Nombre Unidad operativa	CENTRO TRANSITORIO CUNDINAMARCA
Coordinación	Yeiny Martinez
Mes de programación	Diciembre 2024

Actividad	Objetivo	Estimado de Participantes a asistir	Lugar de Actividad	Fecha de Actividad	Responsable	Entidades Articuladas
Derechos (Deporte es salud)	Fomentar la actividad física regular como medio para preservar la salud integral en personas mayores, promoviendo ejercicios que mejoren la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la flexibilidad y el equilibrio, con el fin de reducir el riesgo de enfermedades crónicas,	20/50	Bahia	2/12/2024	Deportes	
Socializacion Autocuidado Cuidado de los pies	Prevenir y tratar afecciones comunes como callosidades, uñas encarnadas, infecciones o problemas de circulación, promoviendo una adecuada higiene, hidratación y revisión regular, para mantener la salud, funcionalidad y comodidad de los pies, contribuyendo a la movilidad, autonomía y calidad de vida.	20/50	Salon de actividades	02/12/2024	Primeros Auxilios p.m.	
Autonomia (como recuperar sueños)	Fortalecer la capacidad de las personas, para tomar decisiones y gestionar su vida de manera independiente, fomentando su autoestima y seguridad en sí mismas. Creando un entorno que favorezca la autodeterminación y la participación activa en la sociedad. Al empoderar a las personas en su propio proceso de desarrollo, se contribuye a mejorar su calidad de vida y su bienestar integral.	20/50	Comedor	2/12/2024	Psicosocial	
Derechos (Salud y Bienestar para Todos)	Promover el acceso universal y equitativo a la salud y el bienestar para todas las personas, garantizando derechos fundamentales como la atención médica, la prevención, la promoción de la salud y el bienestar emocional, sin discriminación de ningún tipo, y favoreciendo la integración de políticas públicas inclusivas que respeten la diversidad social, cultural y económica.	20/50	Comedor	3/12/2024	Primeros Auxilios 11am	
Buenas practicas Estiramientos Grupos musculares	Incorporar ejercicios de estiramiento para los principales grupos musculares en las rutinas de las personas mayores, con el objetivo de mejorar la flexibilidad, la amplitud de movimiento articular y la circulación, contribuyendo a una mayor comodidad en las actividades diarias y a la prevención de rigidez muscular.	20/50	Bahia	del 2 al 6	Deportes	
Ocupación Humana (destreza manual)	Mantener la agilidad mental y destreza manual mediante actividades que requiran de manupular objetos, favoreciendo la autonomia en las personas mayores	30/50	Salon de actividades	2 al 3 de diciembre	Terapia Ocupacional	
Derechos salud emocional, ocio y tiempo libre	Promover espacios de diálogo y creación alrededor de la garantia y disfrute de derechos de una forma creativa que permita realizar lecturas del entorno por parte de las personas mayores.	20/50	Comedor	3/12/2024	T.O y Artes	
Transformacion de imaginarios (Salud Sexual y Afectiva)	Promover el conocimiento y la responsabilidad en la salud sexual y afectiva, fomentando una sexualidad saludable, libre de estigmas y basada en el respeto mutuo, el consentimiento y el autocuidado, a través de educación, recursos accesibles y el fortalecimiento de la comunicación interpersonal.	20/50	Comedor	3/12/2024	Primeros Auxilios 11am	

Participacion (Encendiendo la llama de la navidad)	Promover la participación activa y el sentido de comunidad entre los participantes, fortaleciendo los lazos afectivos y el espíritu festivo propio de la temporada navideña. Buscando generar un ambiente cálido que inspire unión, gratitud y esperanza, creando recuerdos significativos y reforzando el valor de compartir en estas fechas especiales.	20/50	Comedor	4/12/2024	Psicosocial	
Socializacion Autocuidado Alimentacion Saludable	Promover una dieta equilibrada que satisfaga las necesidades nutricionales específicas de los adultos mayores, contribuyendo al mantenimiento de un peso saludable, la preservación de la masa muscular y ósea, el fortalecimiento del sistema inmunológico, y la prevención de enfermedades crónicas, mejorando así su calidad de vida y bienestar general.	20/50	Salon de actividades	4/12/2024	Primeros Auxilios p.m	1
Taller de especias y hierbas	Promover estilos de vida saludables, dirigidos a participantes de acuerdo a la línea técnica brindada por SDIS teniendo en cuenta las estrategias de información, educación y comunicación (IEC), con énfasis en alimentación, guías alimentarias para la población colombiana y actividad física.	20/30	Comedor	4/12/2024	Nutricion Pm	
