| ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL | PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES<br>FORMATO REGISTRO DESARROLLO ACTIVIDADES SERVICIO CUIDADO TRANSITORIO DÍA-NOCHE | Código: FOR-PSS-517<br>Versión: 1<br>Fecha: Memo I2023036946 - 28/11/2023<br>Pagina: 1 de 1 |
|---|---|---|

| Fecha de ejecución: | 5 | 11 | 2024 | |
|---|---|---|---|---|

| | | | |
|---|---|---|---|
| Unidad Operativa: | Centro Cuidado transitorio Dia- Noche Villa Kennedy | | |
| Componente de Atención: | Derechos y ejercicio de ciudadania | | |
| Línea de Atención: | Promocion Reconocimiento y Ejercicio de Derechos | Profesional a cargo: | Rocio Rodriguez- Trabajo Social |
| Nombre de la actividad: | Envejecimiento y vejez | | |

## DESARROLLO DEL TEMA

### OBJETIVO GENERAL

Promover en las personas mayores el reconocimiento de su condición como sujetos de derechos, que accedan a la información, las rutas, mecanismos y medios suficientes y necesarios para su exigibilidad; lo que a su vez les permitirá avanzar, fortalecer y cualificar el ejercicio pleno de su ciudadanía.

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Fomentar el envejecimiento activo y mejorar la calidad de vida de las personas mayores, promoviendo la autonomia, la salud y el bienestar emocional y social.

### METODOLOGÍA

| | |
|---|---|
| MOMENTO INICIAL | Se realizo convocatoria a las personas mayores quienes asisten al servicio Centro Transitorio, siendo las 2:00 pm, dando a conocer la importancia de vincularsen y participar de las actividades que se programan. En el momento inicial se realiza un bosquejo frente al concepto que tienen las personas mayores con respecto al tema del envejecimiento activo, expresando que este tiene relacion con la salud fisica, el desarrollo de actividades que contribuyan a su estabilidad de manera integral. |
| MOMENTO CENTRAL | Se les socializa a los participantes que el envejecimiento activo y la vejez son etapas importantes en las personas mayores, en el envejecimiento activo se debe mantener una autonomia, independencia y participacion en la sociedad, fomentando la actividad fisica, mental y social, la vejez es la etapa final de la vida. la cual se caracteriza por cambios fisicos, psicologicos y sociales, puede ser una etapa de sabiduria, experiencia y realizacion. En este momento se proyecta un video sobre envejecimiento activo, orientando a las persona mayores frente a que aspectos deben fortalecer para mantener una vejez activa. autonoma e independiente, promoviendo la acividad fisica de forma permanente. |
| MOMENTO FINAL | En el momento final se realiza una lluvia de ideas con las personas mayores, frente a que aspectos van a trabajar para lograr un envejecimiento y vejez activo, expresando que es importante promocionar la salud, la participacion social y comunitaria, autonomia e independencia; es importante abordar el envejecimiento con una perspectiva integral, considerando los aspectos positivos, trabajando para satisfacer las necesidades , promoviendo la calidad de vida de las personas mayores. |

### RECURSOS

| | |
|---|---|
| Recursos fisicos: Sillas, Computador, televisor. | Recurso Humano: Personas mayores, profesional en Trabajo Social. |

### EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Con el desarrollo de la actividad se conto con la participacion de 14 personas mayores, quienes expresaron interes frente al contenido del tema, dando a conocer sus opiniones y la importancia de poner en practica aspectos que sean beneficiosos para ellos. En la proyeccion del video identificaron los aspectos a nivel fisico que pueden obtener cada vez que realizan una actividad de envejecimiento activo como lo son mejorar la movilidad y flexibilidad, reduccion del riesgo de enfermedades cronicas, a nivel emocional pueden reducir el estres y la ansiedad, mejora la autoestima y confianza, la motivacion y entusiasmo y el fortalecimiento de las relaciones sociales, a nivel cognitivo, mejoran la memoria y concentracion, reduccion del riesgo de demencia y alzheimer, asi como la resolucion de problemas, a nivel social, incrementa la participacion social, se fortalecen las rdes sociales, se reduce el aislamiento y soledad mejorando la calidad de vida. En conclusion resaltan la importancia del envejecimiento activo para mejorar la calidad de vida de las personas mayores.

FUDESOL
Fundación Social Para el Desarrollo Humano
Nit: 900 295 709 -3

**CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO DIA – NOCHE VILLA KENNEDY 8225/2024**

| **FECHA:** | **NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:** | **RESPONSABLE:** |
|---|---|---|
| 5/11/2024 | ENVEJECIMIENTO ACTIVO | ROCIO RODRIGUEZ SARMIENTO TRABAJO SOCIAL |