ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO REGISTRO DEL DESARROLLO DE ACTIVIDADES SUBDIRECCIÓN PARA LA VEJEZ	Código: FOR-PSS-570 Versión: 1 Fecha: Memo I2022016490 – 13/05/2022 Página: 1 de 2

1. Servicio Social/Modalidad/Estrategia: ___ **Comunidad de Cuidado** 1.1. Unidad Operativa/Lote/Zona: ___ **Comunidad de Cuidado Casa Nostra**

1.2 Localidad: Tunjuelito

2. Linea: ESPACIOS PARA LA REALIZACIÓN

2.1. Fecha de Ejecución:

1	12	2025	al	31	12	2025

2.2. Nombre del encuentro:
Actividad 1.- Homenajes
Actividad 2.- Juegos dorados
Actividad 3.- Circuito de habilidades
Actividad 4 - Aventuras vitales
Actividad 5.- Momentos de triunfo
Actividad 6. - Espacios de dignidad

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación:
Actividad 1. Neyla Constanza Rodriguez Franky - Terapia Ocupacional
Actividad 2. Neyla Constanza Rodriguez Franky - Terapia Ocupacional
Actividad 3. Myriam Yaneth Fuentes Hernandez -Fisioterapeuta
Actividad 4. Yennifer Liseth Velasquez Carrillo- Gerontóloga
Actividad 5. Yennifer Liseth Velasquez Carrillo- Gerontóloga
Actividad 6. Yennifer Liseth Velasquez Carrillo- Gerontóloga

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Fortalecer las habilidades cognitivas y motrices residuales que permitan el reconocimiento de los derechos de las personas mayores a través de actividades lúdicas, musicales y culturales.

3.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS

Actividad 1. Brindar un momento de alegría y diversión al conmemorar el natalicio de las personas mayores institucionalizadas, de igual forma de las celebraciones patrias y/o religiosas de nuestra cultura
Actividad 2. Preservar las costumbres y tradiciones a través de los diferentes juegos de mesa y tradicional
Actividad 3. Mantener y reforzar habilidades motoras básicas por medio de activación muscular y circuitos.favoreciendo patrones de lanzar atrapar , bipedestación, marcha y equilibrio en personas mayores que conservan estas habilidades
Actividad 4. Promover de manera integral el mantenimiento de las capacidades multidimensionales (físicas, cognitivas, sociales y emocionales) de las personas mayores mediante diversas estrategias adaptadas a sus gustos e intereses.
Actividad 5. Brindar acompañamiento a las personas mayores a mantener la motivación y la confianza necesaria para establecer y/o alcanzar sus metas a corto y mediano plazo, fortaleciendo su sentido de propósito y logro personal en el medio institucional.
Actividad 6. Promover la convención interamericana de derechos humanos de las personas mayores garantizando su conocimiento y generando el respeto y aplicación en el entorno institucional para asegurar su plena inclusión, dignidad y bienestar integral.

