

 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														
			Página: 1 de 2														
1. Servicio Social/Modalidad/Estrategia: <u>COMUNIDAD DE CUIDADO</u> 1. Unidad Operativa/Lote/Zona: <u>LA MACARENA</u> 1.2 Localidad: <u>NO APLICA</u> 2. Línea: <u>ESPACIOS PARA LA REALIZACIÓN</u>																	
2.1. Fecha de Ejecución: <table border="1" style="float: right;"> <tr> <td>1</td><td>7</td><td>2025</td><td>al</td><td>31</td><td>7</td><td>2025</td></tr> </table>											1	7	2025	al	31	7	2025
1	7	2025	al	31	7	2025											
2.2. Nombre del encuentro: Actividad 1. Ven y te cuento; Actividad 2. El color de los sentidos; Actividad 3. Melodía de la vida; Actividad 4. Jugando con el arcoiris; Actividad 5. Viviendo al día; Actividad 6. Reciprocidad																	
2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: <u>Olga Yadira Cardenas(Terapeuta Ocupacional) - Jenny Catherine Torres Vargas (Gerontóloga)</u>																	
3. DESARROLLO																	
3.1. OBJETIVO GENERAL																	
Favorecer la autonomía e independencia de las personas mayores de la Comunidad de Cuidado Macarena a través de estrategias para el disfrute de ocio y tiempo libre que permitan la apropiación de los diferentes espacios dentro de la institución basados en los gustos e intereses.																	
3.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS																	
- Fomentar la estimulación cognitiva y social en personas mayores a través de juegos de mesa, espacios musicalizados, actividades al aire libre, que aporte al fortalecimiento de habilidades de interacción, con el fin de mejorar su bienestar emocional y relación con el entorno. - Desarrollar rutinas estructuradas de actividades habitacionales y ocupacionales que promuevan la autonomía y el bienestar de las personas, facilitando su adaptación al entorno y fomentando hábitos saludables en su vida diaria.																	
3.3. METODOLOGÍA																	
3.3.1 MOMENTO INICIAL	Actividad 1 VEN Y TE CUENTO: Se realiza la actividad el 17 de julio, diseñada para fomentar la conexión emocional, la comunicación y la transmisión de historias o experiencias de vida entre personas mayores y su entorno, con el objetivo de crear un espacio seguro y enriquecedor donde compartir recuerdos, valores y aprendizajes. Actividad 2 EL COLOR DE LOS SENTIDOS: Se realiza actividad de estimulación sensorial, para este mes el 8 de julio utilizando materiales para activar los sentidos, promoviendo la conexión con el entorno y estimulando las capacidades cognitivas y físicas en personas mayores. Actividad 3 MELODIA DE LA VIDA: Se realiza actividad el 11 de julio donde las personas mayores viajan en el tiempo a través de las melodías que marcaron diferentes etapas de sus vidas, aquellas canciones que evocan momentos de alegría, amor y nostalgia, este espacio ofrece una amplia gama de beneficios para la salud mental, emocional y social de las personas mayores, al mismo tiempo, se promoverá el bienestar integral y se fomentará un ambiente de alegría, conexión y recuerdos. Actividad 4 JUGANDO CON EL ARCO IRIS: Se realiza actividad el 14 de julio diseñada para fomentar la interacción entre pares y cuidadores, fortalecer los lazos de convivencia y promover el bienestar físico y mental de las personas mayores. Actividad 5 VIVIENDO AL DÍA: El día 3 de Julio se realiza la socialización de novedades relacionadas a la comunidad de cuidado y temas de la cotidianidad para la adaptación institucional de las personas mayores, proporcionándoles estructura, seguridad y un sentido de familiaridad, lo que puede reducir el estrés y la ansiedad durante el proceso de institucionalización. Actividad 6 RECIPROCIDAD: Se realizara la socialización de la Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores, el 7 de julio para el fortalecimiento y conocimiento de los derechos de las personas mayores promoviendo su empoderamiento, asegurando que puedan ejercerlos y exigir su cumplimiento de manera informada y activa.																
3.3.2. MOMENTO CENTRAL	Actividad 1 Ven y te cuento Se llevó a cabo un encuentro literario con la temática de la Independencia de Colombia. A medida que se narraban algunos de los sucesos más relevantes, las personas mayores comenzaron a conectar recuerdos, evocando lugares, personajes históricos y otros acontecimientos relacionados con esta fecha patria. Actividad 2 El color de los sentidos En esta sesión se abordó cómo los sentidos nos permiten interpretar el entorno. Se proyectó un video con datos curiosos sobre el mar y los océanos, destacando información clave que captó la atención del grupo. Actividad 3 Melodía de la vida A partir del uso de CD y DVD, se realizó una sesión de karaoke que recorrió diversos géneros musicales significativos para las personas mayores. Al entonar canciones populares, surgieron recuerdos y emociones ligadas a momentos de vida. La actividad también permitió redescubrir antiguos formatos musicales como el CD, el LP y los casetes, fomentando la conversación intergeneracional. Actividad 4 Jugando con el arcoiris Divididos en equipos identificados por los colores verde y amarillo, los participantes asumieron retos de coordinación, atención y cálculo. Al final, se destacó el valor del trabajo en equipo y la importancia de mantenerse activos, en un ambiente donde todos resultaron ganadores. Esta actividad, además de brindar diversión, impulsó el desarrollo de nuevas destrezas, promovió la cooperación y fortaleció el compañerismo entre los asistentes.																

