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 2

1. Servicio Social/Modalidad/Estrategia: comunidad de cuidado
1.1. Unidad Operativa/Lote/Zona: Caminos de Vida
1.2 Localidad:N/A
2. Línea: Espacios para la realización
2.1. Fecha de Ejecución: 5 6 2025 al 26 6 2025

2.2. Nombre del encuentro: 1.Mi casa mi espacio, 2. Remembranzas, 3. Mi casa soy yo-Reconociendo mis drechos), 4. Conozco mi hogar, 5. Sembrando Saberes.

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Carolina Montes Avila (Terapeuta Ocupacional)- Omar Vanegas Cobaleda (Ed.Fisica) Ruth Marin (Gerontóloga),Juan Pablo Hurtado Vasquez(Fisioterapeuta)
Erik Estrada Castro -(Nutricionista)

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

FAVORECER EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO DE LAS PERSONAS MAYORES, POR MEDIO DE ACTIVIDADES MOTRICES, LÚDICAS Y DE RECONOCIMIENTO DEL ENTORNO, ACORDE A LAS CAPACIDADES INDIVIDUALES, GUSTOS E INTERESES, CONLLEVANDO AL DISFRUTE DE SU TIEMPO LIBRE Y EL FORTALECIMIENTO DEL PROCESO DE ADAPTACIÓN AL MEDIO INSTITUCIONAL.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Actividad 1: Promover en las personas mayores el gusto por el entorno ambiental, mediante actividades lúdico recreativas que permitan el disfrute de su tiempo libre y disfrutar del medio que lo rodea con recursos naturales deteriorados.

Actividad 2: Promover y desarrollar juegos autóctonos que permitan el disfrute y el aprovechamiento del tiempo libre en las personas mayores, generando relaciones sociales y estimulando su mente.

Actividad 3: promover entre las personas mayores la eliminación de los estereotipos debido a su edad, la discriminación sufrida por factores como género y origen generando una inclusión positiva mediante el respeto y la protección y la garantía de sus derechos en el entorno donde habita; fomentar la participación de las personas mayores en actividades de fortalecimiento de proyecto de vida en el medio institucional.

Actividad 4: Desarrollar y proyectar a la persona mayor la elaboración de un proyecto de impacto asociado al aprovechamiento de conocimientos nutricionales reflejados en la estructuración de una huerta sostenible..

Actividad 5: Promover el mantenimiento físico de las personas mayores por medio de actividades motrices grupales y caminatas al aire libre para evitar el sedentarismo y mayor progresión del desacondicionamiento físico

3.3. METODOLOGÍA

3.3.1 MOMENTO INICIAL

Actividad 1: "Mi casa mi espacio",Esta actividad se realizó el día 16 de junio del año 2025 Desarrollándose en un espacio abierto del centro, se inicia *trasladando a las personas mayores al lugar, para ambientar y decorar el entorno, al llegar al lugar, se dá la bienvenida a las personas mayores y el auxiliar* les explica la dinámica de la actividad.

Actividad 2: La actividad "Remembranzas" se desarrolló los días 05,11,18 y 25 de junio de 2025 ", se da un saludo de bienvenida a las personas mayores y se coloca música suave para amenizar el espacio, posterior se explicó que van a disfrutar de juegos autóctono muy tradicionales boli rana, , este tipo de juego fomenta la diversión, la actividad física y la interacción social, se realiza un breve calentamiento para preparar el cuerpo para la actividad, con movimientos articulares suaves de tren superior, tren inferior y elongación muscular.

