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 4

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:

2	9	2024	al	6	9	2024

2.2. Nombre del encuentro:

*Mi proyecto de vida
*Reconociendo mis derechos
*Plasmando y creando

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: Mi proyecto de vida: Se planea brindar espacio grupal mediante el cual se orientará a las personas mayores para el desarrollo de actividades y acciones encaminadas a la ejecución de su proyecto de vida (sueños, metas y logros) en los tiempos, actividades y acciones que se desarrollan dentro del centro comunidad de cuidado libertad, el cual es su entorno primario e inmediato de desempeño social y personal. Estas sesiones se llevaran a cabo los días 2 y 3 de septiembre del 2024.
	Actividad 2: Reconociendo mis derechos: Se planea realizar actividad grupal en donde se brindara socialización en el marco de la Convención Interamericana Sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores. Esta sesión se llevara a cabo el día 4 de septiembre del 2024.
	Actividad 3: Plasmando y creando: Se planea brindar espacios de expresión artística, a través de actividades manuales donde las personas mayores además de fortalecer sus procesos de motricidad fina, gruesa, dispositivos básicos de aprendizaje, también aportan al embellecimiento y mantenimiento de su comunidad. Estas sesiones se llevaran a cabo los días 5 y 6 de septiembre del 2024.

	EVALUACION INTERMEDIA: Para el mes de septiembre se planea realizar evolución intermedia de, se completará un cuestionario de verdadero y falso de manera grupal para evaluar el impacto de la línea de espacios para la realización. Se tiene planeado realizar esta evaluación intermedia el día 6 de septiembre del 2024.
3.3.2. MOMENTO CENTRAL	Actividad 1: Mi proyecto de vida: Las actividades programadas para el 2 y 3 de septiembre se desarrollaron con éxito y sin contratiempos. Se convocó a las personas mayores y se organizó el espacio en el comedor y la sala de televisión. Primera actividad (2 de septiembre del 2024): En esta sesión, se destacó la importancia de mantener objetivos y planes en la etapa de la vejez, ya que esto contribuye a mantener un sentido de propósito y significado en la vida, aspectos esenciales para la salud mental. Tener metas proporciona una razón para seguir involucrándose en actividades diarias y proyectos personales. Posteriormente, se llevó a cabo una actividad creativa utilizando recortes de revistas. Se proporcionaron revistas y periódicos para que cada participante creara un "diario de vida" personal, documentando su historia, pensamientos y objetivos futuros. Al finalizar, cada persona compartió su diario, exponiendo sus recuerdos, deseos y metas. Segunda actividad (3 de septiembre del 2024): En esta ocasión, se socializó cómo el desarrollo del proyecto de vida influye en la promoción de la autonomía, independencia, bienestar emocional, envejecimiento saludable y fortalecimiento de vínculos sociales. Se explicó que planificar actividades futuras permite a las personas mayores tomar decisiones sobre cómo desean vivir esta etapa, fomentando su autonomía y permitiéndoles sentirse en control de sus vidas, en lugar de reaccionar pasivamente a las circunstancias. Se hizo hincapié en la importancia del bienestar emocional, destacando que tener claros los objetivos en la vejez ayuda a reducir el estrés, la ansiedad y la depresión, al mantener a las personas ocupadas y activas. Participar en actividades significativas refuerza la autoestima y el bienestar emocional, promoviendo un envejecimiento saludable, al establecer hábitos y actividades que beneficien tanto la salud física como mental. Por último, se hizo hincapié que fortalecer los vínculos sociales a través de la interacción con otras personas ayuda a evitar el aislamiento y la soledad, problemas comunes en esta etapa que pueden afectar negativamente la salud mental y física.
	Actividad 2: Reconociendo mis derechos: La sesión del 4 de septiembre del 2024, se desarrolló con éxito y sin contratiempos. Se convocó a las personas mayores y se organizó el espacio en el comedor, través de un video informativo se logró llevar el mensaje que comparte La Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores, la cual es un tratado internacional adoptado por la Organización de los Estados Americanos (OEA) el 15 de junio de 2015. El video explico que es un instrumento que tiene como objetivo promover, proteger y asegurar el reconocimiento y pleno goce de todos los derechos humanos y libertades fundamentales de las personas mayores, así como garantizar su plena inclusión, integración y participación en la sociedad. En esta oportunidad se dieron a conocer los principales derechos protegidos los cuales son: •Derecho a la igualdad y no discriminación: Las personas mayores tienen derecho a la igualdad de oportunidades y trato sin discriminación de ningún tipo. •Derecho a la vida y a la dignidad en la vejez: Se reconoce el derecho a una vida digna, a la salud integral y a la calidad de vida. •Derecho a la salud: Acceso a servicios de salud adecuados y de calidad, incluyendo prevención, promoción, tratamiento y rehabilitación. •Derecho a la seguridad social: Derecho a recibir pensiones, jubilaciones y otros beneficios sociales. •Derecho a la educación y la cultura: Acceso a la educación continua, la participación en actividades culturales y recreativas. •Derecho a la participación en la sociedad y en la vida comunitaria: Participación activa en la toma de decisiones que afectan sus vidas y en la comunidad. •Derecho a la protección contra la violencia y el abuso: Protección contra cualquier forma de violencia, abuso o maltrato.
	Actividad 3: Plasmando y creando: Las sesiones del 5 y 6 de septiembre de septiembre del 2024, se desarrolló con éxito y sin contratiempos. Se convocó a las personas mayores y se organizó el espacio en el comedor, la profesional en gerontología se dispuso a invitar y a adecuar el espacio en donde se desarrollaron las sesiones, se dio inicio con retroalimentaciones dándoles a conocer a las personas mayores que el ocio y el tiempo libre son aspectos esenciales para la calidad de vida de las personas mayores. Participar en actividades de ocio no solo proporciona entretenimiento y diversión, sino que también tiene beneficios significativos para la salud física, mental y emocional. En este mes se trabajó la temática del amor y la amistad por lo cual se elaboraron productos alusivos a esta fecha, se elaboraron corazones para colgar, cortinas y murales alusivos a esta fecha a fin de amenizar y decorar la comunidad de cuidado.
	EVALUACION INTERMEDIA: 6 de septiembre de septiembre del 2024 Al finalizar la actividad, se llevó a cabo la evaluación intermedia planificada para este mes. Esta fue realizada de manera grupal y dirigida por el profesional en gerontología. Durante la evaluación, se abordaron los temas trabajados a lo largo del trimestre, con el propósito de medir el impacto que estos contenidos generaron en las personas mayores.
	Actividad 1: Mi proyecto de vida: Finalizando las sesiones se concluyó que con el desarrollo del proyecto de vida muchas personas mayores logran continuar contribuyendo a la sociedad. Tener claridad sobre lo que van a hacer en la vejez les permite participar en actividades de voluntariado, mentoría o proyectos comunitarios, lo que no solo beneficia a otros, sino también a ellos mismos al sentirse útiles y valorados. Tener un plan para la vejez ayuda a manejar mejor las expectativas y a estar preparados para eventualidades, como problemas de salud o cambios en el entorno familiar. Esto reduce el impacto emocional y facilita una mejor toma de decisiones en situaciones difíciles.