Articulación Surcos en la Piel Creación Colectiva Bordar la Juntanza 1	Articular con colectividades comunitarias que permitan el desarrollo de procesos artísticos que vinculen los conocimeintos, experiencias y saberes de algunas mujeres mayores del CCT Cundinamarca, dando continuidad a la fase de creación del proyecto en que se ha venido participando.	4/50	Museo del Vidrio	5/12/2024	Artes	Surcos en la Piel
Derechos sexuales (Diversidad Sexual Un Enfoque Inclusivo)	Promover el respeto y la comprensión de los derechos sexuales y la diversidad sexual mediante un enfoque inclusivo, que garantice la igualdad de trato, el acceso a la información y servicios adecuados, y la eliminación de la discriminación por orientación sexual, identidad de género y expresión de género en todos los ámbitos de la sociedad	20/50	Comedor	5/12/2024	Primeros Auxilios 11am	
Socializacion Autocuidado Actividad fisica	Fomentar la práctica regular de actividad física adaptada a las capacidades individuales, con el propósito de mejorar la movilidad, la fuerza muscular, la flexibilidad, el equilibrio y la salud cardiovascular, contribuyendo a la prevención de caídas, el mantenimiento de la autonomía, y la promoción del bienestar físico, mental y social.	2/50	Salon de actividades	5/12/2024	Primeros Auxilios p.m	1
Ocupación Humana (seguimiento de secuencias)	Fortalecer las habilidades de percepción visual, atención y seguimiento instruccional, que permitan el mantenimiento en el desarrollo de habilidades espaciales y perceptuales.	20/30	Salon de actividades	4 al 5 de diciembre	Terapia Ocupacional	
Socializacion de Politica publica (Conflicto armado, distrital para las familias, Room y Pueblos Indigenas)	Promover la comprensión que tienen las personas mayores acerca de las diversas políticas públicas y crear espacios de diálogo donde se reconozca la relevancia de asegurar la garantía de derechos para todas las comunidades, considerando sus características diversas.	20/30	Salon de actividades	5/12/2024	Psicosocial	
Autonomia (Que es la integridad)	Fortalecer la capacidad de las personas, para tomar decisiones y gestionar su vida de manera independiente, fomentando su autoestima y seguridad en sí mismas. Creando un entorno que favorezca la autodeterminación y la participación activa en la sociedad. Al empoderar a las personas en su propio proceso de desarrollo, se contribuye a mejorar su calidad de vida y su bienestar integral.	20/30	Salon de actividades	6/12/2024	Psicosocial	

Autonomia (Que es trascender)	Fortalecer la capacidad de las personas, para tomar decisiones y gestionar su vida de manera independiente, fomentando su autoestima y seguridad en sí mismas. Creando un entorno que favorezca la autodeterminación y la participación activa en la sociedad. Al empoderar a las personas en su propio proceso de desarrollo, se contribuye a mejorar su calidad de vida y su bienestar integral.	20/30	Salon de actividades	6/12/2024	Psicosocial	
Ocupacion Humana (creacion de podcast)	fortalecer el uso de las redes sociales como medio para fortalecer redes comunitarias y familiriares. mediante la alfabetización y uso de los diferentes medios de comunicación	30/50	Salon de actividades	6 de diciembre	Terapia Ocupacional	
Ocupación Humana Máscaras y vestuarios	Continuar el proceso plástico de creación, añadiendo el vestuario con creación textil, fortaleciendo habilidades creativas.	20/50	Comedor	9/12/2024	Artes	
Buenas practicas Ejercicios cardiovasculares	Desarrollar programas de ejercicios cardiovasculares diseñados específicamente para personas mayores, enfocados en mejorar su energía, equilibrio y movilidad, promoviendo un envejecimiento activo y saludable mientras se previenen problemas asociados al sedentarismo.	30/50	Bahia	9 al 13 de diciemnre	Deportes	
Socializacion Autocuidado Cuidado de los sentidos	Preservar y optimizar la función sensorial a través de evaluaciones regulares, prevención de enfermedades, y la adopción de medidas que protejan la visión, audición, gusto, olfato y tacto, con el objetivo de mejorar la comunicación, la seguridad, y la calidad de vida integral del adulto mayor.	20/50	Salon de actividades	09/12/2024	Primeros Auxilios p.m.	