Actividad 3: Mi casa soy yo – Reconociendo mis derechos,Mi casa segura 9 y 10 de junio de 2025;Se convocan las personas mayores, las gerontologia ofrecen el saludo inicial, se ubican en el espacio dispuesto para la actividad, se prepara una mesa y a su alrededor las personas mayores participantes, Se comparte el objetivo y la metodología a seguir a manera introductoria. Se da a conocer el tema a tratar que en este caso está relacionado con la identificación de aquellas herramientas que son más utilizadas por el personal de mantenimiento del hogar los cuales se ven en el día a día haciendo arreglos dentro de la comunidad de cuidado, donde cada persona mayor participante deberá intentar reconocer cada una de las herramientas e identificar para que son utilizadas por los empleados que hacen los arreglos, se explica además que con estas herramientas se cuida el espacio donde se vive y que al cuidar adecuadamente el espacio donde se habita estamos aportando en el proyecto de vida. Porque si estamos en un espacio bien cuidado se es feliz y hay seguridad del entorno y estas dos características forman parte del proyecto de vida individual

Mi casa soy yo – Reconociendo mis derechos convención interamericana de los derechos humanos-16 y 17 de junio de 2025;Se convocan las personas mayores, las gerontologia ofrecen el saludo inicial, se ubican en el espacio dispuesto para la actividad, se prepara una mesa y a su alrededor las personas mayores participantes, Se comparte el objetivo y la metodología a seguir a manera introductoria. Se da a conocer el tema a tratar que en este caso está relacionado con la convención interamericana de los derechos humanos y su función en el mundo entero, se les muestra una imagen de la entidad y por qué esta defiende los derechos de la persona mayor, se les explica que vamos a trabajar, con unas manitos de cartón pintadas de blanco, con papel de colores, azul, verde, naranja, rojo y con temperas de color blanco para pintar las manos y plasmarlas en el papel de colores, luego vamos a juntar todas las manos una encima de otra como símbolo de respeto y unidad en la vejez.

Actividad 4: Conozco mi hogar- Las actividades se llevaron a cabo para los días:18,19,25,26 de Junio de 2025. Se vinculan las personas mayores en área establecidas , garantizando el cumplimiento de los lineamientos previamente establecidos en los protocolos de bioseguridad. Se retroalimenta y se explica a las personas mayores las actividades que se van a realizar con su objetivo principal y sus beneficios.

Actividad 5: "Sembrando saberes" realizada los días 5 y 13 de junio de 2025, se da inicio a la actividad trasladando a las personas mayores a la huerta, se da a conocer que durante el desarrollo de la actividad se planea preparar el espacio y sembrar cilantro. Al estar en el punto, se brinda una calurosa bienvenida y se les recuerda los beneficios de los alimentos cultivados, naturales , sin químicos y beneficios de la huerta tales como una alimentación más saludable, ahorro económico y conexion con la tierra. Ademas, permite mejorar la salud física y mental y tener espacios diversos de entretenimiento. Inicialmente, se brinda a las personas mayores agua, semillas para que en los espacios indicados procedan a cultivar y regar las semillas que les fueron entregadas, durante este espacio se evidencia que *les agrada la actividad, los entretiene y consideran que es un espacio de útil.*

3.3.2. MOMENTO CENTRAL

Actividad 1: "Mi casa mi espacio" se desarrolló el día 16 de junio del año 2025. En la actividad, se ubican las personas mayores alrededor de una piedra de gran tamaño y se les explica que se va a realizar la imagen de peces y algas marinas, se indica a las personas mayores que en ésta segunda sesión, teniendo ya la piedra pintada de azul, se van a realizar los detalles como burbujas, piedras, algas marinas, colas de sirena, para completar lo proyectado desde el mes anterior, para ello los auxiliares de terapia ocupacional realizan el acompañamiento con las personas mayores y realizaron la actividad guiando a las personas mayores con el manejo del material con vinilos y brochas que se les proporciona para pintar, detallando cada una de las figuras plasmadas en la piedra

Actividad 2: La actividad "Remembranzas" se desarrolló los días 05,11,18 y 25 de junio de 2025 ". se realizó con una serie de juegos autóctonos, entre los que se destacaron el boli rana, todos seleccionados para promover la diversión, la actividad física y la interacción social, se ubican las personas mayores para jugar partidas individuales y grupales, en donde todos estén incluidos y puedan participar de manera activa, se ameniza con música suave para generar un ambiente alegre y de motivación, se realizan variantes intercambiando lanzamientos y equipos, se les ofrece la posibilidad de jugar de forma adaptada.

