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 Caminos de Vida

1.2 Localidad:N/A 2.1. Fecha de Ejecución:

2. Línea: Entornos amigables y seguros 13 | 8 | 2024 al 30 | 8 | 2024

2.2. Nombre del encuentro: 1. Embelleciendo mi hogar, 2. Caminos seguros, 3.Mi Mundo Ecologico, 4.Espacio y Bienestar, 5.Cuido Mi Casa. 6. Reconozco y me adapto.

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación:Ruth Marin (Gerontologa), Jhonatan Mosquera (Gestor Ambiental)

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Brindar a las personas mayores bienestar y seguridad en los espacios físicos, que permitan el desarrollo colectivo e individual.

3.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS

Actividad 1: Fortalecer el cuidado de los espacios y herramientas que contribuyan al mantenimiento del entorno y la seguridad física de la persona mayor.

Actividad 2: Fortalecer el cuidado de los espacios y herramientas que contribuyan al mantenimiento del entorno y la seguridad física de la persona mayor.

Actividad 3: Construir y promover una conciencia ambiental en las personas mayores por medio de actividades ambientales

Actividad 4: Construir y promover una conciencia ambiental en las personas mayores por medio de actividades ambientales

Actividad 5: Fomentar actividades de cuidados del espacio y elementos personales con el fin de buscar un equilibrio de adaptación de las personas mayores en medio institucional.

Actividad 6: Fomentar actividades de cuidados del espacio y elementos personales con el fin de buscar un equilibrio de adaptación de las personas mayores en medio institucional.

3.3. METODOLOGIA

3.3.1 MOMENTO INICIAL

Actividad 1: Actividad "cuidando nuestro entorno" que se desarrollo el día 24 de agosto de 2024 la cual dio inicio con la invitación a las personas mayores a participar en una charla de sensibilización frente al cuidado de los espacios físicos y los muebles de la comunidad de cuidado, en donde se brindó un cálido saludo de bienvenida, junto con el agradecimiento a los participantes por prestar atención a la socialización del tema.

Actividad 2: Actividad "plan de emergencia y contingencia" que se ejecutó el día 20 de agosto del 2024 en zona verde de la Comunidad de Cuidado, donde se socializo el plan de emergencias y contingencia de la Comunidad de Cuidado con las personas mayores, enfocando la importancia del traslado a puntos de encuentros repartidos dentro de la Comunidad de Cuidado.

Actividad 3: Actividad "paso a paso" que se ejecutó el día 29 de agosto del 2024 en zona verde de la Comunidad de Cuidado, donde se realizo una caminata por la zona verde de la comunidad de Cuidado con las personas mayores, mostrando Lo bello que es la naturaleza y exponiendo la importancia de cuidar nuestro planeta.

Actividad 4: Actividad "escuchemos un cuento" que se ejecuto el día 30 de agosto del 2024 la cual se ejecuto en zona de terapia ocupacional de la comunidad de cuidado con las personas mayores donde se reprodujo un audio de un cuento llamado "todo lo que ocurre cuando plantas un árbol" donde se inculco a las personas mayores la importancia de los árboles para los ecosistemas.

Actividad 5:En este momento de la actividad el día 13 de agosto; se procede a llevar a las personas mayores a un espacio abierto donde se pueda compartir de la belleza del paisaje y el aire fresco, previa presentación y saludo de la gerontologa. se procede a explicar la finalidad de estar en este espacio abierto en compañia de los demás pares, se explica que se va a hacer una practica de respiración y relajación.para disfrutar del entorno y el aire libre.

Actividad 6:En este momento los días 20 y 27 "Inolvidable" se procede a llevar las personas mayores en la carpa que se encuentra en el espacio exterior de la comunidad de cuidado,e igualmente se aprovecha el espacio interno con mirada hacia el exterior para que disfruten de observar el ambiente que nos rodea. allí previa presentación y saludo de la gerontologa se explica en que consiste la actividad del día. y la reflexión que deben hacer al encontrarse tan juntos en un mismo espacio.que puedan describir los comportamientos y sentimientos y las emociones que experimentan cuando se encuentrán tan juntos

3.3.2. MOMENTO CENTRAL

Actividad 1: Actividad "cuidando nuestro entorno" que tuvo como propósito sensibilizar a los residentes de la comunidad de cuidado sobre la importancia del mantenimiento y cuidado de los espacios físicos y muebles en su entorno. La charla buscó promover una mayor responsabilidad compartida en la conservación de las instalaciones para asegurar un ambiente agradable y seguro para todos. En la introducción se destacó la importancia de mantener en buen estado los espacios y muebles comunes, se explicó cómo un ambiente bien cuidado no solo mejora la estética, sino que también contribuye a la seguridad y al bienestar general de los residentes. Se brindaron consejos prácticos sobre cómo mantener los muebles y espacios limpios y en buen estado, incluyendo técnicas de limpieza adecuadas y la importancia de reportar cualquier daño de inmediato.