3.3. METODOLOGIA

3.3.1 MOMENTO INICIAL	**Actividad 1 Homenajes**. Actividad que se realiza el dia 12 de diciembre. * Celebraciòn Cumpleaños. Disponemos el espacio con la mesa de los homenajeados del mes de Diciembre y la decoraciòn respectiva. Elementos como piñata, sombreros, pastel, cabina de sonido. Actividad lùdica, Bingo, premios.
	Actividad 2. Juegos Dorados. Actividades que se realizan los dias (5, 12, 19, 26, 29) * Actividad Juegos de mesa. Invitamos a las personas mayores que quieran participar armando rompecabezas, los organizamos realizamos un pequeño calentamiento y ejercicios de respiraciòn. * Juego Motriz. Ubicamos a las personas mayores en un gran circulo para que participen de la actividad programada, iniciaremos con un calentamiento cefalocaudal, luegos los dividimos en pequeños grupos para realizar la actividad con los cubos sensoriales. Acompañamos la actividad con mùsica * Actividad lùdico recreativa. Nos acompaña para la actividad de hoy un grupo intergeneracional, con actividad fisica y juegos. Disponemos a todas las personas mayores para que participen y se diviertan. * Juegos de memoria y concentraciòn .Organizamos a las personas mayores en una gran circulo y damos inicio a un calentamiento cefalocaudal y un juego de concentraciòn. Luego nos disponemos para jugar loteria. * Juegos tradicionales. Invitamos a las personas mayores para que se diviertan con los juegos que tenemos para hoy, bolirana, yoyo, trompo, valero. Ambientaremos con mùsica bailable.
	Actividad 3: Circuito de habilidades: Los días 3, 10, 17 y 24 de diciembre se llevaron a cabo actividades recreativas dirigidas al mantenimiento y estimulación de patrones motores básicos, como lanzar, atrapar y desplazamientos, en personas mayores con estas habilidades conservadas. Las sesiones se realizaron en diversos espacios de la Comunidad de Cuidado, incluyendo rampas, el patio central y áreas amplias con entorno funcional seguro. Cada encuentro inició con una bienvenida y explicación de los objetivos, seguida de un calentamiento articular focalizado en hombros, muñecas y brazos para preparar los segmentos superiores. Las actividades se adaptaron al nivel funcional individual, permitiendo la ejecución en posición sentada cuando fue necesario, promoviendo la participación activa, la seguridad y el mantenimiento de la movilidad, la coordinación y el control postural.
	Actividad 4: Aventuras vitales: El 15 de diciembre de 2025 se llevó a cabo un compartir navideño en el Parque Tunal, con la participación de 7 personas mayores. La actividad consistió en realizar una remembranza navideña, disfrutando de chocolate caliente y galletas. Esta actividad se desarrolló en un espacio diferente al de la comunidad de cuidado, permitiendo un ambiente recreativo y de socialización fuera de la rutina habitual.
	Actividad 5: Momentos de triunfo: El día 10 de diciembre de 2025 se realizó la actividad de pintura de bandejas de madera y materas para las plantas ornamentales del hogar. La actividad se llevó a cabo en el patio principal de la comunidad de cuidado y contó con la participación de 15 personas mayores. Para su desarrollo se utilizaron pinturas, agua, pinceles, brochas, objetos de madera y latas, así como ayudas tecnológicas para la ambientación musical de la actividad.
	Actividad 6. Espacios de dignidad: El 18 de diciembre de 2025 se realizó una actividad que consistió en la creación de una mándala orientada a la promoción de los derechos de las personas mayores, con el objetivo de fomentar su empoderamiento social y fortalecer el reconocimiento de sus derechos como ciudadanos. La actividad se llevó a cabo en el patio de la comunidad de cuidado y contó con la participación de 25 personas mayores.