Ocupación Humana Huerta, reconocimiento de flora	Recorrer el espacio de huerta, haciendo un ejercicio de reconocimiento de flora, las plantas que hacen parte y componen el habitat, y los animales, insectos que visitan la flora..	20/30	Bahía	10/12/2024	Artes	
Protocolo de salud (Prevención de estrés y agotamiento)	Proponer medidas para la gestión del bienestar emocional de las personas mayores y el equipo interdiciplinario, como descansos regulares, apoyo emocional y estrategias para manejar el estrés.	20/50	Comedor	10/12/2024	Primeros Auxilios 10am	
Ocupación Humana Memoria y tacto, la arcilla como elemento para recordar (tics)	Promover espacios de escucha mediados por elementos naturales que permitan movilizar la memoria, apartir de narraciones orales que den paso a narrativas colectivas sonoras.	20/30	Actividad multisensorial	11/12/2024	Artes	
Participacion (Creando mi bisuteria)	Fomentar la participación activa y creativa de los participantes mediante el diseño y elaboración de accesorios personalizados. A través de esta experiencia, se busca fortalecer la expresión individual, estimular la motricidad fina y promover el intercambio de ideas en un entorno colaborativo	20/50	Comedor	11/12/2024	Psicosocial	
Transformacion de imaginarios (Cuidado Personal y Autonomía)	Impulsar la capacidad de los individuos para gestionar su bienestar físico y emocional de manera autónoma, mediante la promoción de hábitos de cuidado personal, el empoderamiento en la toma de decisiones sobre su salud, y el fomento de la confianza en sus propios recursos y capacidades para mantener una vida saludable.	20/50	Comedor	11/12/2024	Primeros Auxilios 11am	

Estrategia del buen trato (tolerancia)	Fortalecer la tolerancia de las personas mayores, permitiendo el fortalecimiento de las relaciones interpersonales	20/30	Salón de actividades	11/12/2024	T.O y artes	
OCupación Humana Vestuario textil	Dar continuidad a la elaboración artesanal de vestuarios por medio de impresión natural sobre textil, para potenciar habilidades creativas y de creación plasticas con fines a la construcción de una puesta en escéna.	20/30	Comedor	12/12/2024	Artes	
Encuentro ecumenico	Generar charlas y/o articulaciones enfocadas a la experiencia interior de la persona, que la conduzca a dotar de sentido y propósito sus propias acciones y existencia, que las conlleve a encontrar disfrute en la experiencia cotidiana, a contar con un sistema de valores y con el compromiso de aplicarlos.	20/30	Salón de actividades	12/12/2024	Psicosocial	
Socializacion Autocuidado Manejo del sueño	Promover hábitos y condiciones que favorezcan un sueño de calidad, ayudando a regular los ciclos de sueño-vigilia, prevenir trastornos del sueño comunes en esta etapa, y mejorar el descanso reparador, con el fin de fortalecer la salud física, mental y emocional, así como potenciar la energía y la funcionalidad diaria.	20/50	Salon de actividades	12/12/2024	primeros auxilios p.m.	
