1. COMPONENTE	2. OBJETIVO GENERAL	3. LÍNEA DE ATENCIÓN	4. OBJETIVOS ESPECÍFICOS	5. DESCRIPCIÓN DE LA META	6. INDICADOR DE META	7. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	9. PROGRAMACION DEL CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES				10. MEDIO DE VERIFICACIÓN	11. RESPONSABLE
								MES 1	MES 2	MES 3	MES 4		
DERECHOS Y EJERCICIO DE CIUDADANÍA	Promover la garantía de derechos de las personas mayores atendidas en el Centro de Cuidado Transitorio Cundinamarca, mediante su empoderamiento, inclusión y participación social, en línea con la Política Pública de Envejecimiento y Vejez.	1. PROMOCIÓN, RECONOCIMIENTO Y EJERCICIO DE DERECHOS	**1. RECONOCIMIENTO Y EJERCICIO DE DERECHOS** **Reconocer los derechos de las personas mayores, para que comprendan aquellos que les benefician como grupo etario, mediante ejercicios en encuentros grupales e individuales.**	Durante la ejecución del PAI, se espera que al menos el 70% de las personas mayores logren identificar, comprender y ejercer de manera consciente sus derechos, fortaleciendo así su autonomía, participación activa .	CUANTITATIVO: N° de personas mayores que participan en las actividades / N° total de personas mayores participantes en el centro * 100 CUALITATIVO: N° de personas mayores que reconocen sus derechos / N° total de personas mayores participantes en las actividades * 100		**Enero** **Psicosocial:** Saberes que transforman: Valorar los saberes, experiencias y aprendizajes de las personas como herramientas de transformación de imaginarios, fomentando el intercambio de conocimientos y el reconocimiento de la diversidad. **Primeros Auxilios:** Derecho a la dignidad y al buen trato **Terapia Ocupacional:** Trato digno: Espacio reflexivo con imágenes y frases donde las personas mayores identifican prácticas de buen y mal trato en diferentes contextos **Deportes: Saberes Ancestrales :Reconocer y preservar los saberes ancestrales de las personas mayores como parte fundamental de su identidad cultural y del ejercicio de sus derechos.** **Febrero** **Psicosocial:** Sujetos de derechos: Reconocer a las personas como sujetos de derechos, fortaleciendo la comprensión de la dignidad, la igualdad y el respeto, y promoviendo su ejercicio pleno a lo largo del ciclo de vida. **Primeros Auxilios:** Derecho a la igualdad y no discriminación **Terapia Ocupacional:** Mi opinión importa: Círculo de diálogo guiado donde las personas mayores expresan ideas, necesidades o propuestas sobre su entorno y actividades institucionales. **Deportes: Derechos en accion : Fortalecer el conocimiento y ejercicio de los derechos en las personas mayores, promoviendo su participación activa y el respeto por su dignidad.** **Marzo** **Psicosocial:** Sentir la vida: Fortalecer el reconocimiento del derecho a vivir con dignidad, promoviendo la valoración de la propia vida, el cuidado personal y el respeto por la vida de los demás, favoreciendo el bienestar integral y la conciencia de que cada persona es sujeto de derechos. **Primeros Auxilios:** Derecho a la libertad de opinión y participación: Promover el respeto, la dignidad y el buen trato hacia todas las personas, garantizando relaciones basadas en la empatía, la valoración y la no discriminación. **Terapia Ocupacional:** Cuidarme es mi derecho: Actividad educativa y práctica sobre autocuidado, acceso a servicios de salud y hábitos saludables, apoyada con material visual sencillo. **Deportes: Vivir con Calidad ; Promover el derecho a una calidad de vida digna en las personas mayores, fortaleciendo su bienestar físico,**	4	4	4	4	Como medio de verificación del conocimiento sobre derechos, se aplicará un cuestionario tipo "quiz" o una escala estructurada que permita evaluar de forma objetiva el nivel de comprensión y apropiación de los contenidos por parte de los participantes. FORPSS-517, Formato Listado de Ingreso al Servicio y Asistencia a Actividades, FOR-PSS-525 y Registros fotográficos con marca de agua institucional.	Deportes Psicosocial Primeros Auxilios Terapeuta Ocupacional
			2. FORTALECIMIENTO DE DERECHOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS Reconocer los derechos sexuales y reproductivos de las personas mayores que redunde en una mejor calidad de vida, a través de encuentros grupales e individuales.		CUANTITATIVO: N° de personas mayores que participan en las actividades / N° total de personas mayores participantes en el centro.* 100 CUALITATIVO: N° de personas mayores que, tras participar en actividades formativas, demuestran una mejor comprensión y reconocimiento básico de sus derechos sexuales / N° total de las personas mayores participantes en las actividades * 100	El amor y el deseo viven en plenitud a cualquier edad, sin barreras ni estigmas, conectando emociones y celebrando la vida.	**1 MENSUAL Derecho sexuales** **Enero:** prevencion de enfermedades de trasmosion sexual: Promover la prevención de las infecciones de transmisión sexual mediante información clara, prácticas seguras y el acceso oportuno a servicios de salud. **Febrero:** Vivir la sexualidad de forma libre y placentera: Promover el ejercicio de una sexualidad libre, placentera y responsable, basada en el respeto, el consentimiento y el bienestar integral. **Marzo:** Intimidad y privacidad:Garantizar el respeto a la intimidad y la privacidad, promoviendo relaciones basadas en la confidencialidad, la autonomía y el respeto mutuo. **Abril:** Información y educación sexual: Brindar información y educación sexual clara y oportuna que permita tomar decisiones responsables, libres y seguras.	1	1	1	1	Al finalizar cada actividad, se aplicará un mini test reflexivo, ya sea de forma escrita u oral, con el fin de evaluar el nivel de comprensión de los participantes, fomentar la reflexión personal y determinar si existe interés en continuar aprendiendo sobre los temas abordados. FORPSS-517, Formato Listado de Ingreso al Servicio y Asistencia a Actividades, FOR-PSS-525 y Registros fotográficos con marca de agua institucional.	Primeros Auxilios AM
