ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE 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 3

1. Servicio Social/Modalidad/Estrategia: Comunidad de Cuidado.

1.1. Unidad Operativa/Lote/Zona: Centro Comunidad de Cuidado Libertad

1.2 Localidad: Teusaquillo.

2. Linea: Espacios para la realizacion

2.1. Fecha de Ejecución:

5	8	2024	al	21	8	2024

2.2. Nombre del encuentro:

*Disfrutando mi vejez
*Juego y arte
*Lideres de la libertad

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Lizeth Catherine Cerquera Caicedo.

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Promover la motivación en el desarrollo del proyecto de vida en el medio institucional, mediante la ejecución de actividades encaminadas al disfrute del ocio y tiempo libre, a la vez generar espacios informativos sobre los derechos humanos que tienen las personas mayores del centro comunidad de cuidado libertad.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Fortalecer el proyecto de vida en el medio institucional de acuerdo a las necesidades y/o características de las personas mayores, motivando al disfrute del desarrollo del mismo a través de socializaciones y talleres teórico práctico.

- Generar espacios para el disfrute del ocio y el tiempo libre de las personas mayores, realizando actividades acordes a sus gustos, intereses y destrezas, mediante actividades que mejoren su estado físico, mental y emocional, al mismo tiempo que aumenten su intereses, su iniciativa y sus habilidades sociales.

- Brindar espacios de socialización de la Convención Interamericana Sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores, promoviendo, protegiendo y asegurando el reconocimiento y el pleno goce y ejercicio, en condiciones de igualdad, de todos los derechos humanos y libertades fundamentales de la persona mayor, a fin de contribuir a su plena inclusión, integración y participación en la sociedad.

3.3. METODOLOGÍA

3.3.1 MOMENTO INICIAL	ACTIVIDAD 1:DISFRUTANDO MI VEJEZ Se planea realizar actividades grupales en las cuales las personas mayores podrán participar en acciones que les permitan aprovechar su tiempo de manera significativa, en el marco del desarrollo de su proyecto de vida. Estas actividades están diseñadas para identificar y fomentar las actividades que disfrutan en la etapa actual de su proceso de envejecimiento. Estas actividades se planean realizar en las fechas 5 y 6 de agosto.
	ACTIVIDAD 2: JUEGO Y ARTE Se planea realizar actividades grupales donde, a través de actividades lúdicas y recreativas, las personas mayores fortalezcan sus vínculos afectivos con sus pares, generando un sentido de solidaridad, apoyo y amistad. Estas actividades se planean realizar en las fechas 8, 9 y13 de agosto.

	ACTIVIDAD 3: LIDERES DE LA LIBERTAD Se planean realizar actividades grupales en las que se brindarán socializaciones enfocadas en el pleno goce y ejercicio, en condiciones de igualdad, de todos los derechos humanos y libertades fundamentales de las personas mayores. El objetivo es contribuir a su plena inclusión, integración y participación en la sociedad. Esta actividad se planea realizar en la fecha 20 de agosto.
3.3.2. MOMENTO CENTRAL	ACTIVIDAD 1:DISFRUTANDO MI VEJEZ (5 y 6 de agosto del 2024) La profesional en gerontología se dispuso a realizar invitación a las personas mayores del centro comunidad de cuidado libertad con el propósito de que se integren a las actividades planeadas desde esta área, se adecuo el espacio para trabajar cómodamente, inicialmente se compartió que disfrutar la vejez es algo que puede lograrse al enfocarse en varios aspectos importantes de la vida por lo cual la profesional compartió algunas sugerencias para hacerlo: • Mantenerse activo • Cuidar la mente • Conectar con otros • Cultivar pasatiempos • Mantener una actitud positiva • Cuidar la salud emocional • Planificar el futuro Se les comunica que cada persona vive la vejez de manera diferente, por lo que lo más importante es encontrar lo que te hace sentir bien y mantenerte enfocado en eso.
	ACTIVIDAD 2: JUEGO Y ARTE (8, 9 y13 de agosto del 2024) La profesional en gerontología se dispuso a realizar invitación a las personas mayores del centro comunidad de cuidado libertad con el propósito de que se integren a las actividades planeadas desde esta área, se adecuo el espacio para trabajar cómodamente, inicialmente se compartió el ocio y el tiempo libre son esenciales en la etapa de la vejez, ya que contribuyen significativamente al bienestar físico, mental y emocional de las personas mayores. Seguido a ello se comunican algunas razones clave por las que el ocio y el tiempo libre son tan importantes en esta etapa de la vida: • Mejora de la Salud Física • Estimulación Cognitiva • Bienestar Emocional y Social • Mantenimiento de la Autonomía y la Identidad • Desarrollo de Nuevas Pasiones • Fortalecimiento de las Relaciones Sociales • Reducción del Riesgo de Enfermedades
	ACTIVIDAD 3: LIDERES DE LA LIBERTAD (20 de agosto del 2024) La profesional en gerontología se dispuso a realizar invitación a las personas mayores del centro comunidad de cuidado libertad con el propósito de que se integren a las actividades planeadas desde esta área, se adecuo el espacio para trabajar cómodamente, inicialmente se compartió que ser un líder de libertad en el marco de los derechos humanos y las libertades fundamentales de las personas mayores es una tarea noble y necesaria y a medida que la población envejece, ya que es crucial que se defiendan los derechos de las personas mayores, asegurando que vivan con dignidad, respeto y plena autonomía, seguido a ello se compartieron algunas formas en las que una persona mayor puede asumir este rol de liderazgo: • Educación y sensibilización. • Conocimiento de los derechos, capacitarse y capacitar a otras personas mayores. • Uso de plataformas de comunicación. • Defensa de los derechos. • Participación en la comunidad. • Organizar eventos comunitarios. • Creación de redes de apoyo. • Colaboración intergeneracional. • Construir puentes entre generaciones. • Promoción de la igualdad y la no discriminación. • Combatir la discriminación por edad. • Defender la dignidad y autonomía.
TO	ACTIVIDAD 1:DISFRUTANDO MI VEJEZ Finalizando las actividades se pudo concluir junto con las personas mayores que desarrollar un proyecto de vida en la vejez puede ser una experiencia profundamente satisfactoria, ya que permite a una persona mayor continuar creciendo, aprendiendo y encontrando un sentido de propósito ya que puede: • Reflexionar sobre el legado personal • Revisar logros y aprendizajes • Transmisión de conocimientos y valores • Establecer nuevas metas y desafíos

