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

1. Servicio Social/Modalidad/Estrategia:Comunidad de Cuidado. 1.1. Unidad Operativa/Lote/Zona: Hogar francisco y clara.

1.2 Localidad: No aplica.

2. Linea: Espiritualidad

2.1. Fecha de Ejecución: 6 9 2024 al 23 9 2024

**2.2. Nombre del encuentro: 1. Esperanzar y actuar con la creación; 2. Viviendo nuestra espiritualidad; 3. Buscando la unidad; 4. Cuidando mi salud mental y/o cognitiva.**

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación:1. Hna Omaira Ospina Aristizábal (Psicologa); Laura Camila Yepes Gutierrez (Gerontologa) 3. Hna Omaira Ospina Aristizábal (Psicologa); 4. Laura Camila Yepes Gutierrez (Gerontologa)

## 3. DESARROLLO

### 3.1. OBJETIVO GENERAL

Brindar herramientas a las personas mayores para afrontar de manera asertiva los cambios que implica este proceso vital; ofreciéndole bienestar, espiritual, emocional, social, mental y cognitivo, con el fin de garantizar una calidad de vida digna en la vejez.

### 3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

**Actividad 1: Esperanzar y actuar con la creación.** Actuar en favor de la creación , mediante la siembra de semillas con el fin de proteger la casa común, (la creación).

Actividad 2: **Viviendo nuestra espiritualidad:** "La espiritualidad en la vejez": Reflexionar acerca de la espiritualidad que tiene cada persona mayor reconociendo su importancia en la etapa de la vejez, con ayuda de un audiovisual dando explicación de lo que es la espiritualidad en la vejez.

**Actividad 3: Buscando la unidad:** Conmemorar el día mundial de la paz con las personas mayores, con el fin de juntos construir un decálogo de paz aportando en bien de la humanidad.

Actividad 4. Cuidando mi salud mental y/o cognitiva "Meditación guiada": Brindar espacio de bienestar y tranquilidad a traves de la meditación guiada y reflexión acerca de la soledad.

### 3.3. METODOLOGÍA

**Actividad 1. Esperanzar y actuar con la creación:** Para la actividad se trabajó con una metodología al aire libre, de unidad y acción , mediante el tema: sembrar semillas de esperanza para la acción por la creación."

**Actividad 2: Viviendo nuestra espiritualidad:** "La espiritualidad en la vejez": En esta actividad se trabajó la espiritualidad en la vejez, se proyecta un audiovisual y se lleva fichas con escritos acerca de lo que es y no es la espiritualidad. Se organiza el espacio de forma de teatro.

**Actividad 3: Buscando la unidad:** En la actividad se trabajó con una metodología celebrativa de conmemoración, mediante la conmemoración del día mundial de la paz, utilizando cartelera pegada a la pared en la que juntos se construyó un decálogo de la paz, se convocó al voz a voz, por alto parlante.

