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: Comunidad de cuidado Hogar San José saramita

1.2 Localidad: N/A

2. Linea: Cuerpo y Mente 2.1. Fecha de Ejecución: 05 05 2023 al 11 05 2023

2.2. Nombre del encuentro: Envejecimiento Activo

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Nancy Janeth Ramírez Gutierrez

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Desarrollar actividades grupales que promuevan el envejecimiento activo y la desmitificación de estereotipos negativos hacia la vejez, dirigidos a las personas mayores con enfoque diferencial.

3.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS

1. Sensibilizar a las personas mayores frente a los desafíos que implica envejecer en Colombia
2. Resaltar la importancia que tiene las relaciones intergeneracionales para favorecer la calidad de vida de las personas mayores.
3. Reflexionar frente a los factores que se requieren para vivir con autonomía e independencia para el desarrollo de actividades diarias.
4. dar a conocer los derechos y deberes de las personas mayores, para que estos no sean vulnerados por falta de conocimiento.

3.3. METODOLOGÍA

3.3.1 MOMENTO INICIAL	Para el mes de mayo se programaron dos actividades **05 de mayo de 2023** Actividad que se inicia en la carpa de sagrada a las 9:00 am, denominada seamos activos, la cual fue programada con el apoyo de la fisioterapeuta comunidad de cuidado hogar San Josés Sarmita, se realizó invitacion a las personas mayores que desearan participar, posteriormente se ubicacaron en semicirculo donde se facilitara la comunicación entre todos. **11/05/2023:** Actividad realizada con el apoyo de la academia de belleza Vivians de Fusagasugá, se da inicio a las 9:00 am, se invita a las personas mayores que deseen hacer parte de la jornada de autocuidado pasar a la carpa de Sagrada, se realiza la presentación de los asistentes.
MOMENTO CENTRAL	**05/05/2023:** Despues de tener las personas ubicadas adecuadamente se realiza socialización sobre la importancia de realizar actividad fisica y los beneficos para el logro de un envejecimiento activo y saludable, además trae beneficios para mantener habilidades sociales y comunicativas, se recomienda a los participantes hacer actividad física tres o cuatro veces por semana de manera autónoma, después de dialogar con los participantes y escuchar sus opiniones frente a la actividad física se concluye que hace parte fundamental de la vida dentro y fuera del ambito institucional. se contínua la actividad con ejercicios de respiración, para posteriormente pasar al área del bio-parque acompañados de la profesional en fisioterapia donde se realizan algunas actividades de calentamiento y continuar con ejercicios en las diferentes máquinas adecuadas para su bienestar. **11/05/2023:** Se ubica el personal de la academia de belleza vivians en el sector de la carpa de sagrada, donde se ubicaron las mesas y sillas de trabajo, se invita a las personas mayores a pasar para dar inicio con actividad de autocuidado, la cual permite a los asistentes verse bien y sentirse a gusto con su cuerpo y su imagen física. La satisfacción y el bienestar que provoca el gustarse cuando se miran al espejo o los compañeros le dicen que se ven muy bien; factores que influyen de manera indirecta en la salud psicológica y emocional, de los participantes ayubdandoles a fortalecer la autoestima y el autoconcepto.
3.3.3. MOMENTO FINAL	**05/05/2023:** Para terminar la actividad se agradece a las personas mayores que se vincularon por hacer parte de las diferentes actividades programadas en pro de mantener calidad de vida y bienestar. **11/05/2023:** Se da por terminada la activiadad a las 12:30 p. m. agradeciendo a los integrantes de la academia Vivians por los servicios prestados, planeando a la vez nuevas brigadas para el proximo mes.

3.4.RECURSOS	
Sillas	Nancy Janeth Ramirez-Gerontóloga
kit de corte y barbería	Carolina Alvarado- Fisioterapeuta Comunidad de cuidado Saramita
Bafle	24 colaboradores academia de belleza vivians
Micrófono	Personas mayores

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO
05/05/2023: Durante el desarrollo de la actividad se conto con buena participación de las personas mayores, quienes se mostraron activos, solicitando la posibilidad de seguir realizando este tipo de actividades de manera más continua, participaron en total de 28 personas mayores de la comunidad de cuidado Hogar San José Saramita
11/05/2023: En la eejcución de la brigada se observa que las personas mayores de la comunidad de cuidado se muestran interesadas en la ejecución de actividades de autocuidado, participaron 60 personas mayores.
En constancia a lo anterior lo firman:

Fernando Salcedo	CC: 79.595.023	Coordinador	
Ricardo Rodriguez	CC: 2881059	Persona mayor	Ricardo Rodriguez
Eva María Bejarano	C.C: 41527922	Persona mayor	Eva Bejarano
Martha Casasbuenas	CC: 51614521	Persona mayor	
Nancy Janeth Ramirez	CC: 41920181	Gerontóloga	Nancy J. Ramirez G

Fecha de evaluación del encuentro: **11/05/2023**

Nombre del profesional que evalúa: NANCY JANETH RAMIREZ GUTIERREZ

Registro Fotográfico
Actividad: Envejecimiento Activo con Persona mayor







Actividad: Envejecimiento Activo con Persona mayor