		2. ACTIVACIÓN DE RUTAS	1. ARTICULACIONES CON CIOM, COMISARÍAS, SALUD, UNIDAD DE VÍCTIMAS, REGISTRADURÍA Articular con entidades externas el acompañamiento a personas mayores, con el fin de restablecer y garantizar sus derechos, mediante la gestión coordinada de apoyos y servicios institucionales.	Durante la ejecución del PAI, se espera que al menos el 70% de las personas mayores participen en las diferentes articulaciones, que permita restablecer y garantizar sus derechos.	CUANTITATIVO: N° de personas mayores que participan en las articulaciones / N° total de personas mayores participantes en el Centro de Cuidado Transitorio Cundinamarca.* 100 CUALITATIVO: N° de personas mayores que identifiquen los servicios brindados por las entidades / N° de personas mayores participantes *100	Articulación Registraduría Articulación Casa de Igualdad y Oportunidades Articulación Personería	Para garantizar el acceso efectivo a derechos y servicios de las personas mayores del Centro de Cuidado Transitorio Cundinamarca, se implementará una metodología de trabajo articulado con entidades clave, centrada en los identificar, restablecer y garantizar los derechos. Esta articulación permitirá garantizar el acceso a derechos, la orientación sobre trámites, la atención a situaciones de vulneración y el fortalecimiento del ejercicio ciudadano, a través de acompañamiento individual, seguimiento de casos y espacios pedagógicos de información y sensibilización.		1		1	Se realizaran bitacoras de acompañamiento individual, con los egistros detallados del trabajo realizado con cada persona, incluyendo avances y remisiones. FORPSS-517, Formato Listado de Ingreso al Servicio y Asistencia a Actividades, FOR-PSS-525 y Registros fotográficos con marca de agua institucional	Psicosocial
			2. ARTICULACIÓN CON CONSULTORÍOS JURÍDICOS Articular con el consultorio jurídico el acompañamiento a personas mayores, con el fin de orientar y apoyar el restablecimiento de sus derechos, mediante asesorías legales y gestión de casos.	Durante la ejecución del PAI, se espera que al menos el 70% de las personas mayores participen en las jornadas de consultorio jurídico, que permita orientar sobre el restblecimiento de derechos.	CUANTITATIVO: N° de personas mayores que participan del consultorio jurido / N° total de personas mayores participantes en el Centro de Cuidado Transitorio Cundinamarca.* 100	Articulación Corporación Universitaria Republicana	Se adelantará una articulación con la Universidad Republicana con el fin de establecer un consultorio jurídico dirigido a las personas mayores. Esta iniciativa busca brindar orientación y acompañamiento legal a través de espacios de escucha, donde se atiendan sus inquietudes y se promueva el acceso a la justicia y la garantía de sus derechos.		1	1	1	Se realizaran bitacoras de acompañamiento individual, con los egistros detallados del trabajo realizado con cada persona, incluyendo avances y remisiones. FOR- GD-040 Formato ayuda memoria y planilla de asistencia FOR-GD-023 y Registros fotográficos con marca de agua institucional	Psicosocial
		3. ESPIRITUALIDAD	1. ATENCIÓN EN LA DIMENSIÓN ESPIRITUAL Promover la vivencia de la espiritualidad en las personas mayores, para favorecer la búsqueda de sentido y significado en sus vidas, a través de espacios grupales como el encuentro ecuménico.	Durante la ejecución del PAI, se espera que al menos el 60% de las personas mayores participen en los encuentros espirituales, con el propósito de fortalecer el sentido y significado que cada una le otorga a su vida.	CUANTITATIVO: Número de personas mayores que participan en los encuentros / N° total de personas mayores participantes en el Centro de Cuidado Transitorio Cundinamarca.* 100 CUALITATIVO: N° de personas mayores que	Espiritualidad Conciencia Caminos de la espiritualidad Espiritualidad en equilibrio	**Enero:** Espiritualidad: Favorecer espacios de reflexión y conexión interior que fortalezcan la espiritualidad como fuente de sentido, bienestar emocional y respeto por la diversidad de creencias a lo largo del ciclo de vida. **Febrero:** Conciencia: Promover el desarrollo de la conciencia personal y colectiva, fortaleciendo el autoconocimiento, la reflexión crítica y la responsabilidad frente al cuidado de sí y de los demás. **Marzo:** Caminos de la espiritualidad: Promover espacios de reflexión y conexión interior que fortalezcan la espiritualidad como fuente de sentido, bienestar emocional y respeto por la diversidad de creencias. **Abril:** Espiritualidad en equilibrio: Fortalecer la conexión interior y el bienestar emocional a través de la espiritualidad, promoviendo la calma, el autoconocimiento y el respeto por las distintas formas de creer y sentir la vida.	1	1	1	1	Testimonios reflexiones espontáneas, sensaciones, ideas, escritos o frases de los participantes que hayan surgido, despues de la realización de los encuentros. FORPSS-517, Formato Listado de Ingreso al Servicio y Asistencia a Actividades, FOR-PSS-525 y Registros fotográficos con marca de agua institucional	Psicosocial
		4. FORTALECIMIENTO DE LA AUTONOMÍA	1. FORTALECER PROCESOS DE AUTONOMÍA: Fortalecer la autonomía de las personas mayores, promoviendo la autogestión y la corresponsabilidad, a través de actividades grupales e individuales que incluyan ejercicios reflexivos sobre esta dimensión.	Durante la ejecución del PAI, se espera que al menos el 70% de las personas mayores participen en las actividads, con el propósito de fortalecer la autonomía y la realización de actividades de la vida cotidiana.	CUANTITATIVO: N° de personas mayores que participan en las actividades, / N°total de personas mayores participantes en el Centro de Cuidao Transitorio Cundinamarca.* 100 CUALITATIVO: N° de personas mayores que potencian sus habilidades para el mejoramiento de su autonomía / N° total de personas mayores participantes en las actividades * 100	Mente en movimiento Entrena tu mente Autonomía y bienestar Pensamiento activo Capacidad Autonomía Saludable Vivir bien	Se van a realizar 8 actividades sobre utonomía, con el fin de fortalecer la autonomía personal y social mediante actividades que promuevan la toma de decisiones, el reconocimiento de capacidades, el autocuidado y la participación activa, favoreciendo la confianza, la dignidad y el bienestar a lo largo del ciclo de vida. **Enero:**Mente en movimiento, Entrena tu mente, Autonomía y bienestar , Pensamiento activo, Capacidad , Autonomía Saludable Vivir bien **Febrero:** Decidir tambien es cuidarnos, mi voz mis decisiones, Elegir con confianza, Reconociendo mis capacidades, autonomía y bienestar, Independencia emocional, participación activa **Marzo:** Mis elecciones, El lenzo de mi vida, Autonomía con Sentido, Ser, Hacer y Decidir, Reconocerme Capaz, **Abril:** Construyendo Autonomía, mis habilidades, el poder de la lectura, crecer para aprender, Capaz de decidir, el arte de la autonomía	8	8	8	8	Se realizara una linea del tiempo colectiva, donde se plasmara ideas, frases, imágenes o símbolos representativos de las actividades. FORPSS-517, Formato Listado de Ingreso al Servicio y Asistencia a Actividades, FOR-PSS-525 y Registros fotográficos con marca de agua institucional.	Psicosocial
