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 Tierra del Sol

1.2 Localidad: Usaquén

2. Linea: Espiritualidad

2.1. Fecha de Ejecución:

2	10	2024	al	30	10	2024

2.2.1 Nombre del encuentro: PRACTICAS RELIGIOSAS SIGNIFICATIVAS

2.2.2 Nombre del encuentro: CELEBRANDO NUESTRAS HISTORIAS DE VIDA

2.2.3 Nombre del encuentro: CIRCULO DE GRATITUD

2.2.4 Nombre del encuentro: VIAJE DE AUTODESCUBRIMIENTO

2.2.4 Nombre del encuentro: MIS RAICES, MIS CREENCIAS

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: FAIR YANCY CASTRILLON RAMIREZ - JESSICA LOPEZ MUÑOZ- OSCAR GUILLEN - LUISA FERNANDA LEON

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

3.1.1 PRACTICAS RELIGIOSAS SIGNIFICATIVAS
Promover el bienestar emocional y espiritual de las personas mayores mediante el fomento de la cultura, tradiciones y creencias, facilitando el acceso a programas de tipo religioso

3.1.2. CELEBRANDO NUESTRAS HISTORIAS DE VIDA 17 DE OCTUBRE DE 2024:Promover la espiritualidad en la vejez como un componente integral de la vida humana, trascendiendo los aspectos religiosos y vinculandola con el significado, proposito y aspiraciones de trascendencia del individuo, brindando bienestar y calidad de vida en consonancia con las dimensiones biologicas, mentales y comportamentales, respetando las convicciones, principios y experiencas de vida de cada persona mayor.

3.1.3. CIRCULO DE GRATITUD
Fomentar el bienestar emocional y fortalecer la conexión personal con el entorno a través de la expresión de gratitud y la práctica de la atención plena

3.1.4 .VIAJE DE AUTODESCUBRIMIENTO
Fortalecer el bienestar emocional y la autoestima de las personas mayores a través de actividades que lleven a un personas mayores a través de actividades que lleven a un autodescubrimiento y a un mayor conocimiento de sí mismos

3.1.5. MIS RAICES, MIS CREENCIAS
Realizar actividades que respondan a las creencias de las personas mayores, permitiendo alimentar su espiritualidad a través de la cosmovisión de las etnias indígenas del territorio colombiano.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

3.2.1 PRACTICAS RELIGIOSAS SIGNIFICATIVAS
Promover acciones encaminadas a un envejecimiento activo y saludable enfocado a la dimensión espiritual - holística, fortaleciendo las capacidades funcionales de las personas mayores
Fortalecer creencias religiosas de las personas mayores.

3.2.2. CELEBRANDO NUESTRAS HISTORIAS DE VIDA 17 DE OCTUBRE DE 2024: Fomentar el intercambio de recuerdos, experiencias y emociones entre las personas mayores a través de la música, creando un ambiente de conexión y reflexión.

3.2.3. CIRCULO DE GRATITUD
Fomentar el bienestar emocional y fortalecer la conexión personal con el entorno a través de la expresión de gratitud y la práctica de la atención plena

3.2.4. VIAJE DE AUTODESCUBRIMIENTO
Realizar actividades estructuradas y terapéuticas, se busca que los participantes profundicen en su autocomprensión y desarrollen una apreciación positiva de sí mismos, fortaleciendo así su autoestima y confianza en sus capacidades y logros Mejorar el bienestar emocional, promoviendo una mayor aceptación de las emociones y fortaleciendo la conexión entre la autoexpresión y el bienestar personal.

3.2.5. MIS RAICES, MIS CREENCIAS
Desarrollar actividades de sensibilización cultural que incorporan la cosmovisión de las etnias indígenas colombianas, brindando a las personas mayores la oportunidad de comprender y apreciar las creencias espirituales de estas comunidades.
Mostrar documentales sobre ceremonias o rituales inspirados en las prácticas espirituales indígenas, con la finalidad que las personas mayores conozcan otras formas de vivir en espiritualidad.