Actividad 2:Actividad "plan de emergencia y contingencia" en la que se realizó una socialización cuyo objetivo fue informar y capacitar a los residentes de la comunidad de cuidado sobre el plan de emergencia y contingencia, asegurando que todos estén preparados y sepan cómo actuar en situaciones de emergencia para garantizar su seguridad y bienestar, se inició con una presentación general sobre la importancia de estar preparado para emergencias. Se explicó que el plan está diseñado para manejar situaciones como incendios, terremotos, evacuaciones, y emergencias médicas.
Por otra parte, se presentó el mapa de evacuación de la comunidad, destacando las rutas de salida, puntos de reunión y áreas seguras, se realizaron simulaciones para ilustrar el proceso de evacuación, se explicaron los sistemas de alerta disponibles, como alarmas y notificaciones, y cómo los residentes deben reaccionar al escuchar las señales de emergencia, se describieron los pasos a seguir en diferentes tipos de emergencias, incluyendo cómo solicitar ayuda y qué hacer mientras se espera la llegada del personal de emergencia, se proporcionaron detalles sobre quién contactar en caso de emergencia, tanto dentro como fuera de la comunidad.

Actividad 3: Actividad "paso a paso" que se realizó con el objetivo de hacer una caminata ecológica para promover la actividad física y el bienestar general entre los residentes de la comunidad de cuidado, al mismo tiempo que se fomentaba una mayor conciencia sobre la importancia del medio ambiente y la conservación de la naturaleza.
Se reunió a los participantes en el área de encuentro designada dentro de la comunidad de cuidado, donde se les brindó información sobre la ruta de la caminata, las normas de seguridad y los objetivos de la actividad.
Durante la caminata, se proporcionó información sobre la flora y fauna local, destacando especies nativas, plantas medicinales y el ecosistema del área. Se ofrecieron datos interesantes y educativos adaptados al nivel de comprensión de los participantes.
Se realizaron paradas en puntos de interés donde se explicaron aspectos importantes del entorno natural, como el papel de las plantas en la conservación del suelo y la importancia de la biodiversidad.

Powered by CamScanner

Actividad 4: La actividad "escuchemos un cuento" comenzó con una breve introducción sobre la importancia de los árboles, explicando su papel vital en la regulación del clima, la purificación del aire, la conservación del agua y el soporte a la biodiversidad. Se compartió el cuento "todo lo que ocurre cuando plantas un árbol" Se abordaron los diferentes roles que los árboles desempeñan, incluyendo la producción de oxígeno, la reducción de dióxido de carbono, la prevención de la erosión del suelo y la provisión de hábitats para diversas especies. Se discutieron los beneficios adicionales de los árboles, como la mejora de la calidad del aire, la reducción del efecto de isla de calor en áreas urbanas y los beneficios psicológicos de los espacios verdes para las personas.

Actividad 5:En este momento se ha explicado la tematica de la actividad la cual es que cada persona mayor se relaje mediante la tecnica de relajación profunda,la cual consiste enexplicarle que sentado(a)coloque una mano sobre su estómago. Coloque su otra mano sobre su corazón,inhale lentamente hasta que sienta que su estómago se eleva,Aguante la respiración por un momento,exhale lentamente, sintiendo su estómago descender.y que sedejen llevar por la tranquilidad del entorno, escuchen el viento,los pajaros,sientan la brisa y disfruten de el medio que lo rodea.

Actividad 6: Para este momento se logra fomentar las relaciones sociales entre las personas mayores; lo cual es fundamental para su bienestar tanto si exste o no algú grado de discapacidad fisica mental o sensorial,Se evidencia en este compartir de espacio común un grán respeto por el otro fomentandose la comunicación y la escucha.y el compartir cercano

3.3.3. MOMENTO FINAL

Actividad 1:Actividad "cuidando nuestro entorno" al finalizar se abrió un espacio de discusión en el cual se habló sobre la necesidad de respetar las áreas comunes, evitando el desorden y utilizando los espacios de manera que se minimice el desgaste y daño a los muebles, se ofrecieron recomendaciones para prevenir accidentes que puedan surgir por el mal estado de los muebles o la falta de mantenimiento de los espacios, los participantes tuvieron la oportunidad de expresar sus inquietudes y sugerencias sobre el cuidado de los espacios y se concluyo con un agradecimiento a las personas mayores que estuvieron atentos durante la charla.

Actividad 2:Actividad "plan de emergencia y contingencia "al finalizar se abrió un espacio para preguntas y respuestas, permitiendo a los residentes expresar dudas o preocupaciones sobre el plan, inmediatamente se respondió a cada pregunta con información detallada y aclaraciones necesarias y se concluyo con un agradecimiento a las personas mayores que se vincularon de manera activa y se les invito a participar en las futuras actividades en las que se socialicen temas de materia ambiental.

Actividad 3:Actividad "paso a paso" Al finalizar la caminata, se llevó a cabo una breve sesión de reflexión en una zona de descanso. Los participantes compartieron sus experiencias, impresiones y aprendizajes sobre la caminata.
Se concluyó con una actividad de cierre, que incluyó una breve charla sobre cómo pueden contribuir a la protección del medio ambiente en su vida cotidiana y una reflexión sobre los beneficios de pasar tiempo al aire libre.
Se agradeció a los participantes y se les invito a vincularse activamente en las próximas actividades lideradas por el área de gestión ambiental.