		5. ENTORNOS AMIGABLES Y SALUDABLES	1. Promover en las personas mayores prácticas de cuidado hacia si mismas, el centro y su entorno, fomentando el respeto por el ambiente a través de actividades significativas y participativas.	Durante la ejecución del PAI, se espera que al menos el 60% de las personas mayores participen en las actividades donde se promueva el bienestar y la calidad de vida de los mismos	CUANTITATIVO: Número de personas mayores que participan en las actividades / N° al total de personas mayores participantes en el Centro de Cuidado Transitorio Cundinamarca.* 100 CUALITATIVO: Número de personas mayores que reportan una percepción positiva sobre el fortalecimiento de su autonomía y su capacidad para realizar actividades de la vida cotidiana / N° total, de las personas mayores que	1. Musica y canto 2.Rompecabezas de paisajes naturales 3.Baile con pañuelos de colores 4."Mi entorno ideal"	Enero: Musica y canto : se realizara un Karaoke y se escuchara música de su época Febrero:Rompecabezas de paisajes naturales:Armar e identificar plantas y paisajes de su epoca charla Marzo:Baile con pañuelos de colores:desarrollar habilidades motoras gruesas con musica de su epoca Abril:"Mi entorno ideal"se realizara una asamblea fomentando entre las personas mayores el respeto, participacion y creatividad	1	1	1	1	Se realiza un video donde se recopilara las actividades desarrolladas en el PAI. FORPSS-517, Formato Listado de Ingreso al Servicio y Asistencia a Actividades, FOR-PSS-525 y Registros fotográficos con marca de agua institucional	Facilitadores
OCUPACIÓN HUMANA	Promover el mantenimiento de las habilidades cognitivas, motoras, socioemocionales y creativas de las personas mayores del Centro de Cuidado Transitorio Cundinamarca, mediante programas estructurados de educación formal y no formal, formación para el trabajo e iniciativas productivas.	1. MOVILIZANDO HABILIDADES, CAPACIDADES Y POTENCIALIDADES	1. ARTICULACIONES PARA EDUCACIÓN FORMAL Y/O INFORMAL Establecer alianzas interinstitucionales con entidades educativas públicas y privadas para facilitar a las personas mayores el acceso a programas de educación formal, fortaleciendo sus competencias en actividades ocupacionales significativas	Durante la ejecución del PAI, se espera que el 20% de las personas mayores accedan a programas de educación formal a través de alianzas interinstitucionales establecidas	CUANTITATIVO: Número de personas mayores que acceden a programas de educación formal / Número total de personas mayores participantes en el Centro de Cuidao Transitorio Cundinamarca.* 100 CUALITATIVO: Número de personas mayores que manifiestan haber fortalecido sus competencias académicas y su motivación por aprender / Número total de personas mayores participantes en los programas de educación formal * 100	Articulación con SENA, Secretaría de eduación y CDC	SENA: Jornadas de orientación educativa, nivelación básica, Programas de formación activos que permitan el fortalecimiento de habilidades segun intereses y capacidades. Secretaria de educacion Distrital: Inscripción colectiva a programas de educación flexible (primaria y secundaria para adultos) Centor de Desarrollo Comunitario: Inscripción colectiva a programas de educación flexible y Programas de formación activos que permitan el fortalecimiento de habilidades segun intereses y capacidades.		2	2	2	Se relizara Pre Test y PosTest. FORPSS-517, Formato Listado de Ingreso al Servicio y Asistencia a Actividades, FOR-PSS-525 y Registros fotográficos con marca de agua institucional.	Terapeuta Ocupacional
			2. EDUCACIÓN NO FORMAL Diseñar procesos de educación no formal, en colaboración con personas expertas, para que las personas mayores desarrollen habilidades prácticas y conocimientos útiles que favorezcan su inclusión ocupacional y social.	Durante la ejecución del PAI, se espera que el 60% de las personas mayores participen en procesos de educación no formal diseñados e implementados con apoyo de expertos.	CUANTITATIVO: Número de personas mayores que participan en procesos de educación no formal / Número total de personas mayores participantes en el Centro de Cuidao Transitorio Cundinamarca. * 100 CUALITATIVO: Número de personas mayores que fortalecen sus habilidades prácticas y expresan salisfacción con los contenidos aprendidos / Número total de personas mayores participantes en los procesos de educación no formal * 100	Articulación con personas naturales y entidades como ideartes, SENA, Salidas extramurales entre otras entidades publicas	Participación en procesos de educación no formal con enfoque práctico, mediante Talleres de arte, memoria y escritura creativa Cursos cortos de Marroquinería, jardinería, desarrollo de manualidades o artesanias pensados para fortalecer autonomía funcional y ofrecer herramientas para la vida diaria o proyectos comunitarios. Desarrollo de actividades relacionadas con la memoria creativa: narración, dibujo, artes plasticas artesanias, entre otras.	2	2	2	2	Creación de productos realizados durante las actividades FORPSS-517, Formato Listado de Ingreso al Servicio y Asistencia a Actividades, FOR-PSS-525 y Registros fotográficos con marca de agua institucional.	Terapeuta Ocupacional

