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 2

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: Entornos Amigables y Seguros

2.1. Fecha de Ejecución:

1	8	2024	al	3	8	2024

2.2. Nombre del encuentro : 1."Conexión Global" 2."Disfruto mi entorno"

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: María Mercedes Pachón Gutiérrez - Fisioterapeuta

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Promover la educación en seguridad, la inclusión, y pertenencia de las personas mayores de la Comunidad de Cuidado Libertad, en el uso adecuado de espacios físicos internos y externos, creando conciencia social y ambiental; utilizando las Tecnologías de la información y la comunicación (TICS) para tal fin, facilitando procesos de desarrollo integral al favorecer espacios seguros, agradables, y armónicos.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Capacitar a las personas mayores en temas de seguridad, con el fin de proporcionarles los conocimientos y habilidades necesarias para identificar y prevenir riesgos de accidentes, actuar adecuadamente en situaciones de emergencia y mejorar su bienestar y seguridad personal cotidiana.
2. Promover la participación activa de las personas mayores en la elaboración de la decoración de los espacios de la Comunidad de Cuidado Libertad, sensibilizando sobre la importancia de crear ambientes acogedores, tranquilos y armónicos que contribuyan a su bienestar emocional, seguridad y calidad de vida. Mediante actividades creativas y charlas orientadas al crecimiento personal, para fortalecer el sentido de pertenencia y fomentar una convivencia enriquecedora en dichos entornos.
3. Facilitar el acceso a la información y el conocimiento sobre entornos nacionales e internacionales, y temas de actualidad respecto al medio ambiente, ciencia, arte, deporte, política, etc., que permita a las personas mayores su inclusión en los diferentes contextos y realidades de nuestro país y el mundo.

3.3. METODOLOGÍA

3.3.1 MOMENTO INICIAL	ACTIVIDAD 1 CONEXIÓN GLOBAL: Para el mes de agosto se realizarán 2 sesiones de conexión global, Lo días 1 y 3 de 2024, En la sesión 1, se presentará el documental "El Mundo Salvaje: La Sabana Africana" a través de la plataforma de Youtube. Para esto se organiza el espacio con las sillas dispuestas en forma de auditorio, y las herramientas tecnológicas: video beam, telón, computador, internet con plataforma de Youtube. Se convoca las personas mayores. En la sesión 2, referente a la temática deportiva se invita a las personas mayores a observar en los juegos olímpicos el partido de Colombia Vs España, programado para el día 3 de agosto a las 10:00a.m. ACTIVIDAD 2 DISFRUTO MI ENTORNO: Para este mes se programará el día 1 de agosto de 2024 actividad en la mañana, en el corredor del Park way, en la cual las personas mayores disfrutarán de este espacio natural y realizarán actividad física en este entorno arborizado, incentivando un envejecimiento activo mediante la realización de ejercicio aeróbico guiado por la fisioterapeuta. Sesión de la tarde: las personas mayores salen a caminata en su entorno y desplazamiento hasta una de las tiendas del barrio, propiciando espacios de inclusión en la comunidad y aprovechamiento de entornos públicos. Sesión del día 2 de agosto se programará salida al parque del Almirante Padilla, con las personas mayores, para realizar ejercicio guiado por la instructora, en articulación con la alcaldía de Teusaquillo.
3.3.2. MOMENTO CENTRAL	ACTIVIDAD 1 CONEXIÓN GLOBAL: Sesión 1: Se realiza una introducción a las personas mayores donde se les indica que la actividad es de entornos amigables y seguros y tiene el nombre de Conexión Global, y en esta oportunidad se presenta un material documental cuya temática es "El mundo Salvaje en la sabana Africana" en él se explora paisajes asombrosos africanos, mostrando la fauna emblemática y resaltando sus características y forma de sobrevivir en su hábitat, enseñándonos en este viaje virtual por la sabana africana, sobre los Elefantes Majestuosos y gigantescos, conocidos por su inteligencia y complejas estructuras sociales, cómo se comunican y se protegen entre sí. Las Jirafas con sus largos cuellos, que son las más altas de todas las especies terrestres, cómo se alimentan de las hojas de los árboles más altos y cómo su estructura única les ayuda a sobrevivir. El león conocido como el rey de la selva, símbolo de fuerza y liderazgo, sus técnicas de caza y cómo organizan sus manadas. El Guepardo que es el felino más rápido del mundo animal, sus habilidades de caza y su impresionante velocidad. Los Ñus en sus enormes manadas que recorren grandes distancias durante sus migraciones anuales, sus comportamientos y los desafíos que enfrentan en su travesía. Siendo este documental una forma de conocer ecosistemas de otros continentes y un llamado a valorar las riquezas naturales de nuestra tierra. Sesión 2: se alista el espacio, la pantalla de Televisión, y se convoca a las personas mayores a disfrutar del partido Colombia-España, en un ambiente en el cual se promueve la alegría y el patriotismo, se comparte el espíritu de competencia, y expectativa fortaleciendo el sentimiento nacionalista de ser colombianos. ACTIVIDAD 2 DISFRUTO MI ENTORNO: Se explica a las personas mayores que dentro de la línea de Entornos Amigables y Seguros se realiza salidas a disfrutar los entornos cercanos, para realizar reconocimiento y prácticas seguras de desplazamientos. En esta oportunidad en las horas de la mañana de los días 1 y 2 de agosto, para salir de la rutina, se practica el ejercicio al aire libre. Se hace recorrido al park way, y se ubica a las personas mayores en el lugar para realizar la actividad física. Se coloca la música, se inicia con un calentamiento y posteriormente se realiza ejercicio aeróbico guiado, se disfruta de este espacio natural, Las personas mayores durante la actividad realizan seguimiento instruccional de las rutinas de movimientos, y son receptivos a las indicaciones. En las horas de la tarde se realiza salida de personas mayores a entornos del barrio, esta vez se dirigen a un establecimiento "Tienda" donde realizan compra supervisada de algunos productos, fomentando su inclusión en los entornos cercanos y su autonomía e independencia.

