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/Zor **Comunidad de Cuidado Casa**

1.2 Localidad: Tunjuelito

2. Linea:

2.1. Fecha de Ejecución:

9	7	2025	al	9	7	2025

2.2. Nombre del encuentro:
Actividad 1.- SALIDA EXTRAMURAL
Actividad 2.- ACTIVIDAD INTRAMURAL.

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación:
Actividad 1 y 2. - Equipo Interdisciplinar

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

ACTIVIDAD EXTRAMURAL: Fomentar el bienestar emocional, social, espiritual y cultural de las personas mayores en situación de movilidad reducida, mediante la realización de una salida extramural accesible y segura. Esta actividad permitirá su participación activa en espacios culturales y artísticos de alto valor histórico, promoviendo la convivencia fuera del entorno institucional. Asimismo, se busca fortalecer el vínculo de las personas mayores con el patrimonio arquitectónico, generando experiencias socioculturales enriquecedoras que contribuyan a su calidad de vida.

ACTIVIDAD INTRAMURAL: Promover el bienestar emocional, físico y psicosocial de las personas mayores de la Comunidad de Cuidado Hogar Casa Nostra a través de la experiencia del "Museo Multiétnico", una actividad diseñada para fortalecer el conocimiento y la valoración de la diversidad cultural mediante muestras artísticas, representaciones culturales y estímulos sensoriales. Esta iniciativa busca generar un espacio inclusivo y enriquecedor donde las personas mayores puedan conectarse con distintas culturas del país, favoreciendo la estimulación cognitiva, emocional y sensorial. A través de la exploración de expresiones artísticas, objetos tradicionales y música de diversas regiones, se fomenta la curiosidad, el sentido de pertenencia, la creatividad y la participación activa, al mismo tiempo que se promueve el respeto por la diversidad y la memoria colectiva.

3,2 OBJETIVOS ESPECIFICOS

Actividad 1 : Actividad Extramural. Facilitar la participación activa y segura de las personas mayores en una actividad cultural, artística e histórica durante el recorrido por la Iglesia Gótica Policromada, "En el Campo", creada por los Caballeros de la Virgen, fuera de su entorno cotidiano, garantizando la accesibilidad e inclusión.

Fomentar el interés y la apreciación del patrimonio cultural y arquitectónico mediante la observación guiada de los elementos góticos presentes en los vitrales característicos del diseño policromático de la construcción.

Brindar un espacio de calma y conexión para las personas mayores a través de una práctica de mindfulness, que les permita reducir la sobrecarga sensorial y promover su bienestar emocional.

Contribuir al bienestar emocional y social de las personas mayores mediante su integración en actividades que promuevan el disfrute estético, la contemplación y la conexión con entornos arquitectónicos e históricos.

Actividad 2 : Actividad Intramural.

* Estimular las capacidades cognitivas de las personas mayores a través de actividades culturales accesibles, utilizando materiales visuales, auditivos y táctiles que no requieran desplazamientos físicos prolongados.
* Fomentar el conocimiento y la valoración de la diversidad cultural, mediante experiencias sensoriales que se acerquen a las personas mayores en su propio espacio.
* Promover el bienestar emocional a través de la evocación de recuerdos, la conexión con diferentes culturas y la participación en actividades significativas que favorezcan la autoestima y el sentido de pertenencia.