Articulación Surcos en la Piel, creación colectiva Bordar la Juntanza 2	Dar continuidad al proceso creativo por medio de lenguajes artísticos desde lo escénico y lo plástico, que daran como resultado piezas u obras para presentar en el cierre del proyecto: Bordar la Juntanza.	4/50	Museo del Vidrio	12/12/2024	Artes	Surcos en la Piel
OCupación Humana Feria, muestras de procesos. Centro Cundinamarca	Propiciar espacios de escucha atenta por medio de lecturas en voz alta de libro álbumes en relación con intertextos que permitan contextualizar temas cotidianos.	20/50	Comedor	13/12/2024	Artes	
Transformacion de imginarios (Conexión entre postura y estado emocional)	Garantizar el acceso equitativo y oportuno a servicios de salud de calidad, eliminando barreras económicas, sociales y geográficas, y promoviendo una atención médica inclusiva y respetuosa que responda a las necesidades específicas de cada individuo, en particular en áreas de salud sexual y reproductiva.	20/50	Comedor	13/12/2024	Primeros Auxilios 11am	
Autonomia (olvidar y/o sanar)	Fortalecer la capacidad de las personas, para tomar decisiones y gestionar su vida de manera independiente, fomentando su autoestima y seguridad en sí mismas. Creando un entorno que favorezca la autodeterminación y la participación activa en la sociedad. Al empoderar a las personas en su propio proceso de desarrollo, se contribuye a mejorar su calidad de vida y su bienestar integral.	20/50	Comedor	13/12/2024	Psicosocial	
Probioticos y prebioticos	Promover estilos de vida saludables, dirigidos a participantes de acuerdo a la línea técnica brindada por SDIS teniendo en cuenta las estrategias de información, educación y comunicación (IEC), con énfasis en alimentación, guías alimentarias para la población colombiana y actividad física.	20/50	Comedor	13/12/2024	Nutricion am	
Socializacion Autocuidado Manejo del SPA	Implementar estrategias de intervención y apoyo emocional que fomenten la socialización, la conexión afectiva y el sentido de pertenencia, con el fin de mitigar los efectos de la soledad, el aislamiento social y la privación afectiva, promoviendo así el bienestar psicológico y la calidad de vida en los adultos mayores.	20/50	Salon de actividades	13/12/2024	Primeros auxilios p.m.	

Capacitación Talento Humano (Salud Mental)	Brindar herramientas y conocimientos que permitan a los colaboradores identificar, gestionar y promover el bienestar emocional dentro de su entorno laboral.	27	Multisensorial	13/12/2024	Psicosocial (PM)	
Articulación Surcos en la Piel, creación colectiva Bordar la Juntanza 3	Dar culminación a la fase creativa, componiendo colectivamente una arpillera y un cuadro escénico, que serán expuestos en enero, en el Festival: Recital de Mujeres para ser Leídas.	4/50	Museo del Vidrio	14/12/2024	Artes	Surcos en la Piel
Socializacion Buzon de sugerencias	Generar escenarios de diálogos y participación entre los usuarios y las parte administrativa de la entidad reconociendo así el buzón de sugerencias como un espacio de escucha, también educar a las personas mayores en la importancia del buzón de sugerencias como herramienta de mejora permanente del servicio.	20/50	Salon de actividades	16/12/2024	Psicosocial	
Buenas practicas Recreación	Promover actividades recreativas inclusivas para personas mayores, con el objetivo de estimular su creatividad, fomentar la socialización y mejorar su calidad de vida a través de experiencias significativas y agradables.	20/35	Bahia	16 al 20 diciembre	Deportes	
Autonomia cognitiva	Fortalecer la capacidad de las personas, para tomar decisiones y gestionar su vida de manera independiente, fomentando su autoestima y seguridad en sí mismas. Creando un entorno que favorezca la autodeterminación y la participación activa en la sociedad. Al empoderar a las personas en su propio proceso de desarrollo, se contribuye a mejorar su calidad de vida y su bienestar integral.	20/50	Salon de actividades	16/12/2024	Psicosocial	
Protocolo de salud (Atención y apoyo psicológico)	Garantizar el acceso a servicios de salud mental, sobre todo en situaciones estresantes como brotes epidémicos o crisis.	20/50	Comedor	17/12/2024	Primeros Auxilios 11am	
