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/Estra Comunidad de Cuidado 1.1 Unidad Operativa/Lote/Zona: Hogar Clarita Santos								
1.2 Localidad: No aplica	2	7	2023	al	31	7	2023	

2. Línea: Espiritualidad

2.2. Nombre del encuentro: 1. Eucaristia católica, 2.Rosario,3.Expresion libre de mi espiritualidad, 4.pinceladas del alma, 5.Pacha mama

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Edna Yolima Beltrán Parra (gerontóloga)

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Brindar espacios de expresión y conocimiento a través de celebraciones, rituales y actividades magistrales para que las personas mayores practiquen su espiritualidad aprendida lo largo de su curso de vida, así como las diferentes formas en las que el ser humano puede trascender

3.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS

Actividad 1: Favorecer espacios para la celebración de eucaristías con las personas mayores.que profesan su espiritualidad mediante la práctica del catolicismo

Actividad 2: Favorecer espacios para la celebración rosario con las personas mayores.que profesan su espiritualidad mediante la práctica del catolicismo

Actividad 3:Brindar alternativas para el fortalecimiento de la espiritualidad en las personas mayores con expressiones no religiosas.

Actividad 4:Proporcionar alternativas para el fortalecimiento de la espiritualidad en las personas mayores donde contaran con un espacio para ellas de introspeccion por medio meditacio

Actividad 5: Ofrecer diferentes ejercicios prácticos y magistrales que aporten conocimiento personal e individual por medio de la meditación grupal y dando a conocer la diferente simbología espiritual a las personas mayores

3.3. METODOLOGÍA

3.3.1 MOMENTO INICIAL	Actividad 1: Para esta actividad se contó con un área que facilitó el distanciamiento social, aplicando las recomendaciones para prevenir la trasmisión de enfermedades.Las personas mayores que deseen participar en la celebracion eucaristica se ubicarán en el espacio destinado teniendo en cuenta las recomendaciones de distanciamiento social y manejo de grupos en espacios cerrados ya sea virtuyal o prescencial.
	Actividad 2:Durante la actividad se contó con un área que facilito el distanciamiento social, aplicando las recomendaciones para prevenir la trasmisión de enfermedades.Siendo las 4:00 p.m las personas mayores que desean realizar el Rosario en compañía con una de las Sor del a Congregación sierva de Cristo Sacerdote se ubicaran con sus rosarios ubicandose en el espacio destinado teniendo en cuenta las recomendaciones de distanciamiento social y manejo de grupos en espacios cerrados.
	Actividad 3: Para el desarrollo de esta actividad se contará con un área que facilite el distanciamiento social, aplicando las recomendaciones para prevenir la trasmisión de enfermedades se realiza dos veces al mes en los días indicados por ella para la realización de su práctica espiritual por los diferentes medios, ya sea de forma virtual (videos, radio o TV,) según intereses de las personas mayores.
	Actividad 4: Las participantes se ubicaron teniendo en cuenta las recomendaciones de distanciamiento social y manejo de grupos en espacios cerrados. Para esta sesión de meditación se busca un lugar libre de sonidos o estímulos externos, cómodo (silla o colchoneta) con una almohada o cojín. Teniendo como técnica para este mes la meditación con respiración consciente.
	Actividad 5: Se ubicarán a las personas mayores en el espacio destinado para las clases, teniendo en cuenta las recomendaciones de distanciamiento social y manejo de grupos en espacios cerrados, así mismo se hace alistamiento del material necesario para desarrollar la actividad los días miércoles con el grupo 2
	Actividad 1: Se realiza celebración eucarística virtual los días 2,9,16,23 y 30 de julio, donde las personas mayores que profesan la religión católica se organizan en el comedor principal para asistir de forma virtual a la celebración eucarística con acompañamientos de un profesional y de las religiosas de la comunidad Siervas de Cristo Sacerdote, quienes a su vez dan la comunión a las personas mayores que desean recibir este sacramento.