Actividad 4:La actividad "escuchemos un cuento" finalizo con un espacio en el que las personas mayores compartieron sus opiniones frente a lo comprendido del tema, además se plantearon algunas preguntas y se aportaron respuestas inmediatas para aclarar inquietudes y se concluyo con el agradecimiento a los participantes extendiéndoles la invitación para que se vinculen en futuras actividades que se lideren por el área de gestión ambiental.

Actividad 5:finalmente se ha logrado la relajación de manera independiente: primero los dedos de los pies, luego las piernas, el torso y la espalda, las extremidades superiores y por último la cabeza.es por ello una técnica que se combina muy bien con la relajación muscular progresiva logrando disfrutar del entorno y del aire libre, así como contemplar la naturaleza y sentirse en conexión con la vida.

Actividad 6:Se a generado para este momento una especie de conversatorio donde unos hablan y otros escuchan y opinan sobre lo expresado por su par; fortaleciendo con este espacio las relaciones sociales, sintiendose confortados al compartir en un punto de encuentro en que hablan de vivencias y experiencias y sobre todo aprender a observar el entorno y el paisaje y disfrutar de el y darle gracias a Dios por ese espacio tan Hermoso y saludable.

3.4.RECURSOS

Televisor	Gerontologa
Computador	Fisioterapeuta
sillas	Ing. ambiental
Entorno natural	
Animales	

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Actividad 1:En la actividad "cuidando nuestro entorno" se logró la participación de 22 personas mayores de las cuales 15 se vincularon activamente y 5 como espectadores pasivos, durante la charla los participantes comprendieron la importancia del cuidado de los espacios físicos y los muebles de la comunidad como método de prevención de accidentes y como fomento de ambientes armónicos.

Actividad 2:Actividad "plan de emergencia y contingencia " se logró la participación de 60 personas mayores de las cuales 25 comprendieron la temática, reconocieron las rutas de evacuación, los puntos de encuentro, los sistemas de alarma y la reacción a las señales de alarma.

Actividad 3:En la actividad "paso a paso" se vincularon 20 personas mayores, las cuales compartieron sus conocimientos sobre los diferentes tipos de plantas y los beneficios que tienen, además reconocieron la importancia de cuidar el ecosistema.

Actividad 4:La actividad "escuchemos un cuento" en la que se vincularon 21 personas mayores como espectadores pasivos y activos, los cuales comprendieron el tema y aportaron sus conocimientos frente a la siembra y los beneficios que aportan los arboles en el ecosistema y para la vida humana.

Actividad 5:En esta actividad participan 15 personas mayores las cuales lográn un fortalecimiento en el reconocimiento de gnosias ya que se trabajan las funciones cognitivas que se ponen en funcionamiento para percibir y reconocer la forma y las caracteristicas fisicas, visuales, auditivas, somestésicas, olfativas, del entorno.

Actividad 6: En esta actividad participarón 35 personas las cuales hacen una interacción de criterio activo y opiniones fortaleciendo con ello la configuración selectiva del lenguaje evocativo.

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

NOMBRE:ROSALBINA VARGAS
CC:21009862
PERSONA MAYOR
ACTIVIDAD 1

NO FIRMA
NOMBRE:ROSA MARÍA CABEZA
CC:20308881
PERSONA MAYOR
ACTIVIDAD 2

NOMBRE: GERMAN ANDRES NOVOA
CC: 19356480
PERSONA MAYOR
ACTIVIDAD 3

NOMBRE:VIRGINIA CASTRO
CC:20529642
PERSONA MAYOR
ACTIVIDAD 4

NOMBRE:GLORIA ROJAS CARDENAS
CC:20[illegible]046
PERSONA MAYOR
ACTIVIDAD 5

RAUL ARMANDO MARTINEZ MORENO:
Coordinador

Fecha de evaluación del encuentro: 30 de agosto de 2024

Nombre del profesional que evalúa: Ruth Marin (Gerontologa), Jhonatan Mosquera (Gestor Ambiental)

Powered by CamScanner

COMUNIDAD DE CUIDADO CAMINOS DE VIDA
CONVENIO 8135-2024
REGISTRO FOTOGRÁFICO LÍNEA ENTORNOS AMIGABLES Y SEGUROS

1. Embelleciendo mi hogar “Cuidando nuestro entorno” 24 de agosto 2024



2. Caminos Seguro “Plan de emergencia y contingencia” 20 agosto del 2024



3. Mi Mundo Ecológico “paso a paso” 29 de agosto del 2024



4. Espacio y Bienestar “Escuchemos un cuento” 30 de agosto del 2024



5. Cuido Mi Casa “Vivir Juntos” 13 de agosto



6. Reconozco y me adapto “Inolvidable”20 y 27 de agosto.