| | |
|---|---|
| | **Actividad 4. Cuidando mi salud mental y/o cognitiva "Meditación guiada":** Se hace invitación a las personas mayores a participar de la actividad, por medio del parlante institucional, de voz a voz, en los espacios de interacción y en el comedor. En esta actividad se trabajó la meditación guiada y una reflexión acerca de la soleda en el transcurso de la vida humana a través de audio y video; se ubican a las personas mayores en colchonetas. |
| 3.3.1 MOMENTO INICIAL | **Actividad 1. Esperanzar y actuar con la creación:** El día 6 de septiembre 2024, **se** realizó convocatoria a las personas mayores con el fin de participar en la actividad, con el tema " sembrar semillas de esperanza para la acción por la creación", se respetan gustos e intereses, de igual forma se utilizó la estrategia de comunicación del "voz a voz" y por alto parlante para la motivación de las personas.<br>Para su realización se utilizaron semillas, tierra, vasijas, zonas verdes de la institución, patio junto a cafetería. Con una participación de 37 personas mayores. |
| | **Actividad 2: Viviendo nuestra espiritualidad: "La espiritualidad en la vejez":** Para el día 16 de septiembre de 2024, se inicia la actividad cadecuando el salón de audiovisuales y la organización de las personas mayores en el espacio; se les da una introducción acerca del tema a tratar. Se conto con 25 participantes. |
| | **Actividad 3: Buscando la unidad:** El 20 de septiembre 2024, una vez convocadas las personas y reunidas en el salón de audio visuales con las sillas en forma de círculo se realizó saludo de bienvenida, terapia de la realidad y se hizó introducción al tema de la conmemoración del día de la paz. Se vincularon 82 personas mayores. |
| | Actividad 4. **Cuidando mi salud mental y/o cognitiva "Meditación guiada":** Para el día 23 de septiembre de 2024, la actividad se desarrolló en ambiente de tranquilidad y armonia adecuando el espacio con colchonetas y musica de fondo instrumental y se invitó a las personas mayores a ubicarse en el espacio que deseaba o si preferian estar en la silla. Se cuenta con la participación de 31 personas mayores. |
| 3.3.2. MOMENTO CENTRAL CENTRAL | **Actividad 1. Esperanzar y actuar con la creación**: El día 6 de septiembre del 2024, una vez reunidos en el patio cercano a cafetería , el profesional del área realizó introducción al tema e inicio el recorrido hasta llegar a la zona verde cerca a la perrera, sitio en el cual se explicó de donde surgio el tema de la creación en los encuentros ecumenicos, remontándonos al 1 de septiembre del 1989, año en que la iglesia ortodoxa dedicó un día a realizar una acción por la creación, año tras año fueron más iglesias cristianas que se unieron, pentecostales, Cristianos de Europa, Filipinas siendo así como en el año 2015 la iglesia católica se unio en dicha celebración de acción para proteger la casa común.<br>Seguidamente se realiza una oración juntos como familia cristiana por la creación y se les invita a realizar una acción por la casa común, con la siembra de semillas de arboles en semilleros y jarrones.<br>En la actividad participaron 37 personas mayores. |
| | **Actividad 2: Viviendo nuestra espiritualidad**: **"La espiritualidad en la vejez"**: el día 16 de septiembre de 2024, luego de la organización de las personas mayores en el salón, se les reparte las fichas a algunas personas, se hace un conversatorio con respecto a la espiritualidad que cada uno profesa y que es para ellos espiritualidad y religiosidad; se proyecta el video https://youtu.be/mDubCLHC_G0?si=wgR2wtvhVBrNPcpN, preguntas sobre lo que observaron en el video y su perspectiva; Luego cada uno lee su hoja asignada, como qué es la espiritualidad y sus beneficios, factores que promueven la espiritualidad, el impacto de la espiritualidad en la vejez y cómo cuidarla. Cada persona compartió sus pensamientos y reflexionó sobre lo vivido durante la actividad. En la actividad participaron 25 personas mayores.<br><br>**Actividad 3: Buscando la unidad:** El día 20 de septiembre del año en curso, en el salón de audiovisuales, el profesional del área recuerda que el día mundial de la Paz es un día para "conmemorar y fortalecer los ideales de paz tanto dentro de cada grupo pueblo o nación tanto como en todo el mundo" seguido a ello se les compartió un pequeño video donde realizaron la explicación por qué es importante el día internacional de la paz y como desde Oriente Medio hasta Sudán, pasando por Ucrania y otros lugares, las balas y las bombas mutilan y matan y cómo los edificios quedan reducidos a escombros, haciendo énfasis en como los cimientos de un mundo pacífico se fracturan. Las divisiones geopolíticas se amplían y cada vez hay más desigualdades. Posterior mente se proyectó la canción color de esperanza, una vez terminada la canción se dio un espacio de participación y se les invitó para que juntos como grupo cada uno plasmará en un decálogo que estaba hermosamente organizado en la pared del frente y allí tomaran un Sharp del color deseado y un stiker y escribieran sus buenos deseos y propósitos en bien de la construcción de la paz. se congregaron 82 personas mayores. |

| | |
|---|---|
| | **Actividad 4. Cuidando mi salud mental y/o cognitiva "Meditación guiada":** Para el día 23 de septiembre de 2024, se realizó la sesión con un ambiente tranquilo, todos organizados en las colchonetas y en las sillas, se proyecta el audio de meditación guiada, invitandolos a estar relajados y concentrados en la voz que guiaba la meditación e imaginando lo que decia; luego se pone el video de reflexión acerca de la soledad y su importancia. Se contó con la participación de 31 personas mayores. |
| 3.3.3. MOMENTO FINAL | **Actividad 1. Esperanzar y actuar con la creación**: Una vez que las personas mayores fueron enterrando las semillas, colocaban junto con ella la intención que quisieran. |
| | **Actividad 2: Viviendo nuestra espiritualidad: "La espiritualidad en la vejez"**: Se les brinda un espacio de escucha donde expresan como se sintieron en la actividad y con que compromisos se quedan para su diario vivir. Para finalizar se hace un karaoke espiritual, donde ellos pidieron las canciones religiosas que querian escuchar y cantar. |
| | **Actividad 3: Viviendo nuestra espiritualidad:** Para finalizar la actividad se dío un espacio para reflexión , compartir la temática impartida. |
| | **Actividad 4. Cuidando mi salud mental y/o cognitiva "Meditación guiada"**: Para finalizar el encuentro se les hace una retroalimentación de la importancia que tiene la meditación para la salud y reconocer que el bienestar integral es para todos y cada uno de forma voluntaria hizo un comentario al respecto. |