3.3. METODOLOGÍA

3.3.1 MOMENTO INICIAL

3.3.1.PRACTICAS RELIGIOSAS SIGNIFICATIVAS
a) Grupo Oración del Rosario
Los días 7, 14 y 21 de octubre de 2024 se realiza encuentro con grupo de iglesia católica y la catequesis para la consagracion a la Virgen, en donde interactúan con las personas mayores, según petición de las personas, respetando sus creencias religiosas y costumbres. Se inicia la sesión organizando la sala de televisión para la realización de la actividad, se realiza convocatoria de las personas mayores con apoyo de servicios primarios y gerontología
El dia 25 de octubre de 2024, se recibe visita del sacerdote de la Parroquia Santa Maria Mazzarello en donde se realiza confesiones y vendicion a los enfermos que lo desean.

b) Encuentros Adventistas
Los días 2, 9 y 23 de octubre de 2024, se realiza invitación a las persona que quieren asistir a la actividad de la predica del grupo misionero de la iglesia adventista, se organizan a las personas mayores en la sala de televisión, donde se disponen a compartir palabras de fe y enseñanzas cristianas, con acompañamiento de la profesional de gerontologia.

c) Celebracion de la Eucaristia
El dia 30 de octubre de 2024 se inicia la sesion organizando la sala de television y la mesa para la realizacion de la misa, se realiza convocatoria de las personas mayores con apoyo de servicios primarios, trabajo social y gerontologia, a lo cual asistenten aproximadamente 75 personas mayores

3.3.2 CELEBRANDO NUESTRAS HISTORIAS DE VIDA 17 DE OCTUBRE DE 2024: Se invita a las personas mayores de la Comunidad de cuidado para que participen de la actividad con su temática de narrativa de historias de vida, orientada desde las experiencias musicales y contenidos que permiten resignificar la sabiduría de los participantes al ritmo de diferentes ritmos tropicales, salsa, bolero, entre otros. Generados desde la época de los años 50 hasta la época actual, Para ello se inicia con una dinámica rompe hielo orientada a la atención la memoria, esta actividades denominada "palmoteno va" consiste en generar una secuencia de movimientos al ritmo de las Palmas que permita activar e involucrar a los participantes en la temática que se desarrollará a continuación.

3.3.3. CIRCULO DE GRATITUD
los dias 14 y 21 de octubre de 2024 se extiende la invitación a las personas mayores para que compartan y expresen los momentos de gratitud y reflexión sobre circunstancias de vida y la importancia de estas en experiencias vividas durante el trascurrir vital, el cual se invita a las personas mayores a compartir de este espacio en la sala de television, en compañia de voluntarias de la parroquia.

3.3.4. VIAJE DE AUTODESCUBRIMIENTO
9 octubre. Masaje y digito presión en cuello y hombros.
Se debe contar con un ambiente relajado y seguro donde las personas mayores se sientan a gusto y experimente por medio de la estimulación táctil sensación de placer y relajación. Antes de iniciar el masaje se debe elegir un lugar cómodo, tranquilo y muy agradable, el masaje debe ser en sedente ya sea en silla rimax o en silla de ruedas, se complementa con esencia de rosa, una luz tenue y música de relajación para que este sea más agradable y se acompañe la actividad con un espacio de relajación.
23 octubre. Activación del cuarto chakra (Anahata).
Se hace la invitación a las personas mayores a la actividad, previo se organiza el salón sensorial con diferentes aromas, luces y música especial relacionada con la actividad. Posterior a la invitación se hace una socialización sobre la actividad a desarrollar, que en este caso será como ayudar a equilibrar la energía orgánica, espiritual y emocional activando unos puntos energéticos, equilibrando el cuerpo con la mente. También se les explica que en el hinduismo (religión de la india), hay 7 chakras ligados directamente al sistema nervioso o cada región específica del cuerpo y como a través de la estimulación sensorial, para este mes lograremos activar y equilibrar el cuarto chakra Anahata.