	con el fin de fortalecer su autonomía personal y el desempeño en ocupaciones significativas.		3. PROGRAMA TIC Fortalecer las competencias básicas en el uso de las TIC en personas mayores, mediante actividades de aprendizaje funcional del computador, que promuevan su autonomía digital y participación activa en entornos virtuales.	Durante la ejecución del PAI, se espera que el 40% de las personas mayores adquieran competencias básicas en el uso funcional del computador y otras herramientas TIC	CUANTITATIVO: Número de personas mayores que adquieren competencias básicas en TIC / Número total de personas mayoresparticipantes en el Centro de Cuidao Transitorio Cundinamarca. × 100 CUALITATIVO: Número de personas mayores que fortalecen su confianza y autonomía en el uso de TIC / Número total de personas mayores participantes en las actividades de formación digital × 100	Alfabetizacion Digital en TICS Articulacion con entidades privada o publicas Periodico virtual	Durante el desarrollo del convenio se estableceran articulaciones que permitan a las personas mayores acceder a Curso básico de alfabetización digital (uso del computador, correo, navegación) Se llevaran a cabo Talleres dirigidos al uso de celular inteligente, WhatsApp y videollamadas buscando que los participantes logren el uso seguro de redes sociales y acceso a servicios en línea. Como producto se buscara el desarrollo de un periodico virtual que permita brindar un espacio de participación para las personas mayores, mediante el registro de saberes, vivencias e historias de vida.	2	2	2	2	Se realizara Pre Test Y Post Test. FORPSS-517, Formato Listado de Ingreso al Servicio y Asistencia a Actividades, FOR-PSS-525 y Registros fotográficos con marca de agua institucional.	Terapeuta Ocupacional
			4. IDENTIFICACIÓN Y FORTALECIMIENTO DE CAPACIDADES PARA EMPRENDIMIENTO Reconocer y potenciar las habilidades laborales e intereses productivos de las personas mayores, orientándolos hacia su participación en actividades ocupacionales y en la formulación de proyectos sostenibles con enfoque productivo.	Durante la ejecución del PAI, se espera que el 35% de las personas mayores participen en proyectos productivos diseñados a partir del reconocimiento de sus habilidades e intereses.	CUANTITATIVO: Número de personas mayores que participan en proyectos productivos / Número total de personas mayores participantes en el Centro de Cuidao Transitorio Cundinamarca. × 100 CUALITATIVO: Número de personas mayores que fortalecen sus habilidades ocupacionales y generan vínculos colaborativos en torno a los proyectos / Número total de personas mayores participantes	Fortalecimiento de iniciativas productivas y emprendimiento	Diagnóstico, aplicacion de formato de gustos e intereses y creación de grupos productivos (tejido, marroquinería, carpintería, etc.). Encuentros donde las personas mayores identifican sus talentos, comparten saberes y crean propuestas de microproyectos en grupo. Participacion en ferias de servicios, facilitando Espacios para que personas mayores muestren y vendan sus productos, se articulen con otros emprendedores y accedan a redes de economía social.			1		Creación de productos realizados durante las actividades . FORPSS-517, Formato Listado de Ingreso al Servicio y Asistencia a Actividades, FOR-PSS-525 y Registros fotográficos con marca de agua institucional.	Terapeuta Ocupacional
ESTILOS DE VIDA SALUDABLES	Implementar estrategias para promover estilos de vida saludables en personas mayores, con el fin de mejorar su calidad de vida integral. Esto se logrará mediante acciones de promoción y prevención que transformen imaginarios y fomenten prácticas de envejecimiento activo, abordando dimensiones biológicas, cognitivas, emocionales y mentales.	1. TRANSFORMACIÓN DE IMAGINARIOS	1. TRANSFORMACIÓN DE IMAGINARIOS	Durante la ejecución del PAI, se espera que el 70% de las personas mayores fortalezcan su autoestima e identidad positiva a través de procesos de reflexión sobre los estereotipos asociados a la vejez.	CUANTITATIVO: Número de personas mayores que participan en actividades de Transformacion de imaginarios / Número total de personas mayores participantes en el Centro de Cuidao Transitorio Cundinamarca. × 100 CUALITATIVO: Número de personas mayores que manifiestan una percepción más positiva de sí mismas y de la vejez / Número total de personas mayores participantes en actividades de reflexión × 100	ENERO FEBRERO Enfoque humano y positivo MARZO Envejecer con sentido Rompiendo mitos sobre la vejez La vejez que nos habita Historia que transforman ABRIL	1 ACTIVIDAD SEMANAL **ENERO: Deportes** Saberes que transforman : Favorecer la transformación de imaginarios en las personas mayores a través del reconocimiento y la valoración de sus saberes, promoviendo una visión positiva del envejecimiento y su rol activo en la comunidad. Educacion Siempre Fortalecer la educación permanente en las personas mayores mediante procesos formativos que valoren sus saberes, promuevan el aprendizaje continuo y contribuyan a la transformación de imaginarios sobre el envejecimiento. Saberes añejo : Reconocer y valorar los saberes añejos de las personas mayores, fortaleciendo su identidad y el sentido de pertenencia. Aprendiendo Logico : Estimular el aprendizaje lógico en las personas mayores mediante actividades que fortalezcan los procesos cognitivos y promuevan el aprendizaje continuo. **FEBRERO:** **Vejez activa y positiva :** Pasar del imaginario de dependencia al de autonomía, experiencia y sabiduría. **Cuerpo, cambios y aceptación:** Valorar el cuerpo envejecido como parte natural de la vida. **Diversidad y respeto :** Aceptación de orientaciones sexuales, identidades de género y formas de amar en todas las edades. **Autonomía y toma de decisiones**: Transformar la idea de incapacidad por edad. **MARZO: Psicosocial** **Envejecer con Sentido:** Promover una visión positiva y activa de la vejez, reconociendo esta etapa como un tiempo de aprendizajes, experiencias vallosas y nuevas oportunidades de crecimiento personal y social. **Rompiendo Mitos sobre la Vejez:** Reflexionar de manera participativa sobre los estereotipos asociados al envejecimiento, para resignificar creencias limitantes y fortalecer una mirada más justa, respetuosa y humana sobre las personas mayores **La Vejez que Nos Habita:** Favorecer espacios de diálogo y expresión donde las personas puedan compartir vivencias, emociones y saberes, reconociendo la vejez como una etapa diversa, digna y llena de historias que aportan a la comunidad. **Historias que Transforman:** Visibilizar experiencias de vida, resiliencia y autonomía, permitiendo transformar imaginarios negativos sobre la vejez y fortalecer el reconocimiento del valor social, emocional y cultural de las personas mayores. **ABRIL: Terapeuta Ocupacional** **Rompiendo mitos:** Identificación grupal de frases comunes sobre la vejez y análisis colectivo de si son mitos o realidades. **Soy más que mi edad:** Actividad creativa (collage o dibujo) que represente identidades, roles y gustos actuales	4	4	4	4	Como medio de verificacion se hara un mural donde ellos plasmen los imaginarios mas comunes y como ellos los han superado. FORPSS-517, Formato Listado de Ingreso al Servicio y Asistencia a Actividades, FOR-PSS-525 y Registros fotográficos con marca de agua institucional.	Deportes Psicosocial Primeros Auxilios Terapeuta Ocupacional
