ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO REGISTRO DEL DESARROLLO DE ACTIVIDADES SUBDIRECCIÓN PARA LA VEJEZ	Código: FOR-PSS-570 Versión: 1 Fecha: Memo I2022016490 – 13/05/2022 Pagina: 1 de 1

1. Servicio Social/Modalidad/Estrategia: Comunidad de Cuidado 1.1 Unidad Operativa/L- a/lote/zona: Comunidad de Cuidado Hogar Francisco y Clara

1.2 Localidad: No Aplica 2.1. Fecha de Ejecución:

2. Linea: Identidad, Afectividad y Sexualidad | 2 | 8 | 2024 | al | 22 | 8 | 2024

2.2. Nombre del encuentro: **Actividad 1**. Reconociendo mis cambios.
Actividad 2 La vida es salud
Actividad 3. Somos uno
Actividad 4. Diversidad e Inclusión

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Melida Lopez Alarcon

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Reconocer el respeto de las diferentes identidades culturales, étnicas, religiosas, de género, orientaciones sexuales y afectivas, en las Personas Mayores de la Comunidad de Cuidado Hogar Francisco y Clara.

3.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS

Actividad 1. Favorecer la calidad de vida de las personas mayores a traves del conocimiento en los cambios sensoriales, físicos, emocionales, sociales, que se presentan durante la vejez aceptarlos y aprovechar esta etapa para seguir aprendiendo y aportando a las nuevas generaciones.
Actividad 2. Sensibilizar a la comunidad de Cuidado sobre la importancia de tratar con respeteto y dignidad a las personas mayores, independientemente de su estado cognitivo
Actividad 3. Conservar la autoestima y confianza en las personas mayores para mantener la comunicacion abierta y honesta en cuanto se refiere en los cambios físicos y emocionales que vienen con la edad
Actividad 4. Fortalece en las personas mayores la importancia de la diversidad e inclusión de nuestro país, la riqueza y conocimiento que cada persona sin importar su credo, origen, orientacion sexual, discapacidad física, cognitiva,, etnica o afrodescendencia y lo que brinda a la sociedad, fomentando valores como el respeto, la tolerancia, la aceptacion y la fraternidad.

3. DESARROLLO

3.3. METODOLOGÍA

Actividad 1. Reconociendo mis cambios: Para el desarrollo de la actividad se incentivará la participación de las personas mayores por medio de voz a voz y en el altoparlante Institucional. Para el desarrollo de la actividad, se realizarán encuentros grupales, conversatorios, talleres, videos reflexivos y cine foros acerca de la diversidad y la inclusión. Esta actividad se realizará una (1) vez al mes. Para la evaluación se realizará a tres participantes en la actividad, a través de preguntas abiertas.
Actividad 2.La vida es salud: Para el desarrollo de la de actividad, se tendrá en cuenta la participacion activa de las personas mayores con invitacion por parte del profesional en Enfermería quien liderará, acerca de temas de Autocuidado y estilos de vida saludable, el desarrollo de la temática se realizará a través de una metodología variada e incluyente. Se realizará 1 vez al mes. Esta socialización se fortalecerá con diversidad de actividades como charlas, películas, folletos, loterías y rotafolios ilustrativos como parte complementaria de la estrategia educativa. Para la evaluación realizará a tres participantes en la actividad, a través de preguntas abiertas.
Actividad 3: Somos uno: Para el desarrollo de la de actividad somos uno, en el marco de la prevención, promoción y conservación de la salud sexual. Se Incentivará la participación de las personas mayores por medio de voz a voz y en radio emisora Institucional. Se realizará 1 vez al mes, por medio de charlas y talleres educativos en pro del mejoramiento en su procesos de estilo de vida saludables en la vida sexual, de cada persona, se realizará la evaluación a tres participantes en la actividad, a través de preguntas abiertas.
Actividad 4. Diversidad e Inclusión. Para el desarrollo de la de actividad, se motivará la participación de las personas mayores por medio de voz a voz en los horarios de los alimentos y a través del altoparlante Institucional. Se realizará 1 vez al mes en los meses de (julio, octubre, noviembre, diciembre), por medio de conversatorios y sensibilizaciones sobre la no violencia de género, aceptación , juego de roles, talleres psicoeducativos, para la evaluación realizará a tres participantes en la actividad, a través de preguntas abiertas.