3.3.5. MIS RAICES, MIS CREENCIAS
12 de octubre de 2024 se realiza invitacion a las personas mayores al jardin para participar de la actividad por parte de la profesional de gerontologia, en donde se inicia la sesion explicando el juego sobre la cultura Muisca, en donde se identificaron varios objetos propios de esta cultura para la representacion de la religion

3.3.1 PRACTICAS RELIGIOSAS SIGNIFICATIVAS
a) Grupo Oración del Rosario
Se realiza saludo de bienvenida y las personas mayores son alentadas a meditar sobre sus intenciones personales, llevando a cabo un proceso de introspección que preparará sus corazones y mentes para la oración. Durante la recitación de cada misterio del rosario, se incorporan momentos de reflexión breve sobre la vida de Jesús y la Virgen María, profundizando así en la meditación de los misterios, durante la celebracion de la catequesis se realizo el misterio de la Virgen y los milagros que se atribuyen a esta.
El sacerdote eealiza confesion 5 personas mayores y bendion a los enfermos de 3 personas mayores.

b) Encuentros Adventistas
Se comparten una selección de versículos bíblicos enfocados en la fe, la renovación y la restauración en Cristo. Estos versículos son considerados como fuentes de inspiración y guía espiritual para los participantes, ofreciendo palabras de aliento y fortaleza en su camino de fe. A través de la lectura y la reflexión de estos pasajes sagrados, se busca nutrir la espiritualidad, fortaleciendo su conexión con Dios y su entendimiento de su propósito divino. Además, se alienta a los participantes a compartir sus propias interpretaciones y experiencias relacionadas con estos versículos.

c) Celebracion de la Eucaristia
Se desarrolla la misa con las oraciones, las alabanzas y demas actos que la acompañan, asi mismo, la bendicion y la consagracion de las personas mayores a la Virgen de la inmaculada con la reparticion de las medallas y la bendicion.

3.3.2. MOMENTO CENTRAL	3.3.2 CELEBRANDO NUESTRAS HISTORIAS DE VIDA 17 DE OCTUBRE DE 2024: introducción: Se comenzo la actividad explicando a las personas mayores el propósito de como la música puede evocar recuerdos y emociones. se Invita a los participantes a compartir una breve anécdota sobre su relación con la música. Escuchando Música por un promedio de 30 minutos. Posteriormente se reproduce fragmentos de canciones de distintas épocas. eligiendo canciones al azar, entre algunas como: canciones populares de cuando eran jóvenes o temas que puedan relacionar con eventos importantes de su vida (por ejemplo, bodas, fiestas, etc.). Después de cada canción, se preguntara si alguien tiene un recuerdo o experiencia relacionada con esa música. Generando un rincón de Recuerdos. Por otra parte se proporciona papel y bolígrafos para que los participantes anoten sus recuerdos inspirados por las canciones y a su vez estos seran socializados por los participantes con sus compañeros. adicionalmente podran hablar sobre lo que les hacía sentir la canción, dónde estaban cuando la escucharon por primera vez, o qué significado tuvo en su vida. Por otra parte se Invitan a los participantes a crear un "collage musical" usando imágenes de artistas, discos o letras que les inspiren.
	3.3.3. CIRCULO DE GRATITUD Seguidamente, se lleva a cabo un espacio de reflexion donde las personas mayores comparten sus recuerdos de juventud, evocando cómo eran las experiencias de socialización con amigos y familiares en esa etapa de sus vidas. A través de estas narraciones, expresan cómo esas vivencias de unión, celebración y apoyo mutuo influyeron profundamente en la forma en que perciben la vida hoy en día.

3.3.4. VIAJE DE AUTODESCUBRIMIENTO

9 octubre. Masaje y digito presión en cuello y hombros.

Lo primero que tienes que hacer es sentarte en una silla y movilizar y estirar un poco tus cervicales. Así preparar esta zona y la relaja. Antes de darte el masaje, se ponerte un poco de crema o aceite en la punta de tus dedos y frotarlos entre ellos para calentar el producto utilizado. Se coloca ambas manos en forma de "L" cada una a cada lado de tu columna vertebral. Quedando ambas manos horizontalmente en los hombros de la persona mayores participantes y los dedos mirando hacia dentro (hacia la columna vertebral) y paralelos a los hombros. Los dedos pulgares tienen que mirar hacia abajo y se sitúan un poco más anteriores respetos a los otros cuatro dedos de la mano. utilizando la yema o punta de tus dedos para masajear el cuello. El movimiento tiene que ir de arriba para abajo, es decir, desde la base de la cabeza hasta los hombros con movimiento circular hecho con la yema de los dedos en las distintas partes de la zona posterior del cuello. Realizado en ambos lados a la vez.