3.3. METODOLOGIA

3.3.1 MOMENTO INICIAL	**Actividad 1 : Actividad Extramural.** El 9 de julio de 2025 se llevó a cabo una salida extramural con la participación de 50 personas mayores, en una experiencia diseñada para favorecer el bienestar emocional, la socialización y la estimulación cultural en un entorno diferente al habitual. La jornada inició en la comunidad de cuidado con la entrega de desayuno y la preparación logística: equipaje, botiquín, refrigerios, materiales y distribución en los buses. Contando el apoyo del ejercito nacional, Una vez abordado el transporte se llama a lista se aseguran a las personas mayores e inicia el recorrido hasta la caro vía Tunja, vereda San Diego del municipio de Tocancipá. Donde se ubica la Iglesia Gótica Policromada, En El Campo, A la llegada, el personal (Los Caballeros de la Virgen), ofrecieron una bienvenida respetuosa y cálida: organizó un breve descanso, colaboró con el apoyo logístico durante la distribución del refrigerio y explicó con detalle la dinámica del recorrido, destacando las diferentes del recorrido. Alrededores de la iglesia para reconocer la arquitectura, recorrido interno, finalmente la extensa zona verde. Durante la salida, los participantes disfrutaron de un ambiente informativo y seguro, donde se facilitó el diálogo, el aprendizaje y la contemplación en un contexto abierto. La experiencia no solo contribuyó al desarrollo social y cognitivo, sino que también fortaleció el sentido de pertenencia colectiva, tal como evidencian los beneficios comprobados de las actividades culturales dirigidas a adultos mayores en contextos de cuidado o educación no formal **Actividad 2 : Actividad Intramural:** El dia 09 de julio se llevó a cabo una actividad intramural en la comunidad de cuidado, con la participación de 50 personas mayores, en el patio principal del centro. La jornada tuvo como eje central la representación cultural de distintos grupos étnicos: afrocolombianos, indígenas y gitanos. El espacio fue ambientado con objetos significativos y característicos de cada una de estas culturas, creando un entorno que evocara elementos identitarios de manera sensorial y visual. Además, a cada participante se le incorporó algún elemento simbólico propio de las culturas representadas, como parte de la experiencia. La actividad tuvo como propósito principal ofrecer un espacio de estimulación sensorial, evocación de recuerdos, y fortalecimiento de habilidades físicas y cognitivas. Esto se logró a través de un museo sensorial interactivo, presentaciones de bailes tradicionales y la muestra cultural de un grupo sanador afrocolombiano, lo cual permitió una inmersión significativa en las tradiciones de cada grupo étnico, promoviendo la participación activa, la inclusión y el reconocimiento de la diversidad cultural.
3.3.2. MOMENTO CENTRAL	**Actividad 1 : Actividad Extramural. Momento 1:** Inicio del Recorrido, Se accedió al propósito de la visita entrando a un majestuoso templo neogótico de alto valor histórico, cultural y arquitectónico. La construcción destaca por su verticalidad, sustentada sobre arcos ojivales que apuntan al cielo, tecnología estructural propia del estilo gótico, y por sus bóvedas con techos elevados y una atmósfera interior ligera y luminosa. La fachada ostenta esculturas religiosas y torres elevadas que evocan la elevación del alma, mientras que los vitrales policromáticos son un sello distintivo: ventanas con escenas simbólicas que filtran la luz natural y crean efectos lumínicos que favorecen la contemplación, el recogimiento y la apreciación estética del espacio. El templo fue acondicionado como un entorno accesible: amplios pasillos y mobiliario adaptado aseguraron la circulación de personas con movilidad reducida. Más que una construcción religiosa, el lugar se concibió como un espacio que une lo espiritual, lo artístico y lo natural, propiciando una experiencia que beneficia tanto la salud emocional como el bienestar físico. **Momento 2: Actividad al Aire Libre con Mindfulness y Expresión Artística.** El recorrido continuó junto a una zona verde seleccionada, donde se organizó una sesión de mindfulness al aire libre. Las personas mayores se distribuyeron en semicírculo, algunas sentadas en colchonetas adaptadas según sus condiciones de movilidad, se introdujo música ambiental suave (de Elton John) como fondo musical relajante. Durante varios minutos, se condujo una práctica de respiración guiada, invitando a los participantes a enfocar su atención en estímulos sensoriales naturales: el canto de las aves, el viento entre las hojas, los matices del césped y los cambiantes tonos del cielo. Esta metodología favorece el estado de atención plena ("aquí y ahora"), ha demostrado reducir significativamente el estrés, mejorar la concentración y el bienestar emocional en personas mayores. Para concluir, se llevó a cabo un taller de expresión cultural: donde cada persona mayor eligió libremente entre tableros de cartón, hojas, crayones, pinturas y marcadores para representar sus emociones y recuerdos evocados durante el recorrido. Esta actividad artística reforzó la conexión simbólica con el entorno natural y coadyuvó al cierre emocional de la experiencia, consolidando un espacio de aprendizaje, autorreconocimiento y cohesión grupal. **Actividad 2 : Actividad Intramural.** La jornada inició con palabras de bienvenida por parte de la coordinadora del hogar, quien expresó su gratitud por la participación de todos los presentes. A continuación, se realizó la lectura del orden del día, destacando los momentos culturales y de integración preparados para ese día. Para generar un ambiente festivo y representativo, se procedió a la personificación de las personas mayores, quienes, según su elección, adoptaron elementos alusivos a diferentes etnias: pañoletas gitanas, diademas indígenas y turbantes afrodescendientes. Acompañados de música de fondo, se dio paso al ingreso del grupo afrocolombiano invitado. El grupo invitado, representante de la política pública de comunidades afrodescendientes en Tunjuelito, ofreció una presentación cultural llena de alegría. Sus actividades incluyeron: Interpretación musical tradicional afrocolombiana, Masajes relajantes en las manos para cada persona mayor, Baile étnico representativo de su cultura. Estas actividades fomentaron el bienestar emocional, estimularon las extremidades superiores y evocaron recuerdos significativos en las personas mayores. El grupo cerró su participación con palabras de agradecimiento y el deseo de volver a compartir en futuras ocasiones, seguido a ello, se brindó un espacio de descanso, acomodando a las personas mayores en el comedor principal, donde disfrutaron de un delicioso almuerzo. Esta pausa permitió retomar energías para la segunda parte del evento, Presentaciones Artísticas: "Nuestra Tierra, Muchas Voces". Posterior al almuerzo, se realizó una serie de representaciones artísticas de grupos indígenas, gitanos y afrocolombianos, interpretadas por el talento humano del hogar y personas mayores representativas de cada etnia. Esta muestra cultural fue aplaudida y muy bien recibida por los asistentes, luego de los bailes se realiza la actividad Recorrido por el Museo Étnico, como cierre del evento, se organizó un recorrido por un museo temático, que incluyó elementos significativos de distintas culturas, tales como: Texturas e instrumentos tradicionales, Bola de cristal y cartas del tarot, Collares indígenas y figuras de barro, Instrumentos musicales afrocolombianos, Puestos de coco, una maloca indígena y una carpa gitana. Este recorrido sensorial fue altamente valorado por las personas mayores, quienes manifestaron alegría y asombro ante la variedad y riqueza cultural expuesta.