3.3.3. MOMENTO FINAL	Actividad 2: Reconociendo mis derechos: Finalizando la sesión junto con las personas mayores se concluye que la Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores es un instrumento clave para asegurar que las personas mayores gocen de todos sus derechos humanos y libertades fundamentales. Al proporcionar un marco claro y comprensivo, esta convención ayuda a adoptar las medidas necesarias para proteger y promover la dignidad, la igualdad y la inclusión de las personas mayores en la sociedad.
	Actividad 3: Plasmando y creando: Finalizando la actividad se concluye que el ocio y el tiempo libre son aspectos esenciales para la calidad de vida de las personas mayores. Participar en actividades de ocio no solo proporciona entretenimiento y diversión, sino que también tiene beneficios significativos para la salud física, mental y emocional.
	EVALUACION INTERMEDIA: Se logró resolver la evaluación intermedia sin ninguna novedad, junto a ello se realizó retroalimentación de los temas tratados en esta línea de atención.

3.4.RECURSOS

- Personas mayores
- Profesional en gerontología
- Sillas - mesas
- Cartulina
- Pinturas
- Pinceles
- Papel silueta
- Tijeras
- Colbon
- Celular para registro fotográfico.

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Actividad 1: Mi proyecto de vida:
Se evidencia que las personas mayores que desarrollan su proyecto de vida logran aprovechar grandes beneficios como:
•Proporciona un sentido de propósito y dirección con sus deseos.
• Mantienen la motivación y el entusiasmo por la vida.
• Mejoran el bienestar emocional al tener metas y actividades significativas.
• Fomenta hábitos saludables y la actividad física.
• Fortalecen las relaciones sociales y familiares.
• Ofrece oportunidades para el crecimiento y la satisfacción personal.