A continuación, coloca las yemas de tus dedos de ambas manos en la base de tu cabeza, a ambos lados de tu cuello y mediante una presión se tracciona la piel del cuello hacia arriba. La presión debe de ser mantenida durante 10 segundos y tienes que repetir el movimiento 3 veces.

Seguidamente se aplica un movimiento circular en la base de la cabeza mediante la punta de los dedos de ambas manos. Empezando en la parte central del cuello e ir desplazando las manos hacia las orejas y terminar el masaje alrededor de los oídos.

23 octubre. Activación del cuarto chakra (Anahata).

Después de ingresar las personas mayores, se procede a colocar El color asociado al chakra del corazón, el verde claro y se les da a oler aceites esenciales como los de lavanda, rosa, romero y mejorana. Estas esencias se asocian con propiedades calmantes y equilibrantes para el corazón y la mente, y pueden ayudar a abrir y fortalecer el chakra del corazón. Este se relaciona con cómo nos sentimos respecto a nosotros mismos y hacia los demás. Tiene cualidades de amor, compasión, comprensión, empatía, gratitud y alegría. Se encuentra en el centro del pecho. Para estimularlo se masajea la parte superior de la espalda, los hombros y la parte superior de los brazos, que están relacionados con este chakra. Además, las técnicas miofasciales dirigidas a los músculos pectorales pueden ayudar aún más al flujo de energía. Esta actividad se acompaña con música especial con frecuencia de resonancia pura que ayuda a desbloquear. Para armonizar se utiliza el mantra YAN repitiendo varias veces a medida que se masaje los pectorales.

3.3.5 MIS RAICES, MIS CREENCIAS

Se inicia el juego en donde tienen casillas de preguntas, casillas con premios, casillas con imágenes, en donde la personas mayores arrojan un dado y según el numero es la casilla, las personas mayores reconocen varias imagenes que representan los Dioses, la coneccion con el medio ambiente y la cosmovision de la cultura Muisca. Asi mismo ganan varios premios.

3.3.3. MOMENTO FINAL	3.3.1. PRACTICAS RELIGIOSAS SIGNIFICATIVAS a) Grupo Oración del Rosario Se rezan las oraciones tradicionales del rosario, acompañadas de alabanzas y cánticos específicos que resalten la devoción mariana, el grupo de oración de la parroquia brinda acompañamiento espiritual, guiando el rezo y ofreciendo palabras de aliento para fortalecer la fe de las personas mayores. Durante la Catequesis se brinda un compartir a las personas mayores que asisten a la actividad y se comparte con las personas mayores un momento de reflexion y oracion. El sacerdote saluda a las personas mayores y agradece el espacio de poder confesar y hablar con ellos. b) Encuentros Adventistas Se finalizan las sesiones con una oración de aliento y restauración en Cristo, la cual busca infundir esperanza y fortaleza espiritual en los corazones de las personas mayores, recordándoles el amor incondicional y la misericordia de Cristo, se les brinda consuelo y motivación para enfrentar los desafíos de la vida con fe y confianza en Dios. Además, se comparten alabanzas y cánticos que elevan el espíritu y fortalecen la conexión con lo divino. c) Celebracion de la Eucaristia Las personas se encuentran agradadas por brindar este espacio, donde pueden fortalecer sus creencias, asi mismo realizan socialización de lo aprendido.
	3.3.2 CELEBRANDO NUESTRAS HISTORIAS DE VIDA 17 DE OCTUBRE DE 2024: En el momento final de la actividad las personas mayores podran compartir con sus compañeros el collage musical de ideas expresando sensaciones y emociones, teniendo como base algunas preguntas orientadoras: que destaca de los contenidos de la música en sus vidas y cómo estas experiencias pueden ser compartidas y celebradas?
	3.3.3. CIRCULO DE GRATITUD Por último, las personas mayores realizan un momento de reflexión y gratitud, donde expresan su agradecimiento por los momentos más hermosos y significativos que han vivido a lo largo de sus vidas. Reconocen las experiencias que los marcaron, como los logros personales, las conexiones profundas con seres queridos y las lecciones aprendidas en su camino. Asimismo, destacan la importancia de valorar el presente, agradeciendo los momentos actuales que, aunque distintos, siguen siendo significativos.
	3.3.4. VIAJE DE AUTODESCUBRIMIENTO 9 octubre. Masaje y digito presión en cuello y hombros. Se da por terminada la actividad, agradeciendo a las personas mayores la colaboración e interés en realizar el ejercicio. Con ayuda de los auxiliares de enfermería se les ayuda a colocar la camisa o busos que traían y que fue retirada para poder desarrollar la actividad. Se dejan los participantes tranquilos y relajados. 23 octubre. Activación del cuarto chakra (Anahata). Luego de realizar la estimulación y activación del chakra, se procede a dejar por dos minutos a las personas mayores en las sillas, se apagan las luces y la música. Se les agradece la participación en la actividad y se pregunta cómo se sienten donde algunos responden que están más tranquilos y relajados. posteriormente se les saca del salón.
	3.3.5. MIS RAICES, MIS CREENCIAS Por ultimo las personas mayores hablan de algunos mitos y leyendas que conocen de la cultura Muisca, reflexionan sobre el cuidado del medio ambiente y la coneccion que esta tiene con el ser humano.