3.3.2. MOMENTO CENTRAL	**Actividad 1. Homenajes.** * Reunimos a todas las personas mayores y damos inicio con el canto de cumpleaños. Luego se organizan para dar inicio al juego del Bingo que tendra premios realizamos varios juegos y deben estar concentrados para que puedan ganar y disfrutar de los premios.
	Actividad 2. Juegos Dorados. * Realizaremos la actividad con rompecabezas educativos que impliquen nùmeros, cantidades, letras, formas. Es una manera de que ejerciten la mente. Rotaremos los rompecabezas para que todos tengan la oportunidad y el reto de armarlos. Aprovechamos para repasar los nùmeros y cantidades asociando y repasamos el abecedario en el orden que lo conocemos. * Iniciamos con un poco de actividad fisica involucrando nuestro cuerpo y al rìtmo de la mùsica nos movemos para relajar y concentrarnos en nuestra siguiente actividad. Organizamos mesas y ubicamos a las personas mayores para realizar la actividad motriz utilizando los cubos sensoriales para reforzar los diferentes tipos de sujeciòn o amarres con cremalleras, broches, cordones, hebillas, botones, adhesivos. Las personas que se encuentran en cada mesa deben practicar todos los amarres que se encuentran en el cubo. Estamos pasando por cada grupo para explicarles o recordarles como se debe hacer. * El grupo intergeneracional que nos acompaña el dia de hoy, da inico a la actividad con un precalentamiento al rìtmo de la mùsica para que las personas mayores se activen y distraigan, dejen el estress y se relajen. Vamos acompañando los ejercicios y motivando a las personas mayores para que los realicen. Ahora disponemos de los juegos de rana portatil y juego de ensartar, vamos pasando por cada una de las personas mayores para que realicen el juego, en la rana lograr mayores puntajes y con el juego de ensartar lograr ensartar el mayor nùmero de aros. Las actividades las acompañamos con mùsica ambiente navideño. * Organizamos a las personas mayores en dos grupos para dar inico al juegode loteria, temàtica animales, profesiones, frutas, aves. Entregamos los cartones correspondientes, damos las recomendaciones concentrarse, prestar atenciòn a la imàgen que vamos a mostrarles para que la busquen en su respectivo cartòn y puedan ganar. Damos inicio al juego, cantamos tres veces la ficha para que tengan tiempo de buscarla si no responden la vamos dejando para mostrarla al final. * Colocamos mùsica ambiente decembrino concluyendo el año y dandole la bienvenida al nuevo año que nos traiga mucha salud. Jugamos hoy con la bolirana, juegos de encestar, balones, yoyo, bolera, trompo. Los ubicamos por estaciones para que las personas mayores pasen por los juegos que quieran o les llame la atenciòn y se diviertan.
	Actividad 3: Circuito de habilidades: **Actividad Circuito con bolos** La actividad se desarrolló en el patio mediante un juego de bolos adaptado, donde los participantes, desde su silla de ruedas, lanzaron pelotas para derribar los bolos. Antes de iniciar, se realizó un breve calentamiento articular de hombros, brazos y muñecas. Durante la actividad, los participantes trabajaron la coordinación ojo-mano, la fuerza ligera de los miembros superiores y la precisión en el lanzamiento, adaptando la técnica según sus capacidades individuales y utilizando ayudas técnicas cuando fue necesario. Esta actividad promovió la motricidad fina y gruesa, la atención y la interacción social, favoreciendo al mismo tiempo el bienestar físico y emocional. **Actividad de motricidad óculo-manual:**La actividad inició con un circuito en el que se repartieron aros, cada uno con tres vasos adheridos. Las personas mayores participaron trasladando pelotas con la cuchara hasta completar los vasos, trabajando la precisión, la coordinación óculo-manual y el control del movimiento. Algunos realizaron la actividad con apoyo para garantizar la seguridad, mientras que otros la llevaron a cabo de forma más autónoma según sus capacidades, demostrando un buen nivel de coordinación, atención y control motor fino, promoviendo al mismo tiempo la participación activa y el bienestar funcional. **Actividad Entrenamiento de marcha con aros:** Se realizó un entrenamiento de marcha utilizando aros colocados en el suelo como guía para los pasos. La actividad inició con un calentamiento articular y de movilidad general, seguido del recorrido en el que los participantes, desde su posición de pie o con apoyo según sus capacidades, caminaron sobre y alrededor de los aros, ajustando la longitud y dirección de sus pasos. Esta actividad favoreció la coordinación, el