3.3.3. MOMENTO FINAL	**Actividad 1 : Actividad Extramural. Momento 1:** El acompañamiento, la asistencia, la supervisión a las personas mayores se mantienen constantemente durante toda la actividad. Se aplican de manera estricta los protocolos de bioseguridad: durante el traslado en buses, tanto las personas mayores como el personal utilizan gel antibacterial; al descender y antes y después de consumir alimentos acompañan lavado de manos con jabón y secado con toallas desechables. Cada dos horas se les aplica bloqueador solar con SPF 30 o superior y se asegura uso constante de sombrero o cachucha, como medida eficaz contra la exposición solar en población con piel más sensible. Las superficies de contacto y las ayudas técnicas se desinfectan periódicamente. El jefe de enfermería vela por el botiquín tipo B, disponible ante cualquier eventualidad, mientras el equipo interdisciplinario asume roles definidos y coordinados para garantizar una atención integral. Al llegar frente al templo de estilo gótico, el equipo acompaña al grupo mientras observa con atención la fachada. Se destacan las torres elevadas, los arcos ojivales y los vitrales policromados que permiten un juego de luz natural que favorece la contemplación espiritual, y al mismo tiempo, estimulan la atención y la memoria sensorial. El ingreso al interior se realiza de forma asistida, con paso pausado, preservando el bienestar físico. Las personas mayores avanzan por el pasillo central, observan las bóvedas de crucería y contemplan los vitrales que llenan el espacio de luces cálidas y colores intensos, lo que potencia la conexión entre lo emocional y el entorno arquitectónico. Antes de cada desplazamiento se permite descanso, ajuste postural para quienes usan silla de ruedas e hidratación. La visita culmina con un espacio tranquilo de socialización y reflexión grupal, cerrando la experiencia en un ambiente de serenidad y belleza. **Momento 2:** La actividad continúa con un recorrido consciente por el área exterior hasta hallar una zona verde idónea para realizar la sesión principal. Las personas mayores se sitúan en semicírculo: algunas descansan directamente sobre el césped, mientras otras se acomodan en colchonetas según su condición médica; se cuida que cada uno tenga una postura cómoda y estable, garantizando seguridad y tranquilidad en todo momento. Mientras se ambienta el entorno con música suave de Elton John, se da inicio a una práctica de Mindfulness al aire libre diseñada para fomentar la conexión consciente con la naturaleza y promover el bienestar emocional. Este tipo de intervención, combinando respiración guiada, atención plena y estímulos sensoriales naturales, ha demostrado reducir el estrés y mejorar la estabilidad emocional en personas mayores. Durante unos minutos, todos inhalan profundamente el aire fresco y sincronizan su atención con los sonidos del entorno (aves, viento en las hojas), los tonos del cielo y los matices del césped. La práctica refuerza la presencia en el "aquí y ahora" y ayuda a cultivar equilibrio y serenidad interior, factores clave para la salud emocional en la vejez. Para el cierre, se propone un taller de expresión cultural libre: se ofrece a cada participante una selección de materiales (crayones, témperas, pinceles, marcadores, papel, tableros y colores) para plasmar sus emociones, sensaciones o recuerdos surgidos durante la visita. Este ejercicio fortalece la conexión emocional con la experiencia vivida, favorece la comunicación simbólica y consolida una vivencia grupal cargada de significado. Siendo acompañados por el equipo interdisciplinar, auxiliares, grupo de militares que acompañado el recorrido, permitiendo que cada persona mayor evocara sus vivencias por medio del dibujo y el desarrollo del recorrido y visita. **Actividad 2 : Actividad Intramural.** Con gran alegría llegamos al final de esta jornada cultural, donde el reconocimiento a nuestras raíces, la diversidad étnica y la riqueza de nuestras tradiciones fue el eje central de cada actividad. Hoy, nuestras personas mayores no solo fueron espectadoras, sino protagonistas de un día lleno de color, música, recuerdos y experiencias significativas. Agradecemos profundamente la participación de cada uno de los asistentes, el compromiso del talento humano que hizo posible esta celebración, y especialmente a nuestros invitados del grupo afrocolombiano, quienes con su alegría y calidez llenaron este espacio de vida y sentido. Que esta experiencia nos recuerde siempre la importancia de valorar nuestras culturas, compartir desde el respeto y continuar generando espacios que dignifiquen la historia y el legado de nuestros mayores. Se da por terminada la actividad con un fuerte aplauso a las personas mayores y recibiendo de ellos palabras de alegría y gusto por un día lleno de música, baile y felicidad, porque estas actividades los llenan de mucha fuerza y entusiasmo. Se procede a llevar a las personas mayores al comedor y se realiza la organización y limpieza del espacio utilizado.