3.4.RECURSOS	
3.4.1. PRACTICAS RELIGIOSAS SIGNIFICATIVAS	Bafle, microfono, mesa, personas mayores, Gerontologa

3.4.2. CELEBRANDO NUESTRAS HISTORIAS DE VIDA 17 DE OCTUBRE DE 2024:	Televisor con internet y videos musicales. Lista de reproducción con canciones de diferentes décadas (desde l Papeles y lapices para que las personas mayores anoten sus recuer imágenes o videos de artistas de diferentes épocas. Espacio del salón de terapia ocupacional.
3.4.3. CIRCULO DE GRATITUD	Bafle, rompecabezas, gerontologa, voluntarias
3.4.4. VIAJE DE AUTODESCUBRIMIENTO	lámparas reflectoras de color azul, bafle, música, esencias, texturas, cepillos, aceite corporal., personas mayores, fisioterapeuta, auxiliar de fisioterapia y tallerista
3.4.5. MIS RAICES, MIS CREENCIAS	Juego didactico, personas mayores, Gerontologa

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

4.1. PRACTICAS RELIGIOSAS SIGNIFICATIVAS

Las personas mayores se mostraron receptivas frente a las actividades planteadas, con participación activa, esto ayuda a generar procesos de espiritualidad frente a una creencia y una cultura

La actividad de rezar el rosario con alabanzas y otros actos acompañados por el grupo de oración de la parroquia, así mismo, las predicas del grupo misionero de la iglesia adventista ha sido una experiencia profundamente espiritual y significativa para todos los participantes. Estos momentos religiosos han proporcionado un espacio de calma y reflexión, permitiendo a los presentes conectarse con su fe de una manera íntima y personal, se cuenta con una participación de 90 de personas mayores aproximadamente en esta actividad de forma pasiva como forma activa.

En constancia firman:
Personas mayores participantes:
NO FIRMA
MARTHA ELENA CALLE SUAREZ
CC 32523097

4.2.CELEBRANDO NUESTRAS HISTORIAS DE VIDA 17 DE OCTUBRE DE 2024: Es importante mencionar que la actividad se desarrolló teniendo en cuenta la programación del cronograma sin ningún contratiempo y a su vez está favoreció acciones de diálogo y comunicación entre participantes quienes a través de procesos de interacción permiten evocar y compartir sus historias de vida al ritmo de diferentes contenidos musicales que exploran sueños e intereses que permiten garantizar el mantenimiento emocional de los participantes desde el proceso de vida institucional, Además se logra identificar que estas acciones orientadas en el tiempo garantizan un espacio de expresión desde la residencia y la tolerancia que apunta a los valores humanos esenciales desde la sabiduría.

