
36	C.C	4172538	Alberto	mosquera			SI	SI	Si	SI
37	CC	5580989	Jose Joaquin	Lizarazo ortiz	LIZARAZO		NO	NO	NO.	NO

Powered by CamScanner