3.4.RECURSOS	
* Recursos locativos Infraestructura Iglesia Gótica Policromada, En El Campo Transporte Ayudas técnicas (sillas de ruedas y caminadores) Tableros, hojas, colores, crayones, témperas, pinceles y marcadores, Cartulina Colchonetas Sonido Alcohol Guantes Pañitos húmedos maloca, puestos de coco, carpa gitana, instrumentos musicales, bisutería indígena, velas aromatizantes, aceites corporales, equipo de sonido, objetos representativos de cada cultura.	*Equipo interdisciplinario Auxiliares de enfermería Voluntarios

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Actividad 1 : Actividad Extramural. Participan 50 personas mayores, la actividad ha consolidado un espacio integral de cuidado emocional, pertenencia comunitaria y estimulación multisensorial. El riguroso acompañamiento sanitario y el cumplimiento estricto de protocolos de bioseguridad brindaron confianza y seguridad a lo largo de todas las fases. Desde el recorrido al templo gótico hasta la sesión de mindfulness al aire libre y el taller artístico, la experiencia se convirtió en un encuentro vivencial entre naturaleza, arte, historia, emociones y remembranzas. Esta intervención no solo promovió la presencia en el "aquí y ahora" y favoreció la contemplación espiritual, sino que también fortaleció el autoconcepto y las habilidades de autorregulación emocional en las personas mayores. Al cierre, las reflexiones compartidas consolidaron un sentido de comunidad empática, reiterando el valor de estos espacios como fuentes de bienestar y crecimiento personal. Logrando el reconocimiento de la arquitectura gótica, los vitrales y la luz filtrada activaron la memoria sensorial que despertaron la curiosidad por el patrimonio cultural, la reducción del estrés y el aumento de la calma interior, evidenciado en experiencias de relajación y conexión emocional, mejoró la concentración y fortaleció el vínculo con el entorno, factores clave asociados a una mayor calidad de vida en la tercera edad, aprendieron a usar el cuerpo, el dibujo y la respiración como herramientas para identificar y gestionar emociones fue una experiencia efectiva de autorregulación afectiva, El diálogo espontáneo, la expresión simbólica y la interacción compartida reforzaron la cohesión grupal y la validación emocional y expresión de los recuerdos pasados y presentes por medio del dibujo libre. En suma, la propuesta ha demostrado ser una estrategia efectiva y replicable para promover una vejez activa, digna y emocionalmente saludable, capaz de integrar lo espiritual, lo cultural y lo afectivo dentro de espacios seguros y enriquecedores.