				Durante la ejecución del PAI, se espera que al menos el 70% de las personas mayores participen en las actividades, con el propósito de que reconozcan las políticas que lo orientan y los beneficios que este les ofrece.	CUANTITATIVO: Número de personas mayores que participan en actividades de Política Pública / Número total de personas mayores participantes en el Centro de Cuidao Transitorio Cundinamarca.× 100 CUALITATIVO: Número de personas mayores que demuestran comprensión y apropiación de las políticas/ Número de personas participantes*100	Se realizaran 5 encuentros mensuales durante el convenio con el fin de socializar cada una de las siguientes políticas públicas * Política Pública Social para el Envejecimiento y la Vejez en el Distrito Capital * Política Pública Afrodescendiente, Política Pública para los Pueblos Indígenas en Bogotá D.C., * Política Pública Distrital Raizal, Política Pública Distrital para el grupo étnico Rom o Gitano * Política Pública por los Derechos de las personas Lesbianas, Gays, Bisexuales, Transgeneristas e Intersexuales LGBTI, y sobre identidades de género y orientaciones sexuales en el Distrito Capital, * Política Pública de Mujeres y Equidad de Género 2020-2030	Se realizaran 5 encuentros mensuales durante el convenio con el fin de socializar cada una de las siguientes políticas públicas * Política Pública Social para el Envejecimiento y la Vejez en el Distrito Capital * Política Pública Afrodescendiente, Política Pública para los Pueblos Indígenas en Bogotá D.C., * Política Pública Distrital Raizal, Política Pública Distrital para el grupo étnico Rom o Gitano * Política Pública por los Derechos de las personas Lesbianas, Gays, Bisexuales, Transgeneristas e Intersexuales LGBTI, y sobre identidades de género y orientaciones sexuales en el Distrito Capital, * Política Pública de Mujeres y Equidad de Género 2020-2030 * Política Pública Distrital para el Fenómeno de Habitabilidad en Calle			1		Infografia de todo lo socializado en las actividades, incluyendo la percepción y lo aprendido por parte de las personas mayores.FORPSS-517, Formato Listado de Ingreso al Servicio y Asistencia a Actividades, FOR-PSS-525 y Registros fotográficos con marca de agua institucional.	Psicosocial
				Durante la ejecución del PAI, se espera que al menos el 70% de las personas mayores participen en las actividades, con el propósito de que reconozcan sus derechos.	CUANTITATIVO: Número de personas mayores que participan en actividades de reconocimiento de los derechos / Número total de personas mayores participantes en el Centro de Cuidado Transitorio Cundinamarca.× 100 CUALITATIVO: Número de personas mayores que reportan haber comprendido y reconocido sus derechos tras participar en las actividades / Número de personas participantes *100	Socialización de la convención Interamericana sobre la Protección de los Derehcos humanos de las personas mayores	De manera bimestral (cada dos meses) se realizará Socialización de la Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores con el objetivo de promover el conocimiento, respeto y garantía de los derechos de las personas mayores, se llevará a cabo, de manera bimensual, un espacio de socialización dedicado a la Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores.	1		1		Infografia de todo lo socializado en las actividades, incluyendo la percepción y lo aprendido por parte de las personas mayores. FORPSS-517, Formato Listado de Ingreso al Servicio y Asistencia a Actividades, FOR-PSS-525 y Registros fotográficos con marca de agua institucional.	Psicosocial
			1. ACTIVIDADES DE AUTOCUIDADO Fomentar en las personas mayores la práctica de actividades de autocuidado que contribuyan al fortalecimiento de su bienestar físico, emocional y social, mediante talleres, dinámicas y rutinas adaptadas a sus necesidades y capacidades.	Durante la ejecución del PAI, se espera que el 60% de las personas mayores incorporen prácticas básicas de autocuidado en su vida diaria, reconociendo su importancia para la salud integral.	CUANTITATIVO: Número de personas mayores que participan en actividades de autocuidado, AVD y AIVD / Número total de personas mayores participantes en el PAI × 100 CUALITATIVO: Número de personas mayores que manifiestan mayor conciencia y aplicación de prácticas de autocuidado / Número total de personas mayores participantes en actividades de autocuidado × 100	**ENERO** Autocuiado Personal **FEBRERO** Autocuidado Emocional **MARZO** Autocuidado Físico **ABRIL** Autocuidado de la alimentación	**ACTIVIDADES SEMANALES Y DIARIAS** **ENERO** **Higiene Personal:** Charla orientativa sobre la importancia del aseo diario, cuidado corporal y hábitos de limpieza para prevenir enfermedades y fortalecer la autoestima. **Cuidado de la Piel:** Orientación sobre el cuidado de la piel en la vejez, prevención de resequedad, heridas e infecciones **Importancia del descanso:** Espacio de sensibilización sobre la calidad del sueño, rutinas de descanso y su impacto en la salud física y emocional. **Rutinas diarias saludables:** Promoción de hábitos diarios que favorecen el bienestar integral, organización del tiempo y autocuid **FEBRERO** **Reconocimiento de emociones:** Actividad reflexiva para identificar emociones básicas y su influencia en la salud emocional **Manejo del estrés y la ansiedad :** Estrategias sencillas para afrontar el estrés mediante respiración, relajación y diálogo grupal. **Autoestima y amor propio:** Espacio de fortalecimiento de la valoración personal, respeto por sí mismo y reconocimiento de cualidades. **Expresión