3.3.3. MOMENTO FINAL	ACTIVIDAD 1 CONEXIÓN GLOBAL: Sesión 1: Para finalizar, se realiza preguntas a las personas mayores a cerca de sus impresiones y pensamientos sobre lo visto. De qué continente hablaron en el documental?, qué animal les impresionó más y por qué? Las características más destacadas de cada animal, ¿Qué similitudes y diferencias encuentran entre estos ecosistemas y los nuestros? Sesión 2: Las personas mayores comparten sus opiniones del partido, que inició con alegría al ir ganando Colombia 2 a 0; después en preocupación en el segundo tiempo al empatar España, para finalmente después de prorroga en empate se define por penales, y gana España siendo semifinalista. ACTIVIDAD 2 DISFRUTO MI ENTORNO: Para finalizar la actividad física se realiza una vuelta a la calma, se hacen ejercicios de estiramiento de miembros superiores e inferiores y ejercicios de respiración, posteriormente se regresa caminando en orden por el sendero peatonal para retornar a la unidad operativa. Actividad de la tarde, salida a la Tienda: al finalizar, una vez las personas mayores han realizado sus compras, departen en este espacio un rato, y luego, en forma organizada se retorna a la Comunidad de Cuidado.

3.4 RECURSOS	
ACTIVIDAD 1: Computador,, pantalla de televisión, Telón Videobeam, mesa, sillas, plataforma de youtube. ACTIVIDAD 2 : Espacios del entorno de la Comunidad, Señalización ubicada en los entornos.	Participantes de la Comunidad de Cuidado Libertad. Fisioterapeuta