Actividad 2: Reconociendo mis derechos:
Se logra evidenciar que las personas mayores tienen presente el mensaje que la Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores quiere transmitir, ya que representa un avance significativo en la promoción y protección de los derechos de este grupo etario, al establecer un marco legal y normativo, entiende que la Convención busca garantizar que las personas mayores vivan con dignidad, respeto y autonomía, y que sus derechos sean plenamente reconocidos y protegidos en todas las etapas de la vida.

Actividad 3: Plasmando y creando:
Se evidencia que el ocio y el tiempo libre son fundamentales para el bienestar integral de las personas mayores. Estas actividades no solo ofrecen entretenimiento, sino que también contribuyen significativamente a la salud física, mental y emocional. Fomentar y facilitar la participación en una variedad de actividades de ocio mejora la calidad de vida y el bienestar general de las personas mayores, permitiéndoles disfrutar de una vida plena y satisfactoria.

EVALUACION INTERMEDIA:
Se logra evidenciar que las actividades que se han ejecutado desde la línea de espacios para la realización ha generado un impacto positivo en las personas mayores ya que los espacios que se brindad de realización como el proyecto de vida genera un impacto positivo en las personas mayores, ya que les permite mantener un sentido de propósito, dirección y motivación, elementos clave para su bienestar integral. A medida que envejecen, el tener metas claras y actividades significativas les proporciona una razón para seguir adelante y les ayuda a sentirse útiles y valorados dentro de su comunidad. Estos espacios les permiten reflexionar sobre sus logros, identificar nuevas metas y descubrir intereses que pueden seguir desarrollando, lo cual es vital para mantener una actitud positiva hacia el envejecimiento. Al participar en proyectos de vida, las personas mayores también experimentan una mayor autonomía y control sobre sus decisiones, lo que refuerza su autoestima y bienestar emocional. Además, la oportunidad de interactuar en actividades grupales o individuales relacionadas con sus objetivos personales fortalece sus relaciones sociales y familiares, promoviendo una mayor integración social y reduciendo el riesgo de aislamiento o depresión. Al sentirse activos y comprometidos con su propio desarrollo, las personas mayores logran enfrentar los desafíos del envejecimiento de manera más saludable y con una mayor satisfacción personal. Se evidencia que que tienen presente la importancia de los derechos humanos que están contemplados dentro de la convención interamericana sobre la protección de los derechos humanos de las personas mayores.

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

Actividad 2: Persona mayor - Saul Aristizabal - 19.483.506

Actividad 3: Persona mayor - Luis Ramirez - 19.382.226

Profesional en Gerontología – Lizeth Cerquera - 1.124.860.156

Coordinadora – Laura Reina - 1.016.020.033

Fecha de evaluación del encuentro: 6/9/2024

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

ANEXO ESPACIOS PARA LA REALIZACIÓN






4 sept 2024 11:05:53 a. m.
39-22 Carrera 24
Teusaquillo
Bogotá
#Comunidad de Cuidado Libertad


5 sept 2024 10:38:36 a. m.
21-30 Calle 39
Teusaquillo
Bogotá
#Comunidad de Cuidado Libertad

EVALUACION INTERMEDIA – LINEA DE ATENCION ESPACIOS PARA LA REALIZACION

- ¿Es importante tener un proyecto de vida en la vejez?

  F ___ V✓

- ¿Puede una persona mayor desarrollar un proyecto de vida?

  F ___ V✓

- ¿Es demasiado tarde para comenzar un proyecto de vida en la vejez?
- F✓ V___

- ¿Influye la familia en el proyecto de vida de las personas mayores es?

  F ___ V✓

- ¿Puede una persona mayor mantener la motivación para seguir un proyecto de vida?

  F ___ V✓

- ¿El proyecto de vida de una persona mayor debe centrarse solo en la productividad?

  F✓ V___

- ¿Las personas mayores tienen derechos?

  F ___ V✓

- ¿Todas las personas mayores gozan del ocio y tiempo libre?

  F✓ V


6 sept 2024 10:36:44 a. m.
2160 Calle 39
Teusaquillo
Bogotá
#Comunidad de Cuidado Libertad