emocional saludable:** Dinámica participativa para expresar sentimientos de forma asertiva y respetuosa. **MARZO** **Actividad Física suave:** Promoción del movimiento corporal mediante ejercicios suaves acordes a la condición física de las personas mayores. **Estiramiento y movilidad:**Ejercicios guiados para mejorar la flexibilidad, reducir la rigidez y prevenir lesiones. **Postura corporal:** Orientación sobre posturas adecuadas en actividades diarias para evitar dolores musculares y articulares. **Prevención de caidas:** Charla preventiva sobre factores de riesgo y medidas de seguridad para evitar caidas. **ABRIL** **Alimentación balanceada:** Charla educativa sobre una dieta equilibrada y su importancia en la salud integral. **Hidratación adecuada:** Promoción del consumo adecuado de líquidos para prevenir deshidratación y complicaciones de salud. **Horarios de comida:** Orientación sobre la importancia de mantener horarios regulares de alimentación. **Prevención de la desnutrición:** Sensibilización sobre señales de alerta y prácticas saludables para una nutrición adecuada.	20	20	20	20	Se realizara como medio de verificacion una ruleta del conocimiento donde se haran preguntas sobre los temas analizados FORPSS-517, Formato Listado de Ingreso al Servicio y Asistencia a Actividades, FOR-PSS-525 y Registros fotográficos con marca de agua institucional.	Primeros Auxilis PM Terapia Ocupacional

		2. BUENAS PRÁCTICAS DEL ENVEJECIMIENTO	2. ACTIVIDADES IEC se promoverán estilos de vida saludables mediante estrategias de información, educación y prevención en los espacios de encuentro. Se abordarán temas priorizados por ellas, considerando sus realidades y la alimentación como un proceso social, cultural y protector. El objetivo es mejorar su calidad de vida y autonomía, fomentando buenas prácticas del envejecimiento activo y saludable.	Durante la ejecución del PAI, se espera que al menos el 60% de las personas mayores incorporen prácticas básicas de autocuidado nutricional en su vida diaria, reconociendo su importancia para una alimentación saludable y una mejor salud integral.	CUANTITATIVO: N° de personas mayores que participan en actividades de Nutricion / N° total de personas mayores participantes en el Centro de Cuidao Transitorio Cundinamarca.× 100. CUALITATIVO: N° de personas mayores quienes reconocen las buenas practicas y el auto cuidado / N° de personas mayores participantes * 100	ENERO FEBERO MARZO ABRIL	Desde el área de nutrición, para las personas mayores, se abordarán los temas priorizados por ellas mismas en los espacios de encuentro, mediante la estrategia de información, educación y comunicación. Se tratarán hábitos de vida saludable, considerando sus realidades, y reconociendo que la alimentación es un proceso social y cultural, además de un factor protector frente al desarrollo o avance de enfermedades.	2	2	2	2	Bitacora con todo lo aprendido dutante las actividades. FORPSS-517, Formato Listado de Ingreso al Servicio y Asistencia a Actividades, FOR-PSS-525 y Registros fotográficos con marca de agua institucional.	Nutrición
			3. ACTIVIDAD FÍSICA Promover la práctica regular de actividad física en las personas mayores para mejorar su salud, movilidad y calidad de vida, a través de ejercicios adaptados a sus capacidades y espacios grupales que fomenten la motivación y el bienestar integral.	Durante la ejecución del PAI, se espera que el 65% de las personas mayores participen en actividades físicas regulares, diseñadas e implementadas , como parte de procesos de promoción de la salud y fortalecimiento de la autonomía.	CUANTITATIVO: Número de personas mayores que participan en actividades físicas regulares / Número total de personas mayores participantes en el Centro de Cuidao Transitorio Cundinamarca. × 100 CUALITATIVO: Porcentaje de personas mayores que participan activamente en rutinas de actividad física regular como parte de las estrategias del PAI, en relación con el total de participantes. Esta medida permite evaluar el alcance e impacto de las acciones orientadas al fomento del movimiento y el envejecimiento activo*100.	- Estiramientos - Recreación - Fuerza - Cardiovascular	Desde el área de deportes se implementarán sesiones diarias de actividad física, individuales o grupales, dirigidas a cada persona mayor registrada. Cada semana se desarrollará una sesión especifica para cada una de las siguientes temáticas: estiramientos, recreación, fuerza y ejercicios cardiovasculares. Todas las actividades estarán orientadas al bienestar físico y funcional, y se respaldarán con 31 formatos de registro que documentan el desarrollo y la participación en cada sesión.	3	5	4	4	Encuesta de verificación sobre participación en actividades fisicas Esta encuesta busca conocer la experiencia y percepción de los participantes sobre las actividades físicas realizadas, con el fin de evaluar su impacto y mejorar futuras acciones. FORPSS-517, Formato Listado de Ingreso al Servicio y Asistencia a Actividades, FOR-PSS-525 y Registros fotográficos con marca de agua institucional.	Deportes
PARTICIPACIÓN Y REDES	Fomentar la participación activa de las personas mayores del Centro de Cuidado Transitorio Cundinamarca en redes sociales, comunitarias y familiares para fortalecer sus vínculos afectivos, su integración social y sentido de pertenencia, mediante actividades pedagógicas e intergeneracionales.	PARTICIPACIÓN	1. ACTIVIDAD DE PARTICIPACION PARA LA GARANTÍA DE DERECHOS Promover en las personas mayores del Centro Cundinamarca un proceso participativo para fortalecer su rol como sujetos de derechos y actores activos en sus redes sociales, mediante espacios de diálogo, reflexión y construcción colectiva.	Durante la ejecución del PAI, se espera que el 70% de las personas mayores participen en las actividades de participación, con el fin de brindar garantias en los derechos y reconocimiento en la comunidad.	CUANTITATIVO: N° de personas mayores que participan en actividades de participación / N° total de personas mayores participantes en el Centro de Cuidao Transitorio Cundinamarca.× 100. CUALITATIVO: N° de personas mayores quienes auto reconocen sus habilidades sociales / N° de	ENERO : Saberes mayores, voces de experiencia, Paraticiación con trayectoria, Manos sabias FEBRERO: Cultura que nos une, Expresiones de nuestra historia, Saberes y tradiciones MARZO: Movimiento para el bienestar, Cuerpo activo, Movermo a mi ritmo,	ENERO: Saberes mayores, voces de experiencia, Paraticiación con trayectoria, Manos sabias FEBRERO: Cultura que nos une, Expresiones de nuestra historia, Saberes y tradiciones MARZO: Movimiento para el bienestar, Cuerpo activo, Movermo a mi ritmo, Actividad con sentido ABRIL: Manos que crean, arte con sentido, colores que inspiran, manualidades que conectan	4	4	4	4	Collage con imagenes de todo lo aprendido y evidenciado en los encuentros. FORPSS-517, Formato Listado de Ingreso al Servicio y Asistencia a Actividades, FOR-PSS-525 y Registros fotográficos con marca de agua institucional.	Psicosocial