3.3.3. MOMENTO FINAL	Actividad 5 Viviendo al día La jornada inició con la ubicación temporo-espacial (fecha, lugar y actividades del mes). Luego, se propuso una dinámica de visualización guiada que llevó a las personas mayores por un viaje simbólico a través de las etapas de su vida: desde el vientre materno, pasando por la infancia, adolescencia y adultez. El ejercicio incluyó música, imágenes y objetos simbólicos que facilitaron la conexión emocional. Al compartir sus recuerdos, los participantes vivieron momentos de escucha activa, empatía y reconocimiento mutuo. Esta experiencia propició la integración emocional y fortaleció el sentido de identidad personal.
	Actividad 6 Reciprocidad En esta sesión se socializaron los 27 derechos fundamentales de las personas mayores, relacionados con igualdad, salud, dignidad, participación, autonomía, entre otros. A medida que se explicaban, surgieron inquietudes y comentarios que fueron atendidos de forma clara y respetuosa.
	Actividad 1: Ven y te cuento: El cierre incluyó la remembranza de dichos populares, resaltando la riqueza del saber popular. Esta actividad evidenció el valor de la memoria colectiva y su importancia como legado para las nuevas generaciones, promoviendo la autoestima y el reconocimiento de su rol como portadores de historia.
	Actividad 2: El color de los sentidos: Para cerrar, se desarrolló una experiencia sensorial que simuló una inmersión marina mediante un video en formato 360°, permitiendo a los participantes “navegar” y sumergirse virtualmente. Esta propuesta estimula la imaginación, refuerza la memoria sensorial y ofrece experiencias innovadoras que enriquecen su percepción del mundo.
	Actividad 3: Melodía de la vida: Esta experiencia fortaleció la memoria musical, la expresión emocional y promovió la interacción grupal en un ambiente alegre y participativo.
	Actividad 4: Jugando con el arco iris: Mediante dinámicas grupales diseñadas de forma estructurada y adaptada, se incentivó la movilidad física, la capacidad de tomar decisiones de manera ágil y la cooperación entre los participantes. Estas actividades permitieron que cada persona mayor se sintiera integrada, reconocida y con un rol significativo dentro del grupo. Asimismo, el aspecto lúdico del juego facilitó la expresión de emociones, el surgimiento de la risa y momentos de disfrute.
	Actividad 5: Viviendo al día: Para finalizar la actividad se invitó a las personas mayores a reflexionar sobre el recorrido realizado, rescatando las emociones vividas y los recuerdos compartidos. Se generó un espacio de diálogo abierto donde cada participante pudo expresar cómo se sintió durante la experiencia y qué aspectos de su historia personal valoraba especialmente en el presente.
	Actividad 6: Reciprocidad: El cierre reforzó la idea de que conocer los derechos y deberes es esencial para ejercerlos de manera efectiva. Esta actividad no solo brindó información relevante, sino que también empoderó a los participantes, fomentando su participación activa y conciencia ciudadana.
3.4.RECURSOS	
Sonido y microfono	Libros y revistas
Carteleta- marcadores	Hojas- colores
Presentación, computador, televisor e internet	cajas, pelotas
Imagenes, avisos, textos	
4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO	
Actividad 1 Ven y te cuento La actividad permitió una alta participación de las personas mayores, quienes se mostraron motivadas al compartir recuerdos vinculados con la historia de Colombia. La narración de sucesos y personajes relevantes estimuló la memoria colectiva e individual, fortaleciendo así el sentido de identidad cultural y generacional. Este espacio no solo facilitó la expresión oral, sino que también contribuyó al reconocimiento del valor de su experiencia vital como una herramienta para la transmisión de saberes a nuevas generaciones. Participaron 35 personas mayores.	
Actividad 2 – El color de los sentidos Esta sesión se caracterizó por una activa participación, enmarcada en el asombro y la curiosidad frente a los contenidos proyectados. La combinación de elementos visuales y sensoriales generó un ambiente propicio para estimular la imaginación, la percepción y la atención. El ejercicio de inmersión permitió vivenciar una experiencia distinta, favoreciendo la activación de los sentidos y el disfrute lúdico, aspectos esenciales para el bienestar emocional y cognitivo de las personas mayores. Participaron 20 personas mayores.	
Actividad 3 – Melodía de la vida La jornada fue recibida con entusiasmo, generando un espacio de recreación y conexión emocional mediante la música. El uso de formatos tradicionales como LP, CD y DVD evocó recuerdos significativos, favoreciendo la memoria musical y autobiográfica. Además, la actividad fortaleció los vínculos sociales entre pares, al permitir el canto compartido y la conversación espontánea sobre épocas pasadas. Se evidenció un ambiente de alegría, participación y reconocimiento mutuo, lo que refuerza la pertinencia de este tipo de encuentros. Participaron 30 personas mayores.	
Actividad 4 – Jugando con el arcoíris La dinámica lúdica promovió el trabajo en equipo, la coordinación y la activación física de forma divertida y significativa. Divididos en grupos y con retos de atención y cálculo, las personas mayores participaron con entusiasmo, generando un clima de cooperación y respeto. La actividad destacó la importancia de mantenerse activos y demostró que el juego es una herramienta poderosa para el fortalecimiento de habilidades motoras, cognitivas y sociales, al tiempo que mejora el estado de ánimo y el sentido de logro personal. Participaron 32 personas mayores.	