Actividad 3: Mi casa soy yo – Reconociendo mis derechos,Mi casa segura 9 y 10 de junio de 2025;Se desarrolla este momento explicando a las personas mayores que están participando en una actividad de identificación y recordación donde van a fortalecer la memoria y el pensamiento al tratar de identificar cada una de las herramientas que se han puesto sobre la mesa, para que son utilizadas y que beneficio nos prestan dentro del hogar. Cada persona mayor observa con detenimiento cada objeto puesto sobre la mesa, lo tocan y tratan de identificarlo y hacer la relación del uso que se le puede dar en las actividades de arreglos locativos identifican: el decámetro, candado, martillo, metro, palustre, destornillador, pistola de silicona. Toma manual para conectar bombillas, la mayoría de los participantes establecieron la relación con algunas herramientas utilizadas en sus antiguas viviendas como tuvieron que arreglar algunos espacios utilizando utensilios como las que hoy ven sobre la mesa y que han visto manejar en el entorno actual, cuando los obreros trabajan en el hogar haciendo arreglos, hacen la relación que ellos con sus manos también manejaron este tipo de artefactos.

Mi casa soy yo – Reconociendo mis derechos convención interamericana de los derechos humanos-16 y 17 de junio de 2025;En este momento por parte de las profesionales del área a manera de conversatorio, se trabaja la explicación teórica y normativa de la convención interamericana de los derechos humanos y como esta entidad hace valer el respeto por la persona mayor. Mediante la imagen que es pasada por todos para vean el logo de la organización, luego hace la repartición de las manos pintadas de blanco. Cada persona mayor la recibe la observa de forma detenida. Se le explica que vamos a lanzar un grito que diga "Basta ya" haciendo relación de que no al irrespeto en la vejez, también se pasan las hojas de papel de colores, y se va echando la tempera de color blanco en cada una de las manos la cual va quedando plasmada en el papel, luego cada persona mayor observa su mano de color blanco la cual ha quedado pintada en el papel de color, sonríen y cuentan los dedos de las manos que allí se ven. Algunas manifiestan que así era cuando estaban en la escuela. Pero que en su época era con ceniza o tinta de color negro.

Actividad 4: En la actividad Conozco mi hogar Se realiza los dias 18,19,25,26 de junio de 2025. *Se realizan sesiones de 15 minutos por cada una de las* personas mayores trabajando diferentes modalidades con el fin de optimizar las capacidades artromiocinematicas de las personas mayores participantes. En la actividad se realiza caminatas por diferentes espacios y entornos favoreciendo las cualidades físicas y cinéticas de la persona mayor por medio de marcha terapéutica .

Actividad 5: "Sembrando saberes" realizada los días 5 y 13 de junio del 2025. Se indica a las personas mayores que este es un espacio que permite desarrollar habilidades de cuidado y conexión con la naturaleza, los alimentos, los cuidados de una huerta, el valor nutricional de los alimentos naturales. Para ello, se habló del valor nutricional de cada uno de los alimentos sembrados durante la actividad, se mencionaron en que tipo de preparaciones pueden ser empleadas y si representan un beneficio para algún área especifica de la salud. Las personas mayores se mostraron receptivas a la información, preguntaron aspectos importantes de cada alimento. Cabe resaltar que se evidencio cooperación entre las personas mayores para poder realizar las actividades asignadas.

3.3.3. MOMENTO FINAL

Actividad 1: "Mi casa mi espacio", desarrollada el 16 de junio de 2025, al finalizar la actividad, se va detallando las figuras de la piedra con las personas mayores, dejando que la pintura se seque en su totalidad, se observó en la persona mayor el interés de participar en la actividad y compartir con pares y talleristas.