			1. SOCIALIZACION CONSEJO DISTRITAL SABIOS Y SABIAS Desarrollar la socialización con las personas mayores, mediante talleres, círculos de diálogo y acciones pedagógicas, promoviendo su	Durante la ejecución del PAI, se espera que el 70% de las personas mayores participen en las actividades de socilización del consejo Sabios y Sabias, con el fin de adquirir conocimientos y apropiación.	CUANTITATIVO: Número de personas mayores que participan en las socializaciones / Número total de personas mayores participantes en el Centro de Cuidao Transitorio Cundinamarca.	Socialización Consejo Distrital Sabios y Sabias	Trimestralmente se llevará a cabo la socialización del Consejo de Sabios y Sabias de la localidad, con el objetivo de informar a la comunidad sobre las funciones, responsabilidades y el rol fundamental que desempeñan sus miembros en los procesos de participación ciudadana y toma de decisiones. Durante estos espacios, se explicará la manera en que el consejo contribuye al fortalecimiento del tejido social y la formulación de propuestas que impactan directamente en el bienestar y desarrollo de la localidad mediante talleres ludicos, mesas de trabajo, videos informativos charlas informativas con personas mayores que pertenecen			X		Infografia de todo lo socializado en las actividades, incluyendo la percepción y lo aprendido por parte de las personas mayores. FOR- GD-040 , Formato ayuda memoria , FOR-PSS-525 y Registros fotográficos con	Psicosocial
		IDENTIFICACIÓN Y FORTALECIMIENTO DE REDES FAMILIARES	1. ENCUENTROS CON FAMILIAS Fortalecer los lazos familiares de las personas mayores del Centro de Cuidado Transitorio Cundinamarca, mediante encuentros periódicos con sus familias, para promover el diálogo intergeneracional, reconstruir vínculos afectivos y fomentar la corresponsabilidad en	Durante la ejecución del PAI, se espera que el 10% de las redes familiares particpen en los encuentros familiares, con el fin de reconstruir vínculos afectivos.	CUANTITATIVO: Número de redes familiares que participaron de los encuentros / Número total de redes identificadas× 100. CUALITATIVO: Número de redes	Lazos Familiares Familia y convivencia Tejinedo vínculos familiares Compartir en familia	ENERO: Lazos Familiares : Fortalecer los vínculos familiares mediante espacios de diálogo, escucha y compartir, promoviendo relaciones basadas en el respeto y el afecto FEBRERO: Familia y Convivencia: Favorecer la comunicación asertiva y la convivencia familiar, generando momentos de encuentro que fortalezcan la comprensión mutua. MARZO: Tejiendo Vínculos en Familia: Promover el acercamiento familiar a través de actividades que fomenten la participación, el reconocimiento y el cuidado mutuo. ABRIL: Compartir en Familia: Crear espacios de encuentro que permitan fortalecer el sentido de unión, apoyo emocional y bienestar familiar.	1	1	1	1	Se realizara un arbol de compromisos, donde las personas mayores y las redes familiares, plasmaran que compromisos quedaron a partir de los encuentros, que aprendizajes obtuvieron y como esto ayudo a fortalecer los vinculos afectivos. FOR- GD -040 , Formato ayuda memoria y listado de asistencia FOR-GD-023 y Registros fotográficos con marca de agua	Psicosocial
		IDENTIFICACIÓN Y FORTALECIMIENTO DE REDES INSTITUCIONALES	1. FERIA DE SERVICIOS INTERINSTITUCIONALES Ofrecer a las personas mayores del Centro un espacio informativo y de acceso a servicios, mediante la organización de una feria, para facilitar su bienestar integral y acceso a recursos.	Durante la ejecución del PAI, se espera que el 70% de las personas mayores participen en las ferias de servicios, con el fin de brindar tener acceso a los diferentes servicios, que garantiicen sus derechos.	CUANTITATIVO: Número de personas mayores que participan en las ferias de servicios / Número total de personas mayores participantes en el Centro de Cuidado Transitorio Cundinamarca. × 100.	1)Descubriendo mis derechos fundamentales 2)Garantizando el bienestar en la vejez	Se realizaran 2 ferias de servicios donde se desarrollarán actividades grupales por medio de exposiciones y/o stands buscando de manera más directa conocer las necesidades o solicitudes de las personas mayores y poder articular con aquellas instituciones que puedan garantizar el cumplimiento y/o restablecimientos de sus derechos.	1		1		Se realizaran bitacoras de acompañamiento individual, con los egistros detallados del trabajo realizado con cada persona, incluyendo avances y remisiones. FOR- GD -040 , Formato ayuda memoria y listado de asistencia FOR-GD-023 y Registros fotograficos con marca de agua institucional	Psicosocial Terapeuta Ocupacional
			2. ACTIVIDADES RELACIONADAS CON SALUD FISICA Y MENTAL (CITAS MEDICAS, EXAMENES, MEDICAMENTOS)	Durante la ejecución del PAI, se espera que el 55% de las personas mayores participen en las actividades programadas, que garanticen sus derechos.	CUANTITATIVO: Número de personas mayores que participan en las articulaciones de salud / N° total de personas mayores participantes en el Centro de Cuidao Transitorio Cundinamarca. ×100.	Articulación subred sur occidente	Se llevarán a cabo tres articulaciones cada mes estratégicas con la Secretaria de Salud, destinadas a fortalecer la atención integral de las personas mayores en diferentes territorios. Estas acciones conjuntas permitirán implementar una serie de servicios diseñados para responder de manera efectiva a las necesidades especificas de esta población, promoviendo su bienestar físico, emocional y social. Entre las principales iniciativas, se destaca la creación de centros de escucha, espacios seguros y confidenciales donde las personas mayores podrán recibir apoyo emocional, contención y orientación personalizada. Además, se facilitarán gestiones de salud orientadas a mejorar el acceso a servicios médicos esenciales, tales como turnos con especialistas, controles de	3	3	3	3	Se realizara un Circulo de palabras en donde cada participante dice en una palabra o frase cómo se sintió o qué se lleva del taller. Puede acompañarse con una pelota que se lanza de uno a otro para mantener la dinámica viva. FORPSS-517, Formato Listado de Ingreso al Servicio y Asistencia a Actividades, FOR-PSS-	Primeros Auxilios