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

ACTIVIDAD 1 CONEXIÓN GLOBAL: La actividad permitió a las personas mayores aprender sobre la fauna y los ecosistemas de la sabana africana, estimulando sus mentes y manteniendo su interés en este mundo salvaje fascinante. La información detallada sobre diferentes animales y sus comportamientos ayudó a ejercitar la memoria y la capacidad de retención. La exposición a paisajes naturales y la observación de la vida salvaje contribuyeron a reducir los niveles de estrés y ansiedad, promoviendo un estado de relajación y bienestar general. Descubrir la majestuosidad y complejidad de la vida salvaje en la sabana africana despertó un sentimiento de asombro y admiración, lo cual es positivo para el estado de ánimo. La actividad ofreció una oportunidad para que las personas mayores compartieran sus impresiones y experiencias, fomentando la interacción social y fortaleciendo los lazos comunitarios. Participar en una actividad común les proporcionó un sentido de pertenencia y comunidad. El documental sirvió como un llamado a valorar y proteger las riquezas naturales del mundo, aumentando la conciencia ambiental y el aprecio por la biodiversidad. Al conocer ecosistemas y formas de vida de otros continentes, pudieron apreciar la diversidad cultural y natural del planeta. Se Fomentó el aprendizaje de una manera entretenida y significativa contribuyendo para mantener una mente activa y saludable. La presentación de hechos interesantes sobre los animales y sus comportamientos estimuló la curiosidad y el deseo de aprender más sobre el mundo natural. Sesión 2: El Partido Colombia-España, las personas mayores mostraron un alto nivel de interés y participación, disfrutaron del ambiente festivo y patriótico, destacando la alegría, el espíritu de competencia y el fortalecimiento del sentimiento nacionalista. Los beneficios observados incluyeron bienestar emocional, mayor interacción social, un sentido de pertenencia y comunidad, estimulación cognitiva, reducción del estrés e inclusión en las tics y el ámbito deportivo.

ACTIVIDAD 2 DISFRUTO MI ENTORNO: La actividad de salidas a entornos de la Comunidad, proporcionó a las personas mayores una oportunidad para disfrutar y reconocer los entornos cercanos, mientras practicaban desplazamientos seguros. Durante el ejercicio realizado al aire libre las personas mayores participaron activamente contribuyendo a ejercitar su condición física y fomentar una buena salud. Se logró disfrutar de un entorno natural y romper con la rutina diaria proporcionando un sentido de bienestar emocional, reduciendo el estrés y mejorando el estado de ánimo. La práctica de desplazamientos seguros y la receptividad a las indicaciones durante los ejercicios aumentaron la confianza y la autonomía de las personas mayores en su capacidad para participar en actividades físicas. La actividad incentivó un estilo de vida más activo, promoviendo la importancia del ejercicio regular y los beneficios de disfrutar de entornos naturales. En la actividad del 1 de agosto participaron 28 personas mayores, el día 2 de agosto participaron 36 personas mayores. En la actividad de salida a los entornos del barrio, específicamente a la tienda, Se logró fomentar la inclusión en la comunidad local. Al realizar compras supervisadas, Las personas mayores tuvieron la oportunidad de practicar y reforzar habilidades de toma de decisiones y manejo de dinero, lo que incrementó su autonomía e independencia. Al Participar en una actividad cotidiana como ir de compras aumentó la confianza en sí mismos y su autoestima, demostrando que pueden manejar tareas diarias de manera efectiva. La actividad les permitió practicar habilidades prácticas esenciales para la vida diaria, como planificar compras y evaluar opciones de productos. En esta actividad participaron 13 personas mayores.

En constancia de que se realizó la actividad, firman las siguientes personas:

.

Actividad 1: Sergio Antonio Ortiz Cortés SERGIO A c.c.16880192

Actividad 2: Briceida López Mendoza Briceida c.c.41739958

María Mercedes Pachón Gutiérrez – Fisioterapeuta

.

Laura Xiomara Reina Lara - Coordinadora

Fecha de evaluación del encuentro: 3/8 /2024

Nombre del profesional que evalúa: María Mercedes Pachón Gutiérrez

REGISTRO FOTOGRÁFICO ENTORNOS AMIGABLES Y SEGUROS

DISFRUTO MI ENTORNO 1/08/2024





DISFRUTO MI ENTORNO 1/8/2024





DISFRUTO MI ENTORNO 2/8/2024



CONEXIÓN GLOBAL “EL MUNDO SALVAJE” 1/8/2024




Comunidad de Cuidado Libertad
#Teusaquillo Calle 39 21 30
1/8/2024 11:28 a. m.


Comunidad de Cuidado Libertad
#Teusaquillo Calle 39 21 30
1/8/2024 11:28 a. m.

CONEXIÓN GLOBAL TEMA DEPORTIVO PARTIDO COLOMBIA Vs ESPAÑA 3/8/2024