Actividad 2: La actividad "Remembranzas" se desarrolló los días 05,11,18 y 25 de junio de 2025 ", se generó un espacio de cierre en el que se agradeció a las personas mayores por su participación activa, entusiasmo y disposición para revivir juegos autóctonos que forman parte de nuestra cultura. Se destacó el impacto positivo de su compromiso, el ambiente de alegría compartida y la importancia de su presencia para que la jornada fuera una experiencia divertida, significativa y enriquecedora.

Actividad 3: Mi casa soy yo – Reconociendo mis derechos,Mi casa segura 9 y 10 de junio de 2025;*Ya han establecido la importancia de las herramientas* manuales en las actividades diarias de arreglo del entorno del hogar, manifestando que para ellos es muy importante estar en un ambiente bonito y arreglado. Que los hogares bonitos les dan paz espiritual y se sienten muy a gusto. También hacen la relación con aquellas que alguna vez utilizaron en su vida laboral activa. algunas mujeres manifiestan que sus esposos trabajaron en la actividad llamada albañilería y que en otras regiones del país le decían la rusa donde estas herramientas son de gran importancia. Que por eso aprendieron a identificarlas, que les traen muchos buenos recuerdos de sus familiares, padres, amigos e hijos que también las utilizaron. cuentan que se desempeñaron en esta actividad que era muy común hace 40 o 30 años atrás; algunas señoras hacen la relación de esta actividad con mantener sus casas limpias, bonitas y arregladas, también argumentan que tener una casa bonita así fuera un ranchito era considerado un proyecto de vida. Como lo es hoy ayudar a cuidar el entorno donde les tocó terminar la vejez.
Mi casa soy yo – Reconociendo mis derechos convención interamericana de los derechos humanos-16 y 17 de junio de 2025;En este momento de la actividad, se les ha explicado a los participantes que hay una entidad llamada convención interamericana de derechos humanos. La cual se reúne cada año en un país diferente para discutir todo lo relacionado con la violación de los derechos humanos, especialmente en las personas mayores, se les recuerda que son sujetos de derechos los cuales nadie les puede vulnerar, que las manos en cartón de color blanco son como símbolo de respeto y valor para contar cuando sean maltratados o irrespetados por alguien, que plasmar las manos pintadas con tempera en el papel significa lo importante que estos derechos sean de obligatorio cumplimiento por los ciudadanos del mundo, y como último el poner unas manos sobre las otras significan la unidad como seres humanos en relación a hacer valer estos derechos en la vejez que finalmente todos llegaremos a este ciclo si no fallecemos antes.

Actividad 4: En la actividad Conozco mi hogar Se realiza los días 18,19,25,26 de junio de 2025. Cada una de las intervenciones individualizadas a las personas mayores se finalizo con la retroalimentacion de la importancia de la realización de las actividades terapeuticas y el enfoque de mantenimiento y fortalecimiento de funciones artromiocinematicas.

Actividad 5: "Sembrando saberes" realizadas los días 5 y 13 de junio del 2025. Se brindó un espacio para interactuar con las personas mayores y reflexionar sobre los beneficios de una alimentación natural y consciente la cual surge de huertas caseras. Se evidencio durante el desarrollo de la actividad que las personas mayores estuvieron interesadas en sembrar y regar las semillas partiendo del valor nutricional de los alimentos.

3.4.RECURSOS

Mesas	Enfermería
Puff	Terapeutas Ocupacionales
Balones de diferentes colores	*Talleristas*
Cremas corporales	Nutrición
Papel de colores	Fisioterapeuta
Tijeras	Gerontologia/ personas mayores , fotocopias, herramientas de distintos tipos
Sillas	
Fragancias de olor	
Cinta	
Parlante	
Espejo	

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Actividad 1: "Mi casa mi espacio", actividad desarrollada el día 16 de junio de 2025, las personas mayores estuvieron atentos a las indicaciones dadas y toleraron el tiempo de la actividad, terminando las figuras de la piedra con agrado e interés de seguir participando en las actividades programadas al aire libre y embellecimiento del entorno. Se evidenció la participación activa de 10 personas mayores en la actividad.

