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

Fecha de ejecución:	**11**	**feb**	**2025**		
Unidad Operativa:	**Centro de Cuidado Transitorio Quiroga**				
Componente de Atención:	**Imaginarios y practicas del envejecimiento**				
Línea de Atención:	**Buenas Practicas del Envejecimiento**			Profesional a cargo:	**Cristian David Castillo Castro**
Nombre de la actividad:	Lo importante				

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Fomentar la transformación de estereotipos negativos de la vejez, a través de la conmemoración, la música y el estar en el presente, para promover su autoestima y fomentar nuevos propósitos de vida.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Disponer Generar un ambiente de confianza y apertura emocional que permita a los participantes conectarse con celebrar la vida, buscando propósitos.

Celebrar la vida a través de la música, el movimiento y la meditación, fomentando la alegría y la conexión grupal

Reflexionar sobre los aprendizajes y emociones vividas durante el taller, consolidando una nueva perspectiva sobre el envejecimiento.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Se invita a los beneficiarios a participar de la actividad central que se realiza en el comedor, iniciando a las 10:00 a.m. se realizara la actividad celebrar la vida, fiesta de renacimiento, reflexión y cierre, para ello se realiza una breve presentación “regalo para ti” donde se invita a cada participante a pensar mensajes positivos y deseos para si en este nuevo año de vida, luego se invita a comentar algunos de estos mensajes al azar.
MOMENTO CENTRAL	En el momento central, se retoman estos propósitos que el cantante escuchara y genera una lista de canciones que pueden ser significativas para estos propósitos, invitando a las personas mayores a cantar y disfrutar del espacio, luego se reúnen a los cumpleañeros del mes y se cantara con ellos el cumpleaños, luego se presentan estiramientos y respiración consiente, se enfatiza en la relación cuerpo, mente y emociones mientras se plantea nuestro propósito como forma de raíz crecimiento y frutos, en la meditación guiada, se genera un agradecimiento por lo vivido, para terminar con la expresión de pranas para la armonía y paz.
MOMENTO FINAL	En el cierre se buscará que los beneficiarios reflexionen sobre la temática del compartir estos momentos y como cambia la visión de la edad, invitándolos a pensar en el día a día como nos afectan las experiencias y emociones, así como lo que nos deja el ver la alegría generada por el momento, reflexionando que cada año es importante seguir realizando actividades para fomentar la prevención y mantenimiento de capacidades, se plantean tres preguntas para guiar la reflexión: ¿Qué emociones surgieron durante la celebración?, ¿Cómo puedo aplicar lo aprendido en mi vida diaria?, ¿Qué nuevo propósito me gustaría proponerme para este año? Se realiza un cierre simbólico, donde cada uno respirara de forma consiente sobre lo que puede realizar durante este año.

RECURSOS

Televisor para reproducir el video.	Facilitador de apoyo logístico.
Sillas	Psicólogo que apoya la actividad.
Video	Personas mayores voluntarios.
Equipo de sonido altavoces y micrófonos	Edufisica que lidera el espacio.

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Dentro de la actividad lo importante participaron 47 personas mayores, que inicio a las 10:00 hasta las 12:00 pm, los impactos generando una diversión y compartir para todos los participantes, donde disfrutaron de la actividad referenciando ser motivados a seguir sus deseos y emociones, fomentando el sentido de comunidad. Se Avanzo en el fortalecimiento de autoestima, así como una perspectiva de la vejez activa planificadora, reconociendo las capacidades que tenemos que mantener a través de espacios de tranquilidad, así como se fomentaron los propósitos de este año. Para mejorar se plantea fomentar espacios para plantear el agradecimiento y el sentirse ligeros, ampliar la duración del taller.

Registro fotográfico

Febrero 11 de 2025

Actividad de física





Actividad Central Lo importante





Socialización y medidas pedagógica.