3.3.1 MOMENTO INICIAL

Actividad 1. Reconociendo mis cambios: Programada, organizada y realizada el 2 de agosto, con la búsqueda de la información según la temática, luego invitación a las personas mayores, voz a voz y a través del altoparlante, motivándolas a asistir, participar y aprender. Antes de la llegada de las personas mayores, se organizó el salón de audiovisuales tercer piso de la Comunidad de Cuidado. Tema: "Porque envejecemos" La personas mayores participantes mostraron interés en el tema.
Actividad 2: La vida es salud: Se inició la actividad el 3 de agosto, convocando a las personas mayores a través del parlante institucional y voz a voz por parte de los auxiliares de enfermería; así mismo, se realizó alistamiento de los recursos materiales y de los lugares a desarrollarse la actividad, por parte de la enfermera jefe,abordando la temática mediante una explicación clara, teniendo presente los enfoques propuestos en el PAI. Realizados desde la base de un autocuidado ya sea participativo o propio con auxiliares de enfermeria.Tema " Respeto a las personas mayores de acuerdo a su estado cognitivo"
Actividad 3. Somos Uno: Actividad ejecutada el 10 de agosto, invitando a las personas mayores a participar en la actividad, empleando como medio de difusión la emisora institucional y a través de voz a voz en el comedor, ubicados en el salon de audiovisuales del tercer piso. Tema " Sexualidad en la 3 edad".
Actividad 4: . Diversidad e Inclusión: Programada, organizada y realizada el 22 de agosto, Invitación a las personas mayores de manera individual y a través del altoparlante, motivándolas a asistir, participar e integrarse. Se organizó el patio del segundo piso. Tema: " Mis habilidades artísticas diversas e inclusivas" Se contó con la participación y muestras artisticas de las personas mayores de la Comunidad de Cuidado y de un grupo de personas mayores del municipio.
Se logró que participaran en las actividades del eje cuidado integral llnea de identidad, afectividad y sexualidad. En cada uno de los temas, se resaltó el respeto a la diversidad, inclusión, diferencia de género, cultura, orientacion sexual, etnia, fortaleciendo valores, principios, aceptación a cambios dentro del proceso de envejecimiento, sensibilizando y trabajando en los derechos humanos y la libertad de expresión, terminando con un espacio de escucha, conclusión y evaluación de las actividades programadas a través de una tertulia.

3.3.2 MOMENTO CENTRAL

Actividad 1: **Reconociendo mis cambios**: Se llevó a cabo el 2 de agosto, con el tema "Porque envejecemos". Antes de la llegada de las personas mayores al salón de audiovisuales del tercer piso, se preparó el televisor, sonido, video, mesas y sillas, Dando la bienvenida y agradecimiento por la asistencia, se inicia con una pequeña introducción al tema, preguntándoles si sabían cuales eran los cambios que se presentaban durante el proceso de envejecimiento obteniendo como respuesta: cambios mentales, en el cuerpo, en la vida. Para reforzar lo dicho por las personas mayores, se proyectó un video llamado Porque envejecemos, donde enseñó que los cambios se van presentando con la disminución de capacidades, desgaste y se llega a la muerte, todo esto ocurre con el cambio en la vida de las células y cuando fallan varias de ellas los órganos no funcionan como antes y aparecen las enfermedades. Esto ocurre porque las células no se regeneran y se van deteriorando a causa de una mala alimentación consumo cigarrillo, bebidas alcohólicas, sustancias psicoactivas, falta de ejercicio, el no dormir adecuadamente. El video instruyó que a pesar de los cambios, vale la pena envejecer porque se adquieren conocimientos, sabiduría que beneficia a las nuevas generaciones, ya que ellos han vivido procesos históricos, han construido caminos, han creado familias y la comunicación de esos saberes es esencial para el desarrollo de la cultura. Las personas mayores han experimentado y aceptado la condición humana y esa sabiduría y experiencia la han transmitido a quienes han querido aprenderla. Como conclusión al tema se les comento que los cambios que se van presentando durante el envejecimiento son de carácter mental, emocional, familiar, social, económico, físico, sexual, pero desde que el envejecimiento sea saludable es la oportunidad para mantener la independencia, la calidad de vida y felicidad porque ya no son necesarias tanta preocupaciones para cambiar el mundo sino se deben centrar en transmitir sus experiencias conocimientos e historias de vida. Participaron 52 personas mayores.

