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:	**25**	**Mar**	**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:	Redescubriendo vitalidad				

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Fomentar la deconstrucción de imaginarios adversos de la vejez al abordar aspectos cognitivos, a través de ejercicios de activación manual, reflexiones sobre el disfrute vital, fomentando la autonomía, alegría y el propósito.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Activar la cognición y preparar al grupo para la introspección mediante ejercicios prácticos con las manos.

Transformar narrativas negativas sobre la vejez, integrando el autocuidado, la alegría y la meditación consciente.

Consolidar compromisos prácticos para la estimulación cognitiva en la vida diaria.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Se invita a los beneficiarios a participar de la actividad central que se realiza en el comedor y en el sensorial iniciando a las 10:00 p.m. Se iniciará con ejercicios para fomentar la actividad de las personas mayores realizando estiramientos de cuello, hombros y espaldas guiados con respiraciones con los ejercicios se plantean unos ejercicios sensoriales con las manos y se realiza la aplicación del Moca a algunos participantes, luego de esto se continuará fomentando la autoestima y el trabajo emocional.
MOMENTO CENTRAL	Luego de esto se realizan actividades en grupo en el jardín donde se plantean sinónimos de la vejez, donde las personas mayores aportaran frases de dignificación de la vejez, donde se planteen logros recientes donde alcanzaran aprendizajes o cambios, luego de esto se plantea música alegre donde al sentir de la biodanza se motiva a las personas a que realicen conexión con la música, ampliando la expresión de alegría y fluidez, luego de esto se plantean una serie de ejercicios de respiración, sentados en círculos donde inhalan profundamente imaginando colores y visualizando la tranquilidad en la vejez vital, así como se realizan algunos estiramientos desde la cabeza hasta los pies repitiendo la sabiduría del cuerpo y la mente activa, con lo cual se genera una meditación en la que se fomente mantener la mente Activa anexando la vitalidad, donde se fomenten el aprendizaje realizado en el año, al finalizar se plantea una meta para estimular como leer un libro en el mes.
MOMENTO FINAL	En el cierre se conectan los pensamientos anteriores fomentando la reflexión sobre estas preguntas guía: ¿Qué estereotipo sobre la vejez dejaré de creer?, ¿Cómo integraré la estimulación cognitiva en mi rutina?, ¿Qué me llevo de este taller para compartir con otros? Con los cuales se fomentará compromisos colectivos de cuidado, respeto y apoyo así como cultivar la mente, cosechando nuestro bienestar.

RECURSOS

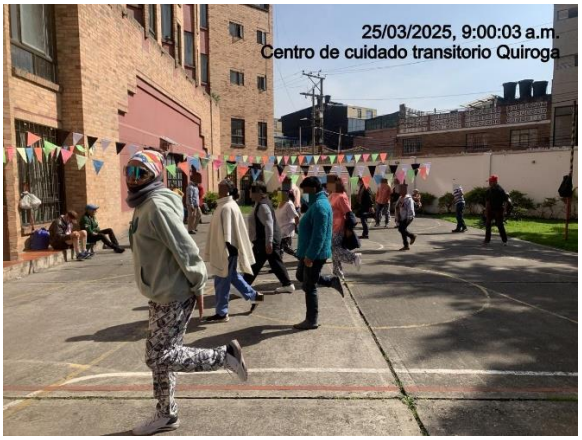
Televisor para reproducir las imagenes	Facilitador de apoyo logístico.
Espacio amplio y cómodo para las actividades.	Psicólogo que guia la actividad.
Equipo de sonido altavoces.	Personas mayores voluntarios.
Sillas.	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Dentro de la actividad Energía vital participaron en un primer momento 27 personas, que inicio a las 10:00 hasta las 11:50 pm, los impactos fomentar rutinas de estiramientos, y visualizaciones que apoyen a reducir la ansiedad creada por las enfermedades de edad, donde a través de los ejercicios se active la concentración y romper la rutina, la aplicación de la prueba moca visualiza las dificultades que cada persona tiene en su cognición, reconociendo la integralidad de las actividades para la estimulación. se avanzó en la participación de los beneficiarios donde el bienestar de la ansiedad asociada al declive cognitivo, reconocimiento de la capacidad de aprendizaje continuo, en la práctica de biodanza, respiración y meditación, donde logran sentirse tranquilos y renovados, disfrutando del espacio a la vez que se fomentan las figuras que refuerzan los logros y mensajes inspiradores. para mejorar fomentar la variedad de servicios manuales, apoyar las explicaciones con imágenes de neuroplasticidad, abordar los compromisos verbales realizados por los participantes.

Registro Fotográfico, marzo 25 de 2025





Actividad física





Actividad central





Actividad de la tarde