Actividad 5 – Viviendo al día

Este encuentro tuvo un fuerte componente emocional, al invitar a las personas mayores a hacer un recorrido simbólico por sus etapas de vida. A través de una visualización guiada y la evocación de recuerdos significativos, se generó un espacio de empatía, escucha activa y reconocimiento mutuo. La combinación de imágenes, música y relatos personales permitió una conexión profunda con la historia de vida de cada participante, promoviendo la autoestima, la valoración del camino recorrido y el fortalecimiento del sentido de identidad. Participaron 28 personas mayores.

Actividad 6 – Reciprocidad

La sesión fue significativa, al centrarse en la socialización de los derechos fundamentales de las personas mayores. La lectura y explicación de los derechos generó preguntas, aclaraciones y reflexiones por parte de los asistentes, lo que evidenció el interés y la necesidad de continuar con el empoderamiento frente a su rol. Este tipo de espacios fortalece el conocimiento de sus derechos y deberes, y reafirma la importancia de fomentar una cultura de respeto, exigencia y participación informada dentro de la comunidad. Participaron 15 personas mayores.

En constancia de lo anterior se firma:

Actividad 1

Nombre persona mayor Jorge Guevara
C.C. 3249088

Actividad 2

Nombre persona mayor Rosalba Ramirez
C.C. 39750785

Actividad 3

Nombre persona mayor Alvaro Vargas
C.C. 19310201

Actividad 4

Nombre persona mayor Rodrigo Castañeda
C.C. 19310201

Actividad 5

Nombre persona mayor Clara Ines Berrios
C.C. 35374441

Actividad 6

Nombre persona mayor Luis Napoleón Tellez
C.C. 5665019

ANA PAULINA FORERO
Coordinadora

Paulina Forero
C.C. 35413872

Fecha de evaluación del encuentro: Julio 31 de 2025

Nombre del profesional que evalúa: Olga Yadira Cardenas Alonso- (Terapeuta Ocupacional) - Jenny Catherine Torres Vargas (Gerontóloga)

REGISTRO FOTOGRAFICO

1. Ven y te cuento



2. El color de los sentidos



3. Melodías de la vida



4. Jugando con el Arcoíris



5. Viviendo al día:



6. Reciprocidad