Ocupación Humana (mostasilla)	Mantener la agilidad, destrezas motoras y capacidades mediante la creación de productos con mostacilla , que permitan la autonomia en las personas mayores	30/50	Salon de actividades	16 al 17 de diciembre	Terapia Ocupacional	
Derechos (Promover la salud mental)	Sensibilizar y educar a los participantes sobre la importancia del cuidado de la salud mental como un derecho fundamental, fomentando el acceso a herramientas y estrategias que favorezcan su bienestar emocional.	20/50	Salon de actividades	18/12/2024	Psicosocial	
Transformacion de imaginarios (Manejo del Dolor y Calidad de Vida)	Mejorar la calidad de vida de las personas mediante estrategias efectivas para el manejo del dolor, promoviendo un enfoque integral que combine atención médica, apoyo psicológico y recursos sociales, para asegurar que las personas con condiciones dolorosas puedan disfrutar de un bienestar físico, emocional y social óptimo.	20/50	Comedor	19/12/2024	Primeros Auxilios 11am	

Socializacion Autocuidado Manejo de lavado de prendas	Garantizar la adecuada limpieza y cuidado de la ropa para mantener la higiene personal y prevenir infecciones, promoviendo la autonomía en esta tarea o brindando el apoyo necesario, de manera que se fomente un entorno saludable, seguro y respetuoso con las necesidades individuales.	20/50	salon de actividades	19/12/2024	primeros Auxilios p.m.	
Participacion (Navidad creativa)	Fomentar la participación activa y la creatividad de los participantes mediante la realización de manualidades y proyectos artísticos relacionados con la temporada navideña. Fortaleciendo los vínculos sociales, estimular la imaginación y promover un ambiente de alegría y colaboración.	20/50	Salon de actividades	19/12/2024	Psicosocial	
Socializacion Autocuidado Estilo de vida saludable	Promover hábitos y comportamientos que integren una alimentación equilibrada, actividad física regular, descanso adecuado, manejo del estrés y una vida social activa, con el propósito de mejorar la calidad de vida, prevenir enfermedades, mantener la autonomía y potenciar el bienestar físico, mental y emocional.	20/50	salon de actividades	20 de diciembre	primeros Auxilios p.m.	
Ocupación Humana (mandalas)	Fortalecer las habilidades de percepción visual, atención y memoria, que permitan el mantenimiento en el desarrollo de actividades espaciales y perceptuales.	20/30	Salon de actividades	18 y 19 de diciembre	Terapia Ocupacional	
Ocupación humana (relatos navideños) TICS	Promover espacios de participación social que permitan exteriorizar emociones mediante la creación de podcast	20/30	Salón de actividades	20 de diciembre	Terapia ocupacional	
Autonomia (responsabilidad emocional)	Fortalecer la capacidad de las personas, para tomar decisiones y gestionar su vida de manera independiente, fomentando su autoestima y seguridad en sí mismas. Creando un entorno que favorezca la autodeterminación y la participación activa en la sociedad. Al empoderar a las personas en su propio proceso de desarrollo, se contribuye a mejorar su calidad de vida y su bienestar integral.	30/50	Comedor	20/ 12 / 2024	Psicosocial	
OCupación Humana Tic (fotografía, rostros en movimiento)	Crear una serie de imagenes con movimiento que retraten los rostros que habitan el Centro Cundinamarca por medio de herramientas técnológicas que promuevan la alfabetización digital en las personas mayores.	20/50	Comedor	23/12/2024	Artes	
Ocupación Humana Vestuario textil	Dar continuidad a la creación de vestuarios que aporten a la finalización el proceso de máscarasy mascarones. Contribuyendo a la muestra del proceso.	20/50	Comedor	24/12/2024	Artes	

Buenas practicas Fuerza	Incorporar ejercicios de fuerza en las rutinas de actividad física de las personas mayores, con el objetivo de mejorar la masa muscular, fortalecer huesos y articulaciones, y prevenir la pérdida de fuerza asociada al envejecimiento.	20/30	Bahia	23 al 27 diciembre	Deportes	