3.3.2. MOMENTO CENTRAL	Actividad 2: Teniendo en cuenta los gusto e intereses, sobre todo las costumbres de las personas mayores, se realiza en compañía de una de las Sor el rosario, donde cada día lo realiza una persona mayor, diferente en las fechas 7,9,23,30 y 31 de julio, después de las 4:00 p.m.
	Actividad 3: Esta actividad se realizo con las personas mayores que no profesan de forma clara ninguna religion como forma para expresar su espiritualidad durante los dias 11 y 19 de julio, donde puedieron leer el libro o escuchar música según su gusto o caminar dentro de un espacio con música de fondo que permita su relajacion y conexion de forma trascendental, con una intesidad horaria de una hora para el desarrollo.
	Actividad 4: Realizada el día 12 de julio teniendo como espacio el salón múltiple empleando como música de fondo los sonidos de la naturaleza. Se empleará como medio para la introspección y espacio para su encuentro consigo mismas la música donde las ondas sonoras como la Beta o binaurales activarán diferentes partes del cerebro, por tanto, se realizó en un primer momento un ejercicio de respiración consiente con sonidos de la naturaleza relajante. Luego en un segundo momento, una vez las personas mayores logran un grado de relajación y silencio, se coloca música con ondas de 12 a 20 Hz por un espacio de 10 minutos, luego se deja nuevamente un espacio para sonidos naturaleza y volvemos a los sonidos beta por otros 10 minutos, se concluye esta sesión retomando el movimiento y la respiración consciente de forma paulatina, hasta llegar a su estado natural.
	Actividad 5: Una vez organizadas las personas mayores se inicia con la sesión que para este mes corresponde a respiración consciente, por tanto, se inicia con música que evoque a la tranquilidad dando las instrucciones a las personas mayores según corresponda: en consecuencia se realiza mímica exagerada de las inhalaciones más completas que provienen de la profundidad de nuestro vientre, también se da a conocer la respiración diafragmática que es una técnica sencilla para promover la relajación y la atención plena que se centra en la expansión del abdomen y el diafragma en lugar del pecho. Esto nos permite concentrarnos en respiraciones más largas y profundas, en lugar de respiraciones cortas y superficiales, llevándolas a un estado de relajación superficial, esta actividad se realiza el dia 25 de julio del 2023
3.3.3. MOMENTO FINAL	Actividad 1: Para finalizar, se solicita a las personas participantes cooperar con el procesos de organización del espacio y lavado de manos.
	Actividad 2: Una vez realizada la actividad, se solicita a las personas participantes cooperar con el procesos de organización del espacio y lavado de manos.
	Actividad 3: Al finalizar la actividad realiza refuerzos verbales positivos y retroalimentación a necesidad, se realizó la recolección de materiales, procesos de limpieza de elementos utilizados, espacio y lavado de manos.
	Actividad 4: finalizando la sesion se realiza retroalimentacion sobre la importancia de tener espacios donde nuestro cerebro descanse de estimulos externos, adeás de realizar retroalimentación a necesidad de cada persona y según se desarrollado su experiencia personal, se realizó la recolección de materiales, procesos de limpieza de elementos utilizados, espacio y lavado de manos.
	Actividad 5 Al terminar la sesion se realiza retroalimentacion con las personas mayores donde se les recomienda que lleven estos ejejrcicios derespiracion adecuadad al momento de dormir y asi lograr sueños propfundos y reparadores, posteriomente se realiza recoleccion de amterial empleado,procesos de limpieza de elementos utilizados, espacio y lavado de manos

3.4.RECURSOS	
Se ponen los recursos utilizados para todas las actividades (general)	
Torre de sonido	Rosarios
micófono	Televisión
internet	

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Actividad 1: Al trascurrir de los años y durante el curso de vida de la vejez, la cercanía con un ser supremo se hace más presente, así como la espiritualidad, por tanto, la eucaristía es una costumbre, se retoman con mayor fervor, requiriendo estos espacios sobre todo en aquellas personas que no pueden realizar el desplazamiento hasta la iglesia o templos parroquiales.

Persona mayor Carmen Hernandez c.c:53.905.676 No firma

Actividad 2: La costumbre de realizar el rosario es la forma tangible en la que las personas mayores tienen para expresar su espiritualidad y la forma para tener esa cercanía, auto trascendencia y meditación consigo mismos dentro de una institución.

Persona Mayor Rosa Barbosa c.c:53.905.721 No firma

Actividad 3: Esta actividad permitio que las persopnas mayores que no expresan de forma clara su espiritualidad o practican alguna religion tengan una forma de conexión con algo superior sin la necesidad de ponerle un nombre o estatus.

Persona Mayor Doralice Malaver c..c:41.427.676 No firma

Actividad 4: Las personas mayores dentro de sus costumbres no está el tener espacios de conversación para encontrarse con ellas y lograr un estado de tranquilidad y teniendo en cuenta las diferentes actividades con las que cuentan durante el día se hace necesario contar con estos espacios donde expresen la espiritualidad de una forma alternativa a la que usualmente emplean.

Persona mayor:Ana Acuña c.c:53.905.719 No firma

Actividad 5: Llas personas mayores de dentro de su cotidianidad no cuentan con la experticia opara realizar ejercicios de respiracion conciente por tanto es necesario, su practica es favoralble para las demas actividades de espiritualidad

Persona mayor: Blanca Carreño c.c:53.905.880 No firma

Fecha de evaluación del encuentro: 31/07/2023

Nombre del profesional que evalúa: Edna Yolima Beltrán- Gerontóloga

Coordinadora: Sor Ana Inés Rincón Barbosa.

REGISTRO FOTOGRAFICO

Actividad 1:Celebración Eucarística



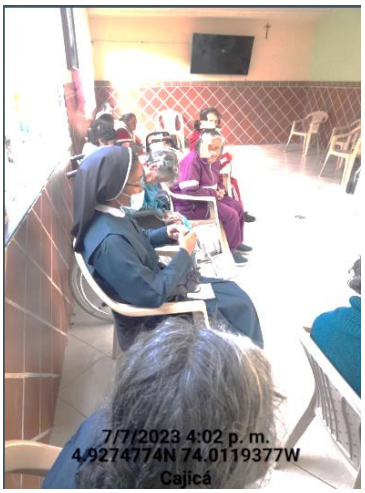








Actividad 2: Rosario





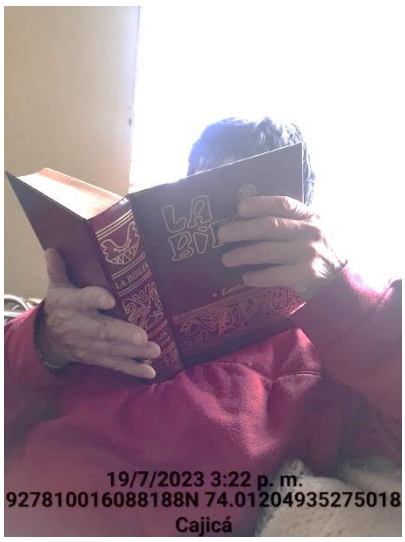






Actividad 3: Expresión libre de mi espiritualidad





Actividad 4:Pinceladas





Actividad 5:Pachamama