Actividad 2 : Actividad Intramural.

La jornada representó un valioso espacio de encuentro, reconocimiento y participación activa para las personas mayores del hogar. A través de una programación cuidadosamente diseñada, se logró integrar componentes culturales, artísticos, sensoriales y emocionales que favorecieron el fortalecimiento de la identidad individual y colectiva, así como la revitalización de saberes ancestrales y memorias significativas.

Uno de los logros más importantes fue el alto nivel de involucramiento y disposición por parte de las personas mayores, quienes participaron con entusiasmo en cada una de las actividades propuestas. La personificación étnica, los actos culturales, los masajes relajantes, la música en vivo y el recorrido por el museo sensorial no solo despertaron alegría, sino que generaron espacios de interacción, evocación de recuerdos, estimulación sensorial y expresión emocional. Que permitieron Fomentar la inclusión y el respeto por la diversidad cultural, visibilizando las raíces afrocolombianas, gitanas, indígenas y mestizas presentes en la historia de vida de los participantes, Estimularon habilidades motrices y cognitivas, a través de actividades como la personificación, el baile, la exploración de texturas y el reconocimiento de objetos tradicionales, así como también se estimula el bienestar emocional, al propiciar un ambiente de celebración, cuidado y conexión emocional con los elementos culturales que evocan sus territorios, familias y tradiciones, Fortalecieron el sentido de pertenencia y dignificación, al permitir que las personas mayores sean protagonistas activos, reconociéndoles como portadores de saber, experiencia y memoria histórica y se Potencio los vínculos comunitarios e intergeneracionales, gracias a la participación articulada del talento humano, el grupo invitado afrocolombiano y las personas mayores. Durante la jornada se contó con la participación de 50 personas mayores.

En constancia de la realización de la actividad firman:

Persona 1:
Elsa Lia Bohorquez C.C: 41737821 Elsa Lia Bohorquez S.

Persona 2:
Héctor Julio Bermeo C.C: 14998598 Hector Julio Bermeo

Coordinadora:
Adriana del Pilar Amortegui C.C.. No 52506519

Fecha de evaluación del encuentro: 09/07/2025

Nombre del profesional que evalua:
Ledi Anyeli Castrillón Martinez C.C. 52198702
Yennifer Liseth Velasquez Carrillo C.C. 1152709940