control postural, el equilibrio dinámico y la precisión en la colocación del pie, contribuyendo al mantenimiento de la autonomía funcional y a la prevención de caídas. **Actividad Lanzamiento de balón :** La actividad se llevó a cabo en el patio, iniciando con un breve calentamiento articular. Luego, las personas mayores realizaron ejercicios de lanzamiento de balón terapéutico utilizando manos y pies, con el objetivo de mejorar la coordinación, la fuerza y el control motor. Los lanzamientos se dirigieron a diferentes direcciones y distancias, ajustando la dificultad según las capacidades de cada persona. Algunos participantes recibieron apoyo para garantizar su seguridad y facilitar el ejercicio, mientras que otros lo realizaron de forma autónoma, mostrando avances en su motricidad y confianza en el movimiento.
	Actividad 4: Aventuras vitales: La jornada inició con una remembranza navideña, en la cual se invitó a las personas mayores a recordar y compartir experiencias, tradiciones y vivencias significativas relacionadas con la Navidad. Este espacio promovió la expresión de sentimientos, el diálogo respetuoso y la escucha activa, fortaleciendo los lazos sociales y el sentido de pertenencia entre los participantes. Posteriormente, se realizó un compartir acompañado de chocolate caliente y galletas, lo que generó un ambiente cálido, acogedor y de cercanía. Este momento facilitó la interacción espontánea, el intercambio de anécdotas y la convivencia armónica, contribuyendo a un clima de alegría y tranquilidad. El desarrollo de la actividad en un entorno abierto y natural favoreció la recreación, el esparcimiento y la estimulación emocional de las personas mayores, quienes manifestaron satisfacción y disposición positiva durante toda la jornada. En general, la actividad cumplió con su propósito de promover el bienestar integral, la socialización y la participación activa, resaltando la importancia de generar espacios recreativos significativos fuera del entorno habitual de cuidado.
	Actividad 5: Momentos de triunfo: La actividad comenzó con la bienvenida a las personas mayores participantes en el patio principal de la comunidad de cuidado. Una vez reunidos, se ofreció una breve explicación sobre la actividad, destacando los objetivos de pintar bandejas de madera y materas para decorar el hogar y fomentar la creatividad. Se organizaron los materiales en estaciones de trabajo, donde los participantes tuvieron acceso a pinturas de diferentes colores, pinceles, brochas, agua, latas y objetos de madera. Seguido a ello se les brindaron instrucciones sobre las técnicas básicas de pintura y se les ofreció apoyo personalizado a quienes lo requerían, garantizando que todos pudieran participar de manera activa y segura. Durante la actividad, se reprodujo música ambiental mediante ayudas tecnológicas, lo que generó un clima agradable y motivador. Los participantes eligieron los colores y diseños según su gusto, dando lugar a creaciones únicas y personalizadas. Se fomentó la interacción entre las personas mayores, quienes compartieron ideas y experiencias, promoviendo la convivencia y la socialización.
	Actividad 6. Espacios de dignidad: Se dio inicio a la actividad invitando a las personas mayores y ubicándolas en una mesa redonda, mientras se organizaba la logística necesaria para su desarrollo. Posteriormente, se realizó la bienvenida y se explicó que la actividad contaría con dos momentos principales: el primero orientado a ejercicios de respiración y al fortalecimiento del tejido social mediante el uso de trapillo, evidenciando que el trabajo conjunto permite alcanzar una meta común. En un segundo momento, se llevaron a cabo recortes de hojas de colores en las cuales se escribieron diferentes derechos, permitiendo identificar la diversidad de derechos que poseen las personas mayores. Finalmente, se construyó una mándala como ejercicio de visualización del trabajo en equipo, el reconocimiento de los derechos que los amparan como personas mayores y el empoderamiento que se genera cuando un grupo poblacional conoce y experimenta el ejercicio de sus derechos.
	Actividad 1. Homenajes. * Antes de finalizar la celebraciòn de cumpleaños de nuestras personas mayores, les deseamos mucha salud y bienestar en nombre de todos. Nos disponemos a entregar los premios a los ganadores del bingo para que los disfruten al igual que los dulces de la piñata. Retornamos a las personas mayores a su lugar de alimentaciòn y damos por finalizada la actividad retirando la decoraciòn y el juego de bingo.