En constancia firman:
Personas mayores participantes:
NO FIRMA
MARIA DEL ROSARIO BENITEZ
CC 1069717938

4.3. CIRCULO DE GRATITUD

Este acto de agradecimiento les permite reconocer su fortaleza y resiliencia, celebrando tanto el pasado como el presente con una actitud de gratitud y aprecio por cada etapa vivida. Para muchos, estos momentos de cercanía forjaron valores esenciales como la amistad, el respeto y la solidaridad, los cuales continúan guiando sus relaciones y la manera en que enfrentan los desafíos de la vejez con una visión más plena y enriquecida. Se conto con la participacion de 42 personas mayores

En constancia firman:
Personas mayores participantes:
NO FIRMA
ROSARIO SANCHEZ
CC 52410687

4.4. VIAJE DE AUTODESCUBRIMIENTO
9 octubre. Masaje y digito presión en cuello y hombros.
A través de esta actividad se disminuyó la tensión muscular y espasmos en cuello y hombros causado en su mayoría por posturas prolongadas e inadecuadas del cuello, se activó la circulación en la zona liberando toxinas relajando la musculatura contraída.
23 octubre. Activación del cuarto chakra (Anahata).
Por medio de la estimulación sensorial en este caso el sistema auditivo, olfativo, visual y táctil se logró activar el cuarto chakra anahata, masajeando centros energéticos ubicados en el corazón, pectorales y hombros buscando que las personas mayores estén relajadas y active sus sentidos.

En constancia firman:
Persona mayor participante:
NO FIRMA
MARIA EMPERATRIZ GONZALEZ.
CC 20465024

4.5. MIS RAICES, MIS CREENCIAS
Los logros alcanzados en el trabajo de espiritualidad frente a la cosmovisión de la comunidad muisca, han sido cruciales para el fortalecimiento de la identidad cultural, la promoción de la equidad y la solidaridad. Estos avances representan un modelo integrador y respetuoso que puede servir de ejemplo para las personas mayores. Para esta actividad se cuaenta con la participacion de 6 personas mayores.

En constancia firman:
Persona mayor participante:
NO FIRMA
JUAN DE JESUS MURCIA
CC 19170560

Coordinadora:

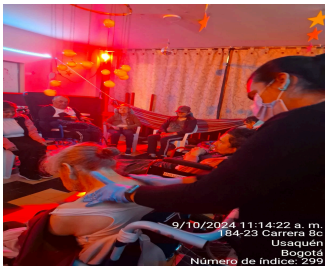
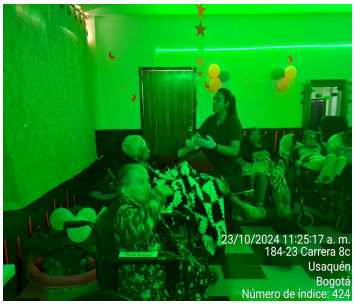
Raquel Pinto Sánchez
cc.52200787
Fecha de evaluación del encuentro: 30/10/2024

NOMBRE DEL ENCUENTRO	FECHA	REGISTRO FOTOGRÁFICO
	7/10/2024	 

PRACTICAS RELIGIOSAS SIGNIFICATIVAS a) Grupo Oración del Rosario	14/10/2024	 
	21/10/2024	 
	25/10/2024	 
	2/10/2024	 

PRACTICAS RELIGIOSAS SIGNIFICATIVAS b) Encuentros Adventistas	9/10/2024	 
	23/10/2024	
PRACTICAS RELIGIOSAS SIGNIFICATIVAS c) Celebracion de la Eucaristia	30/10/2024	  

CELEBRANDO NUESTRAS HISTORIAS DE VIDA	17 DE OCTUBRE DE 2024	
CIRCULO DE GRATITUD	14/10/2024	 
	21/10/2024	 

VIAJE DE AUTODESCUBRIMIENTO	09 Y 23 DE COTUBRE DEL 2024	   
MIS RAICES, MIS CREENCIAS	12/10/2024	 