			3. ACTIVIDAD HACIA EL TALENTO HUMANO SOBRE SALUD MENTAL	Durante la ejecución del PAI, se espera que el 100% del talento humano particpe en las actividades programadas, lo cual permitirá garantizar la identificacion de riesgos asociados a la salud mental de las personas mayores.	CUANTITATIVO: Numero de personas del talento humano participantes / Numero de personas del talento humano del centro transitorio Cundinamarca *100 CUALITATIVO: Número de personas del talento humano que identifican los riegos en la salud mental / Número de personas del talento humano participantes * 100	Capacitacion al talento Humano en articulación subred sur occidente	Se llevarán a cabo jornadas dirigidas al Talento Humano en articulación con la Subred, con el objetivo de identificar y prevenir el suicidio, así como promover el manejo adecuado de la ansiedad y la depresión, y la prevención del consumo de sustancias psicoactivas. Durante estas jornadas, se brindará información sobre los canales de atención disponibles en la red de salud. Las actividades se desarrollarán a través de estrategias participativas, como charlas informativas, talleres prácticos, juegos de roles, dinámicas grupales y espacios de escucha activa. Estas metodologías buscan fomentar la reflexión, el autocuidado, la empatía y la creacion de entornos más saludables y solidarios.		2		2	Pre Test y Pos Test FOR- GD -040 , Formato ayuda memoria y listado de asistencia FOR-GD-023 y Registros fotográficos con marca de agua institucional.	Psicosocial
		IDENTIFICACIÓN Y FORTALECIMIENTO DE REDES SOCIALES Y COMUNITARIAS	1. ENCUENTRO INTERGENERACIONAL Y/O GENERACIONAL Promover el diálogo y la integración entre personas de distintas o igualesgeneraciones en el Centro, a través de encuentros organizados, para fortalecer los lazos sociales y el respeto mutuo.	Durante la ejecución del PAI, se espera que el 70% de las personas mayores participen en los encuentros generacionales e intergeneracionales con el fin de conocer las experiencias y fortalcer lazos sociales.	CUANTITATIVO: Número de personas mayores que participan en las ferias de servicios / Número total de personas mayores participantes en el Centro de Cuidao Transitorio Cundinamarca. × 100. CUALITATIVO: Número de personas mayores que manifiestan una percepción positiva sobre la accesibilidad y utilidad de los servicios ofrecidos en las ferias /	MARZO: DEPORTES	MARZO: Se ejecutarán 1 encuentros generacionales y/o intergeneracionales que se desarrollaran con el fin de potenciar los valores de participación, colaboración y convivencia.			1		Collage de lo realizado durante las actividades FOR- GD -040 , Formato ayuda memoria y listado de asistencia FOR-GD-023 y Registros fotográficos con marca de agua institucional.	Deportes
			2. INTERCAMBIO DE SABERES CON LAS PERSONAS MAYORES DEL CENTRO Facilitar espacios donde las personas mayores compartan y aprendan conocimientos con otros participantes, mediante actividades de intercambio cultural y educativo, para enriquecer su experiencia y mantener vivos sus saberes.	Durante la ejecución del PAI, se espera que el 70% de las personas mayores participen en los intercambios de saberes, con el fin compartir y realizar intercambio de ideas.	CUANTITATIVO: Número de personas mayores que participan en el Intercambio de Saberes / Número total de personas mayores participantes en el Centro de Cuidado Transitorio Cundinamarca. × 100. CUALITATIVO: Número de personas mayores que manifiestan	ENERO MARZO	1 ACTIVIDAD CADA 2 MESES **ENERO**: **Terapia Ocupacional** Saberes para el futuro Construcción colectiva de un mural o cartel con saberes que desean transmitir a otras generaciones. **MARZO:** Primeros Auxilios Encuentros de voces y experiencias Fomentar espacios de diálogo intergeneracional que permitan reconocer la diversidad de vivencias y construir relaciones basadas en la comprensión y el apoyo mutuo.	1		1		Mural de las actividades realizadas FOR- GD -040 , Formato ayuda memoria y listado de asistencia FOR-GD-023 y Registros fotográficos con marca de agua institucional.	Terapeuta Ocupacional Primeros Auxilios
			3. COMITÉ DE CONVIVENCIA Conformar y fortalecer un comité de convivencia en el Centro, mediante reuniones participativas, para promover un ambiente armonioso y resolver conflictos de manera colaborativa.	Se espera la participación de las dos personas mayores representantes del Comité de Convivencia, con el fin de socializar el estado de las relaciones interpersonales y el ambiente de convivencia en el Centro de Cuidado Transitorio Cundinamarca.	CUANTITATIVO: Número de personas mayores que participarón del comite/ número de representantes del comite*100 CUALITATIVO: Percepción de los representantes del Comité de Convivencia sobre la calidad de las	Reunion comite de convivencia	Se llevará a cabo una reunión de manera bimensual durante toda la vigencia del convenio, en la que participarán los representantes de las personas mayores, la coordinadora del centro y el equipo psicosocial. El objetivo principal de estos encuentros será abordar y dar seguimiento a las situaciones relacionadas con la convivencia que se presenten en el Centro Transitorio de Cundinamarca. Estas reuniones permitirán generar espacios de diálogo, identificar posibles conflictos o necesidades, y establecer estrategias conjuntas que favorezcan el bienestar y la armonía entre las personas mayores.	1	1	1	1	Formato ayuda memoria y listado de lo mencionado durante las reuniones FOR- GD -040 , Formato ayuda memoria y listado de asistencia FOR-GD-023 y Registros fotográficos con marca de agua institucional.	Psicosocial