Ocupación Humana Recordando la navidad.	Realizar ejercicios de memoria que permitan conocer las formas de celebración de las personas mayores de las fechas como navidad, novenas y 25 de diciembre.	20/30	Comedor	26/12/2024	Artes	
Autonomia (estereotipos machistas y feministas)	Fortalecer la capacidad de las personas, para tomar decisiones y gestionar su vida de manera independiente, fomentando su autoestima y seguridad en sí mismas. Creando un entorno que favorezca la autodeterminación y la participación activa en la sociedad. Al empoderar a las personas en su propio proceso de desarrollo, se contribuye a mejorar su calidad de vida y su bienestar integral.	30/50	Multisensorial	26/12/2024	Psicosocial	
Socializacion Autocuidado Manejo de caidas	Prevenir la ocurrencia de caídas mediante la identificación y reducción de riesgos, el fortalecimiento físico, la mejora del equilibrio y la coordinación, y la creación de entornos seguros, con el fin de preservar la autonomía, reducir lesiones y mejorar la calidad de vida de los adultos mayores	20/50	Salon de actividades	26/12/2024		
Participacion (Creando mi año viejo)	Promover la participación activa y el trabajo en equipo mediante la elaboración de un muñeco representativo del año que culmina. A través de esta tradición creativa y simbólica, se busca estimular la expresión individual y colectiva, reflexionar sobre las experiencias vividas durante el año y fomentar un ambiente de convivencia festiva.	30/50	Salon de actividades	26/12/2024	Psicosocial	
Encuentro familiar	Promover la participación activa y el trabajo en equipo mediante la elaboración de un muñeco representativo del año que culmina. A través de esta tradición creativa y simbólica, se busca estimular la expresión individual y colectiva, reflexionar sobre las experiencias vividas durante el año y fomentar un ambiente de convivencia festiva.	20/50	Salon de actividades	26/12/2024	Psicosocial	
Ocupación humana Cine posapocaliptico	Propiciar espacios de disfrute de la cultura con la proyección de una pelicula que tome temas relacionados con el fin del mundo y la crisis climática.	30/30	Comedor	27/12/2024	Artes	
Socializacion Autocuidado Primeros Auxilios	Proporcionar asistencia inmediata y efectiva ante accidentes o emergencias médicas, minimizando los riesgos de complicaciones, estabilizando al afectado y promoviendo su recuperación, mientras se espera la atención profesional, contribuyendo así a la seguridad y bienestar del adulto mayor.	20/50	Salon de actividades	27/12/2024	Primeros Auxilios p.m.	1

Cumpleaños	Fomentar la celebración de cumpleaños como una oportunidad para fortalecer los vínculos sociales y emocionales en personas mayores, creando un espacio inclusivo y significativo donde puedan compartir momentos de alegría, recibir reconocimiento por su vida y trayectoria, y promover un sentido de pertenencia y bienestar emocional.	40/50	Salon de actividades	27/12/2024	Deportes y Facilitadores	
Autonomia (aceptacion y respeto por las diferencias)	Fortalecer la capacidad de las personas, para tomar decisiones y gestionar su vida de manera independiente, fomentando su autoestima y seguridad en sí mismas. Creando un entorno que favorezca la autodeterminación y la participación activa en la sociedad. Al empoderar a las personas en su propio proceso de desarrollo, se contribuye a mejorar su calidad de vida y su bienestar integral.	20/50	Comedor	27/12/2024	Psicosocial	
Socializacion politica publica (LGBTI, habitabilidad en calle, equidad de genero y vejez)	Promover la comprensión que tienen las personas mayores acerca de las diversas políticas públicas y crear espacios de diálogo donde se reconozca la relevancia de asegurar la garantía de derechos para todas las comunidades, considerando sus características diversas.	20/50	comedor	30/12/2024	Psicosocial	
Buenas practicas capacidades fisicas	Promover la práctica de ejercicios regulares que desarrollen las capacidades físicas de resistencia y equilibrio en personas mayores, favoreciendo su capacidad cardiovascular, estabilidad y bienestar emocional a largo plazo.	20/50	Bahia	30y 31	Deportes	
Firma Coordinadora						