| 3.4.RECURSOS | |
|---|---|
| Recursos humanos: | Recursos materiales |
| Personas mayores | Sonido, computador, salón de audiovisuales, televisor, sillas, hojas de |
| área de gerontológía | Cartelera,colores, cinta, celular |
| área de psicología | semillas, semillero, tierra, vasijas |
| | cios verdes de la Institución, patio cerca a ca |

| 4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO |
|---|

**Actividad 1 : Esperanzar y actuar con la creación.** Para finalizar con la actividad con los 37 participantes, se dió un espacio de libre expresión, en el que una de las personas mayores manifestó la importancia de estas actividades de práctica, aludiendo que así el mensaje no se le olvidaba tan pronto, otra comentó que la intención al sembrar ella la semilla era para que ese árbol le quedara a las generaciones futuras, otros por la unidad en el Hogar y en Colombia y el mundo entero.

**Actividad 2: Viviendo nuestra espiritualidad: "La espiritualidad en la vejez"**: Las 25 personas mayores participantes estuvieron con muy buena actitud y disfrutaron del espacio. Manifestaron la importancia de este tema en la etapa de la vejez y lo valioso que es la espiritualidad en este tiempo en que muchas veces se sienten solos y es lo espiritual que les recuerda que no lo están; dan como sugerencia realizar con más frecuencia actividades de este tipo de temas que fortalecen y aportan a su vida de manera positiva.

**Actividad 3: Buscando mi yo:** entre los aportes realizados con las 82 personas mayores participantes se tomó como muestra evaluativa algunos de los aportes de las personas mayores en pro de la paz, entre ellos: " vengan más niños al mundo por qué se están acabando" " la paz se logra en familia" la paz esta en el corazón de un ser noble" , otras personas mayores agradecían estas actividades tan prácticas y en las cuales todos podían hacer participes y colocar un granito de arena en bien de la paz . Se logró que como grupo ecuménico se aportaran granitos de arena en bien de la paz sin importar diferencias ,ni credos. Además, refirieron que eran actividades que les agradaba participar, siendo esta una actividad reflexiva, participativa, comunicativa y acción.

**Actividad 4. Cuidando mi salud mental y/o cognitiva "Meditación guiada":** Las 31 personas mayores refieren que se sintieron muy bien en la meditación y compartieron la experiencia que tuvieron, quedaron bastante agradecidos reiterando la importancia de fomentar estos espacios de bienestar.

Actividad 1:
Elkin Dario Camargo
c:c: 8695206
Persona mayor

Actividad 2:
Raúl Vasquez Calcedo
C.C. 17.081.611
Persona mayor

Actividad 3:
Fabio Humberto Chala Lee
C:C: 17088367
Persona mayor

Actividad 4:
Cruz Rocio Árboleda Serna
C.C. 41.490.837
Persona mayor

Fecha de evaluación del encuentro: 23/09/2024

Nombre del profesional que evalúa:

| Psicólogos: | Gerontología |
|---|---|
| Hna. Omaira Ospina A | Zulma Johanna Medina Arévalo |
| Jeferson Fernando Ortiz A | Laura Camila Yepes Gutiérrez |
| Mélida López | |

Coordinador: Javier Alejandro Ríos.

**INSTITUTO DE HERMANAS FRANCISCANAS DE SANTA CLARA**

**COMUNIDAD DE CUIDADO HOGAR FRANCISCO Y CLARA**

**CONVENIO 8142- 2024 septiembre 2024**

**ACTIVIDAD 1**: Esperanzar y actuar con la creación

**TEMA: "**Sembrar semillas de esperanza para la acción por la creación.










**Actividad 2:** Viviendo nuestra espiritualidad

**Tema:** Espiritualidad en la vejez






**Actividad 3:** Buscando la unidad

**TEMA:** Conmemoración día mundial de la paz







**Actividad 4:** Cuidando mi salud mental y/o cognitiva

**Tema:** Meditación guiada