Actividad 2. La Vida es Salud: Sesión del 03 de agosto. Se realizó socialización a las personas mayores con apoyo de la enfermera jefe, con el tema " Respeto a las personas mayores de acuerdo a su estado cognitivo", explicándoles de manera sencilla, considerando sus necesidades y limitaciones individuales.
1. Comunicación clara y sencilla: Utiliza un lenguaje claro, conciso y sin jerga para facilitar la comprensión.
2. Paciencia y empatía: Sé paciente y comprensivo, considerando que pueden necesitar más tiempo para procesar información o responder.
3. Validación de sentimientos: Valida sus sentimientos y experiencias, incluso si no recuerdan detalles específicos.
4. Apoyo y orientación: Ofrece apoyo y orientación para ayudarles a tomar decisiones o realizar tareas.
5. Respeto a la autonomía: Respetar su autonomía y decisiones, incluso si no coinciden con las tuyas.
6. Adaptación a la memoria: Adaptar la comunicación y el apoyo según su capacidad de memoria.
7. Evitar estereotipos: Evitar estereotipos y prejuicios sobre la vejez o la discapacidad cognitiva.
8. Fomentar la independencia: Fomentar su independencia y capacidad para realizar tareas cotidianas.
9. Respeto a la privacidad: Respetar su privacidad y confidencialidad.
10. Buscar apoyo profesional: Buscar apoyo profesional si necesitas ayuda para cuidar o comunicarte con ellos.
Y se les recuerda que cada persona mayor es única, así que es importante adaptar el enfoque según sus necesidades individuales.90 personas mayores.

Actividad 3: Somos Uno: Sesión del 10 de agosto Se socializó la temática " Sexualidad en la tercera edad" contando con el apoyo de la enfermera jefe, explicando a las personas mayores Con el fin de "Socializar protocolo uso de la habitación para relaciones afectivas e intimidad código PTC-PSS-077" proporciona orientación sobre autocuidado, Los objetivos de la sexualidad en personas mayores pueden variar dependiendo de las necesidades y deseos individuales, pero algunos objetivos comunes incluyen:
1. Mantener la intimidad y conexión emocional con la pareja.
2. Conservar la autoestima y confianza en la sexualidad.
3. Disfrutar de la sexualidad de manera segura y saludable.
4. Explorar nuevas formas de expresión sexual y intimidad.
5. Mantener la comunicación abierta y honesta con la pareja sobre deseos y necesidades.
6. Enfrentar y adaptarse a los cambios físicos y emocionales que vienen con la edad.
7. Buscar apoyo y recursos para abordar desafíos sexuales y de salud relacionados con la edad.
8. Cultivar una actitud positiva hacia la sexualidad y la vejez.
9. Mantener la independencia y autonomía en la toma de decisiones sexuales.
10. Encontrar formas de expresar la sexualidad que sean significativas y satisfactorias para la persona.
Es importante recordar que la sexualidad es un aspecto natural y importante de la vida humana, y que las personas mayores tienen derecho a disfrutar de una vida sexual saludable y satisfactoria. 88 personas mayores, participaron.