ACTIVIDAD 3: REFLEXIONANDO ANDO

Finalizando la actividad las personas mayores dieron su punto de vista en el cual deducen que conectar la búsqueda de sentido con la propia experiencia de vida desde la espiritualidad implica una integración profunda de la reflexión personal, las creencias espirituales y las acciones cotidianas. Es un proceso continuo de autodescubrimiento, aceptación, y crecimiento que permite encontrar un propósito más elevado y vivir con plenitud y serenidad. Al alinearse con lo que realmente importa, se puede alcanzar una vida rica en significado, incluso en medio de los desafíos y cambios que trae la existencia.

3.4.RECURSOS

- Personas mayores
- Profesional en gerontología
- Cartelera
- Marcadores
- Video educativo
- Computador
- Tv
- Celular para registro fotográfico
- Sillas - mesas

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

ACTIVIDAD 1: RECONOCIENDOME ESPIRITUALMENTE

Se pudo evidenciar que para reconocerse espiritualmente en la vejez es un viaje único y personal que puede traer un profundo sentido de paz, conexión y satisfacción. Al explorar estas diversas prácticas y enfoques, una persona mayor puede descubrir o profundizar su comprensión espiritual y vivir sus años dorados con una mayor plenitud y serenidad. Se evidencia que reflexionar sobre el propósito y el significado de la vida ayudar a la persona mayor a encontrar un sentido de dirección y paz en su camino espiritual.

ACTIVIDAD 2: PERDIDAS Y GANANCIAS

Las personas mayores aun logran reflexionar sobre la vida espiritual en la vejez, visualizan como una oportunidad para hacer un balance de la vida, profundizar en la comprensión de ellos mismos, logran fortalecer la conexión con lo trascendental. Se concluye que es un proceso que puede traer paz, claridad, y un sentido renovado de propósito. Al integrar prácticas espirituales las personas mayores consiguen reconectar con su espiritualidad y encontrar una mayor satisfacción en esta etapa de su vida.

ACTIVIDAD 3: REFLEXIONANDO ANDO

Se logra evidenciar las personas mayores participantes en la actividad logran reflexionar sobre la vida espiritual en esta etapa de la vejez, ya que es un proceso enriquecedor que puede ayudar a una persona mayor a encontrar paz, propósito y conexión en esta etapa de su vida. Esta reflexión puede ser una forma de entender el significado de sus experiencias, reconciliarse con el pasado, y profundizar en su relación con lo trascendental.

Se contó con una participación de 46 personas mayores.
En constancia que se realizaron las sesiones, firman las siguientes personas:

Actividad 1: Persona mayor - Ana Otalora - 51.567.903 Ana Otalora

Actividad 2: Persona mayor - Luis Ramirez - 19.382.226

Actividad 3: Persona mayor - Saul Aristizabal - 19.483.506 Jose Saul Aristizabal M

Profesional en Gerontología – Lizeth Cerquera - 1.124.860.156

Coordinadora – Laura Reina - 1.016.020.033

Fecha de evaluación del encuentro: 16/8/2024

Nombre del profesional que evalúa: Lizeth Catherine Cerquera Caicedo, Gerontóloga - 1.124.860.156

ESPACIOS PARA LA REALIZACION

ACTIVIDAD 1: DISFRUTANDO MI VEJEZ (5 y 6 de agosto del 2024)





ACTIVIDAD 2: JUEGO Y ARTE (8, 9 y13 de agosto del 2024)







ACTIVIDAD 3: LIDERES DE LA LIBERTAD (20 de agosto del 2024)