3.3.3. MOMENTO FINAL	**Actividad 2. Juegos Dorados** * Finalizamos la actividad preguntandoles que nùmeros encontraron en el rompecabezas y que objetos recuerdan. En el rompecabezas del abecedario identificar las letras que corresponden a su nombre. Retiramos los juegos y agradecemos por su participaciòn. * Finalizamos la actividad motriz recibiendo sus inquietudes y comentarios sobre la dificultad que se les presento con algunos amarres por la dificultad motora pero con asesoria y un poco de ayuda entre ellos se logro. * Antes de concluir la actividad lùdica el grupo intergeneracional trae y entrega unos obsequios para las personas mayores. En retribuciòn elegimos algunas personas mayores para que les dirijan unas palabras de agradecimiento por la bonita actividad. * Vamos finalizando nuestro juego de loteria algunas personas nos reclaman porque no salia la ficha que les faltaba para ganar, pero les recordamos que por no estar atentos las fichas faltantes quedaròn para entregar al final y por eso no ganaròn de primero. Ubicamos nuevamente a las personas mayores en su lugar de alimentaciòn y finalizamos la actividad retirando los juegos. * Les gusto el ùltimo dia de juegos dorados se formo una fiesta con juegos, mùsica y refrigerio. Esperamos para el pròximo año continuen con ese entusiasmo,salud. **Actividad 3: Circuito de habilidades:** Al concluir las actividades, se realizó un enfriamiento con estiramientos suaves de brazos, hombros, cuello y espalda, acompañado de ejercicios de respiración para favorecer la relajación muscular y la recuperación postural. Posteriormente, se dedicó un espacio de retroalimentación y diálogo, en el que los participantes compartieron sus experiencias y sensaciones durante las actividades. Esta fase permitió reforzar la motivación, reconocer los logros individuales y colectivos, promover el bienestar emocional y social, y consolidar la importancia de la actividad física regular para la salud y la autonomía de las personas mayores.
	Actividad 4: Aventuras vitales: Para finalizar la actividad, se realizó un cierre grupal en el que las personas mayores expresaron sus percepciones y sentimientos frente al compartir navideño. Las personas mayores manifestaron satisfacción, alegría y agradecimiento por el espacio brindado, resaltando la importancia de este tipo de actividades para fortalecer la convivencia, la socialización y el bienestar emocional. La jornada concluyó de manera ordenada y tranquila, garantizando el acompañamiento y retorno seguro de las personas mayores. En general, la actividad cumplió con los objetivos propuestos, dejando una experiencia positiva y significativa para las personas mayores, y reforzando el valor de generar espacios recreativos que promuevan la integración y la calidad de vida.
	Actividad 5: Momentos de triunfo: La actividad de pintura de bandejas de madera y materas concluyó de manera exitosa y satisfactoria. Los participantes pudieron disfrutar de un espacio de creatividad y esparcimiento, logrando expresar sus ideas y elaborar sus propias creaciones. Durante el cierre, se realizó un momento de retroalimentación y reflexión, en el que las personas mayores compartieron sus experiencias, comentaron sobre lo que más les gustó de la actividad y expresaron su satisfacción por el trabajo realizado. Se destacó la importancia de estas actividades para fomentar la socialización, la creatividad y el bienestar emocional de las personas mayores. Finalmente, se agradeció la participación de todos, resaltando el compromiso y entusiasmo demostrado, y se motivó a continuar participando en futuras actividades recreativas y artísticas dentro de la comunidad.
	Actividad 6. Espacios de dignidad: Para finalizar la actividad, se realizó un espacio de cierre y reflexión en el que las personas mayores compartieron sus percepciones y aprendizajes adquiridos durante el desarrollo de la jornada. Se resaltó la importancia del trabajo en equipo, el reconocimiento de sus derechos y el fortalecimiento del empoderamiento social como personas mayores. La actividad concluyó en un ambiente de participación activa, respeto y satisfacción, evidenciando el impacto positivo de este tipo de espacios en la promoción de una vejez digna y en el ejercicio pleno de los derechos ciudadanos.