Actividad 4. Diversidad e Inclusión: Actividad realizada el 22 de agosto, tratando el tema "Mis habilidades artísticas diversas e inclusivas". Previo a la llegada de las personas mayores al patio del segundo piso, se organizaron: sillas, sonido, decoración alusiva al tema. Con el saludo de bienvenida se les agradeció por la aceptación y participación en la actividad. Se les explicó la decoración la cual hacía alusión a la Diversidad que es la diferencia en características como nuestra manera de pensar, actuar, nuestras ideologías, política, genero, creencias religiosas, orientaciones sexuales, diferencias sensoriales, sordos, mudos ciegos, color de piel, contextura física delgados, gordos, altos, bajitos, con algún alteración cognitiva, o trastorno mental y Con todas esas características la inclusión permite que todos tengamos las mismas oportunidades y podamos contribuir e influir en la comunidad donde nos encontremos. Por ellos la decoración tenía símbolos musicales, el alfabeto de la lengua de señas y braille. Se comentó que se realizarían muestras artísticas permitiendo evidenciar la diversidad cultural y siendo incluyentes al permitir la participación sin tener en cuenta su etnia, color, limitación física o cognitiva, orientación sexual y afro descendencia. Tambien se conto con la participacion de una de las personas mayores invidentes quien realizó unna pequeña lectura de la biblia elaborada en lenguaje braille, siendo bien recibiida y admirada por los asistentes. Se resaltó que más que un homenaje era un reconocimiento al legado que dejaron para las generaciones que quieran escuchar y ver, todo lo aprendido en la universidad de la vida donde caerse era sinónimo de levantarse y seguir adelante, el equivocarse era aprender y o repetir, el cansancio era sacudirse con ánimo y continuar la tarea, la enfermedad luchar con ella y no dejarse vencer, el dar todo con amor y desinterés. Por eso desde el área de psicología se mostró la diversidad cultural y la inclusión donde todos cabemos y se debe valorar el esfuerzo y conocimiento. Se termino con un poema elaborado por la Persona Mayor Raúl Vásquez. Se contó con la participación de 180 personas mayores.

3.3.3. MOMENTO FINAL	**Actividad 1: Reconociendo mis cambios,** con el tema "Porque envejecemos." Se concluyó que en la comunidad de Cuidado Hogar Francisco y clara es importante entender que es un proceso natural, es inevitable, nos ayuda a comprender la sociedad en la que vivimos, y también nos alerta sobre ciertos procesos y problemas que podemos experimentar a medida que envejecemos, el buscar ayuda cuando nos sintamos mal y el aceptar que el otro no es culpable de los cambios que se presenten en mi cuerpo y mente. . Se les invito a sentirse orgullosos de haber llegado a una edad avanzada llenos de experiencias, conocimientos y sabiduria. **Actividad 2: La vida es Salud.** Tema " Respeto a las personas mayores de acuerdo a su estado cognitivo." Se concluyo la importancia de la comunicacion clara y sencilla, mediente la utilizacion de un lenguaje claro, incluyendo la paciencia y empatia, por que se requiere mas tiempo para procesar la inforamación, lo que se evidencia en los seguimientos individuales que elaboró enfermería donde hay adherencia a las actividades que están encaminadas al autocuidado y al desarrollo de los planes de cuidado planteados para cada una de las personas mayores. **Actividad 3. Somos Uno** Tema; " Sexualidad en la 3 edad". Se concluyó que mantener la intimidad y conexion emocional con un par, le permite a las personas mayores mantener la autoestima adaptándose a los cambios fisicos y emocionales que vienen con la edad, Y se refuerza la importancia de mantener una aptitud positiva hacia el proceso propio de envejecimiento, Invitando a encontrar formas de expresar la sexualidad que sea significativa y satisfactoria para la persona mayor. **Actividad 4: Diversidad e Inclusión**: con el tema "Mis habilidades artísticas diversas e inclusivas" Se concluyó con las personas mayores asistentes la importancia de comprender lo que genera un mayor sentimiento de bienestar, colaboración y oportunidades para contribuir a hallar mejores formas de hacer de la comunidad donde nos encontremos un ambiente de riqueza cultural, evitando utilizar un lenguaje discriminatorio, fomentando relaciones sanas con personas de otra cultura o etnias, aprendiendo de la diversidad, evitar estereotipos, logrando una inclusion y socializacion sin rechazos. ¡Todos somos diferentes pero únicos en nuestro ser!