Actividad 2: La actividad "Remembranzas" se desarrolló los días 05,11, 18 y 25 de junio de 2025 " Se evidenció la participación de 45 personas mayores, generando activamente lo planteado por el área. Se generan lazos de comunicación, momentos significativos y recuerdos de su vida por medio de los juegos autóctonos.

Actividad 3: Mi casa soy yo – Conociendo mis derechos,Mi casa segura.se desarrolló los días 9 y 10 de junio de 2025;Han participado 15 personas mayores que establecieron la importancia de las herramientas manuales en las actividades diarias de arreglo del entorno del hogar, manifestando que para ellos es muy importante estar en un ambiente bonito y arreglado. Que los hogares bonitos les dan paz espiritual y se sienten muy a gusto.
Mi casa soy yo – Reconociendo mis derechos convención interamericana de los derechos humanos. se desarrolló los días **-16 y 17 de junio de 2025;**Han participado 15 personas mayores que se mostraron interesadas y halagadas al saber que hay una entidad mundial que vela por sus derechos para que sean respetados y valorados en este último ciclo vital de la vida se realizó en esta actividad un ejercicio práctico manual ejecutivo:

Actividad 4: En la actividad Conozco mi hogar Se realiza los días 18,19,25,26 de junio de 2025. programada por el área se integraron las personas mayores realizando la actividad terapéutica propuesta logrando a cabalidad lo planteado por el area, se observó la participación activa de 60 personas mayores y demostraron interés en todos los ejercicios cinéticos y mecánicos realizados.

Actividad 5: "Sembrando saberes" realizadas los días 5 y 13 de junio del 2025. se promueve la participación de 22 personas mayores. durante el desarrollo de la sesión se evidencio que las personas mayores estuvieron interesadas en el tema, reconocieron la importancia de cuidar su alimentación y sus hábitos diarios frente a la prevención de enfermedades cronicas no transmisibles, específicamente en promover un perfil renal conservado.

* En constancia a la actividad desarrollada, firman las siguientes personas mayores:

No Firma

NOMBRE: GUILLERMO CAÑON AGUIRRE
CC: 19195244
PERSONA MAYOR
ACTIVIDAD 1

No Firma

NOMBRE: IRMA ROSA GOMEZ
CC: 63273033
PERSONA MAYOR
ACTIVIDAD 2

Amparo D

NOMBRE: AMPARO DORANYS ILLER DE G.
CC: 41440593
PERSONA MAYOR
ACTIVIDAD 3

No Firma

NOMBRE: IRMA ROSA GOMEZ
CC: 63273033
PERSONA MAYOR
ACTIVIDAD 4

No Firma

NOMBRE: ERNESTINA GONZALEZ
CC: 53906053
PERSONA MAYOR
ACTIVIDAD 5

RAUL ARMANDO MARTINEZ MORENO:
Coordinador

Fecha de evaluación del encuentro: 26/06/2025

Nombre del profesional que evalúa: Carolina Montes Avila (Terapeuta Ocupacional)- Omar Vanegas Cobaleda (Ed.Fisica) Ruth Marin (Gerontóloga),Juan Pablo Hurtado Vasquez(Fisioterapeuta)
Erik Estrada Castro -(Nutricionista)

COMUNIDAD DE CUIDADO CAMINOS DE VIDA
CONVENIO 9575-2024
REGISTRO FOTOGRÁFICO LINEA DE ESPACIOS PARA LA REALIZACIÓN

1 .MI CASA MI ESPACIO

16/06/2025





2. REMEMBRANZAS

05/06/2025



11/06/2025



18/06/2025



25/06/2025



3. MI CASA SOY YO, RECONOCIENDO MIS DERECHOS:
Mi casa segura 9 y 10 de Junio 2025





3. MI CASA SOY YO, RECONOCIENDO MIS DERECHOS:
Convención interamericana sobre los derechos humanos 16 y 17 de Junio 2025





4.CONOZCO MI HOGAR

18/06/2025



19/06/2025



25/06/2025



26/06/2025



5. SEMBRANDO SABERES
05/06/2025



13/06/2025