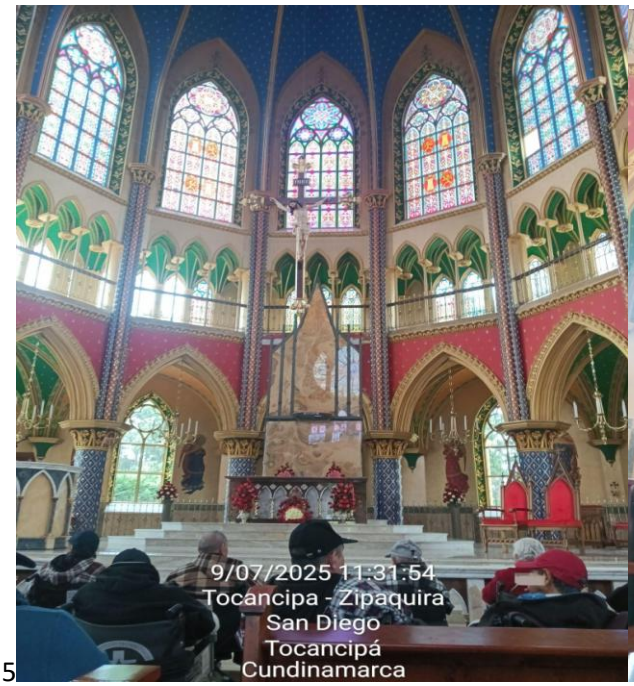
REGISTRO FOTOGRAFICO

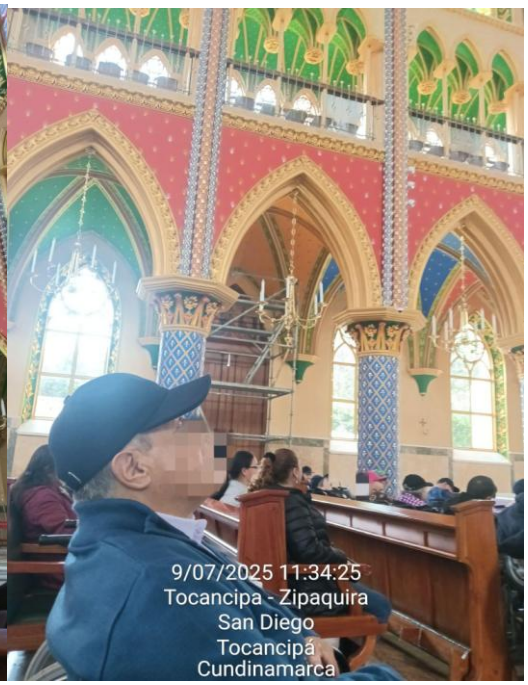
ACTIVIDAD EXTRAMURAL
JULIO 2025





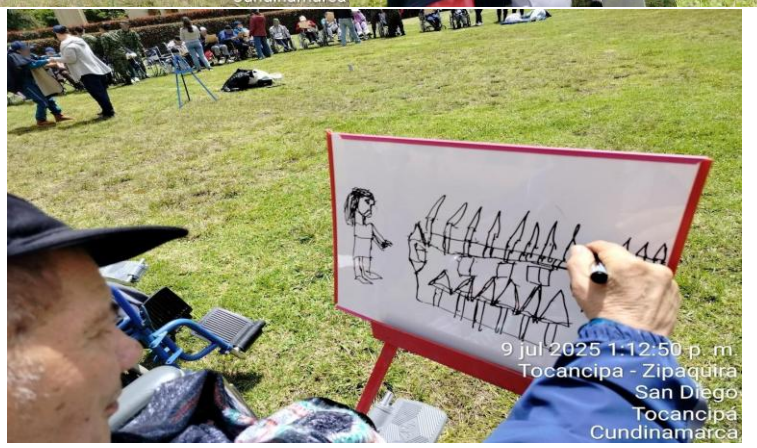
25


9/07/2025 11:31:54
Tocancipa - Zipaquira
San Diego
Tocancipá
Cundinamarca


9/07/2025 11:34:25
Tocancipa - Zipaquira
San Diego
Tocancipá
Cundinamarca


9 jul 2025 1:18:22 p. m.
Tocancipa - Zipaquira
San Diego
Tocancipá
Cundinamarca


9 jul 2025 1:00:44 p. m.
Tocancipa - Zipaquira
San Diego
Tocancipá
Cundinamarca


9 jul 2025 1:12:50 p. m.
Tocancipa - Zipaquira
San Diego
Tocancipá
Cundinamarca

ACTIVIDAD INTRAMURAL
JULIO 2025






RAICES DE UN MISMO SUELO
AFRO Y RAIZALES
INDIGENAS
9 jul 2025 2:43:51 p. m.
52A-16 Carrera 27
Tunjuelito
Bogotá


RAICES DE UN MISMO SUELO
INDIGENAS
9 jul 2025 10:14:36 a. m.
26-93 Diagonal 52a Sur
Tunjuelito
Bogotá, D.C.


9 jul 2025 2:34:46 p. m.


INDIGENAS
GITANOS
9 jul 2025 3:08:15 p. m.
2698 Diagonal 52 B Sur
Tunjuelito
Bogotá