3.4.RECURSOS

* Recursos locativos * Papel crepe, cartulina, temperas, letras, tapas, lápices * Torre de sonido * Papeles de colores * Silicona liquida * Micrófono * Sillas rimax * Audios de música, reflexiones. * Videos. * Elementos de aseo. * Música *Pintura	* Piñata * Detalles (golosina) * bolos hechos con material reutilizable *Juego de rana, yoyo, coca, trompo, cartas, parquès, bolirana, juego escalera. coronas. * Papel reciclable * Herramientas para hacer papel con material reciclable * Flores * Rompecabezas Recurso Humanos : Personas Mayores de la comunidad de cuidado Profesionales

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Actividad 1. Homenajes:
* Las personas mayores recibieron con alegria esta actividad participando activamente fortalenciendo su estado emocional y social compartiendo con pares y talento humano, actividad donde participaron 90 personas mayores

Actividad 2. Juegos Dorados.
* El impacto es positivo porque estimulan la cogniciòn mejorando la memoria a corto plazo y la velocidad mental. Participaron 15 personas mayores.
* Impacto positivamente mejorando la precisiòn de movimientos, manteniendo la funcionalidad de manos y muñecas. Participaron 35 personas mayores
* Impacto positivamente se redujo la soledad y el aislamiento mejorando su bienestar emocional. Participaron 50 personas mayores.
* Impacto positivamente estimuló la cogniciòn memoria y concentraciòn. Participaron 20 personas mayores.
* Impacto positivamente estimulando su mente, mejora su salud fisica, fortaleciendo el bienestar emocional y social. Participaron 50 personas mayores.

Actividad 3. Circuito de habilidades: Se contó con la participación de 24 personas mayores que conservan habilidades motoras básicas como lanzar y atrapar. La actividad promovió la recreación, el bienestar emocional y el fortalecimiento de la autoestima. A través de caminatas progresivas, se observó mantenimiento de la fuerza en miembros inferiores y mejora en la resistencia cardiorrespiratoria.

Actividad 4: Aventuras vitales: Se logró promover un espacio de integración, recreación y socialización para las personas mayores, fortaleciendo la expresión emocional, la convivencia y el sentido de pertenencia. La actividad permitió romper con la rutina habitual, generar experiencias significativas en un entorno diferente y contribuir al bienestar emocional y social de las personas mayores, evidenciando una participación activa y una respuesta positiva durante toda la jornada.Se conto con la participación de 7 personas mayores.

Actividad 5. Momentos de triunfo: La actividad permitió fortalecer el bienestar integral de las personas mayores, al combinar la creatividad, la expresión artística y la socialización en un mismo espacio. A través de esta experiencia, los participantes no solo desarrollaron habilidades manuales y cognitivas, sino que también disfrutaron de un momento de convivencia, diversión y satisfacción personal, contribuyendo a su autoestima y motivación. Se conto con la participación de 15 personas mayores.

Actividad 6. Espacios de dignidad: Se logró fortalecer el empoderamiento social de las personas mayores mediante una experiencia participativa y significativa, promoviendo el reconocimiento de sus derechos, el trabajo en equipo y el tejido social, generando un espacio de reflexión, apropiación y valorización de su rol como sujetos activos de derechos dentro de la comunidad. se contó con la participación de 25 personas mayores.

NOTA ACLARATORIA: El registro fotográfico original reposa en DRIVE de la comunidad de cuidado.

En constancia de la realización de la actividad firman:

Persona 1:
MARIA LUCILA LINARES SUTA C.C. 20284571 Lucila Linares

Persona 2:
MARIA DEL CARMEN JAMAICA GARZON C.C. 41341031 María del C. Jamaica

Persona 3:
LIBARDO ORTEGON GUTIERREZ C.C:19196402

Persona 4:
LUIS FRANCISCO CHAPARRO C.C 17117528 Luis F.

Persona 5:
BERNARDO OSORIO C.C. 19354209

Persona 6:
ANA GLADYS LEON BUSTOS C.C. 53905869 Gladys León

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

Fecha de evaluación del encuentro: 31 de diciembre de 2025

Nombre del profesional que evalúa:
Neyla Constanza Rodriguez Franky C.C. 51890221
Yennifer Liseth Velasquez Carrillo C.C. 1152709940
Myriam Yaneth Fuentes Hernandez C.C 53015298

REGISTRO FOTOGRAFICO
DICIEMBRE 2025

Actividad 1. Homenajes







Actividad 2. Juegos Dorados







Actividad 3. Circuito de Habilidades.







Actividad 4. Aventuras Vitales







Actividad 5. Momentos de Triunfo







Actividad 6. Espacios de Dignidad