3.4.RECURSOS

Personas mayores, Psicólogos, Enfermeras, auxiliares de enfermeria, materiales: sillas, mesas, computador, celular, parlante, espacios: salón de audiovisuales, del tercer piso, patio del segundo piso y salas de televisión, Comunidad de Cuidado Hogar Francisco y Clara.

4. EVALUACION DEL ENCUENTRO

Actividad 1. Reconociendo mis cambios. el tema "Porque envejecemos". Persona mayor José Reinel Gomez, comentó que con el video aprendieron que todos tenemos una manera diferente de envejcer. Se integraron 52 personas mayores.
Actividad 2: La vida es salud: Se trabajo el tema " Respeto a las personas mayores de acuerdo a su estado cognitivo", Don Alvaro Prada, mostró interés y agradecimiento en la actividad. Se integraron 88 personas mayores.
Actividad 3.Somos Uno: Con el tema " sexualidad en la 3 edad". La Persona mayor Gloria Amparo Villamil agradece por el tema tratado. Participaron 90 personas mayores.
Actividad 4: Diversidad e inclusión: el tema "Mis habilidades artisticas diversas e inclusivas" Con la participación de la persona mayor Carlos Vargas, quien felicita por la actividad realizada donde se observó organización e inclusión. Se integraron 180 personas mayores.

Actividad 1.	**Jose Reinel Gomez** C.C 14.965.032
Actividad 2.	**Alvaro Prada Giraldo** C.C 19.095.065
Actividad 3.	**Gloria Amparo Villamil Castro** C.C 52241750
Actividad 4.	**Carlos Alberto Vargas Salazar** C.C.14.447.317

Fecha de evaluación del encuentro:22 de agosto del 2024

Nombre del profesional que evalúa: Psicólogos: Hna Omaira Aristizabal, Fernando Ortiz, Melida Lopez Alarcon, Enfermeras Jefes: Erika Patiño, Ana Ligia Guevara, Patricia Paez, Comunidad de Cuidado Hogar Francisco y Clara.

Coordinación :
Javier Alejandro Rios Garzón

INSTITUTO DE HERMANAS FRANCISCANAS DE SANTA CLARA
COMUNIDAD DE CUIDADO HOGAR FRANCISCO Y CLARA
CONVENIO 8142-2024
AGOSTO 2024

RECONOCIENDO MIS CAMBIOS



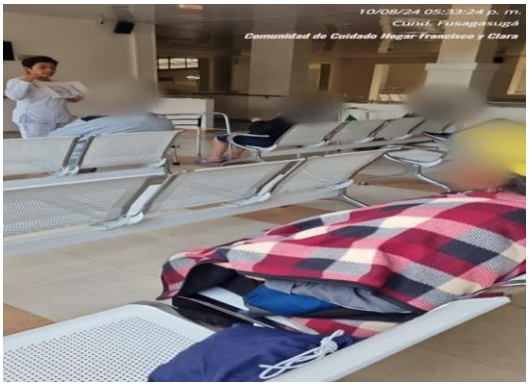


LA VIDA ES SALUD



SOMOS UNO





DIVERSIDAD E INCLUSIÓN



