



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

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
Los Robles

1.2 Localidad: No Aplica

2.1. Fecha de Ejecución:

2. Línea: Ocupación Humana (Espacios para la Realización)

4	11	2023	al	26	11	2023
---	----	------	----	----	----	------

2.2. Nombre del encuentro:

1.PLANEANDO MI DIA.(Cómo organizo mi tiempo)

2.APLICANDO NUESTROS DERECHOS(DOMINÓ DE DERECHOS HUMANOS)

3.Yo decido: Actividades de ocio y tiempo libre.

4. Cine carta: Pelicula de diversión.

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación:

Fabiola Alfonso Moreno / Terapeuta Ocupacional

Esperanza Cabrera / Gerontologa

Yeferson Fabian Garzon / Psicologo

Carolina Martinez / Enfermera Jefe

Olga Yolanda Garzón / Tallerista.

Laura Jimenez Gaitan / Responsable Ambiental

Lizeth Hilarión / Fisioterapeuta

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Fortalecer en las personas mayores el desarrollo de un proyecto de vida por medio de un conjunto de conocimientos, estrategias, técnicas y habilidades a fin de construir una vida plena, adecuado uso de su tiempo libre según los valores, deseos y necesidades de cada participante contribuyendo a la protección de los derechos humanos de las personas mayores.

3.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS

1.PLANEANDO MI DIA.(Cómo organizo mi tiempo)

Generar espacios de fortalecimiento de proyecto de vida, acordes a los intereses, gustos, habilidades y valores de las personas mayores en las modalidades de trabajo grupal e individual.

2.APLICANDO NUESTROS DERECHOS(DOMINÓ DE DERECHOS HUMANOS)

conocer mediante talleres didácticos la Convención Interamericana sobre la protección de los derechos humanos de las personas mayores.

3.YO DECIDO ACTIVIDADES DE OCIO Y TIEMPO LIBRE.

Promover autonomía por medio de espacios de goce y disfrute acorde a gustos e intereses de las personas mayores.

4. CINE CARTA:PELÍCULA DE DIVERSIÓN.

Promover autonomía por medio de espacios de goce y disfrute acorde a gustos e intereses de las personas mayores.

1.PLANEANDO MI DIA.(Cómo organizo mi tiempo)

Actividad programada para el día 2 de noviembre del 2023.

El buen rendimiento en cada una de las actividades del ser humano depende en gran medida de una adecuada gestión y organización del tiempo. Saber planificar el trabajo, aplicar buenas técnicas, estar motivado y tener confianza es esencial, y así tener metas claras a corto mediano y largo plazo.

La actividad se desarrolló mediante una serie de preguntas relacionadas con la organización del tiempo, donde cada uno de los participantes respondieron la opción que más los identificó con su forma de actuar en el momento.

La actividad se desarrolló con el siguiente orden:

- Invitación a la persona mayor para el desarrollo de la actividad.
- Ubicación de las personas mayores en el sitio de la actividad.
- Explicación de parte de la profesional de gerontología el porqué de la actividad y cómo se desarrollará la actividad.
- Desarrollo de la actividad
- Reflexión Final de la persona Mayor

2.APLICANDO NUESTROS DERECHOS(DOMINÓ DE DERECHOS HUMANOS)

Actividad programada para el día 14 de noviembre del 2023

Mediante una adaptación del juego tradicional de dominó en la que se cambiaron los números por símbolos fundamentales que representan la Convención Interamericana de derechos humanos de las personas mayores

La actividad se desarrolló con el siguiente orden:

- Invitación a la persona mayor para el desarrollo de la actividad.
- Ubicación de las personas mayores en el sitio de la actividad.
- Explicación de parte de la profesional de gerontología el porqué de la actividad y cómo se desarrollará la actividad.
- Desarrollo de juego de dominó.
- Reflexión Final de la persona Mayor

3.Yo decido: Actividades de ocio y tiempo libre.

Se proyecto realizar las actividades para el adecuado manejo del de ocio y tiempo libre los días 4, 5, 11, 18, 19, 25, 26 de noviembre del 2023, actividades que se llevarán a cabo los fines de semana, en el horario de la mañana a partir de las 9:00 am hasta las 11:45 am se pretende realizar actividades alternas con el fin de aumentar la cobertura de la población y tener presente los gustos e intereses de las personas mayores para hacer uso del tiempo.

Para este mes dentro de las actividades programadas, se incluyeron: actividades lúdicas de juegos de mesa tales como; ajedrez, domino, parques, para estas actividades se organizan los diferentes espacios y se disponen los elementos necesarios para las actividades lúdicas como juegos de mesa (parques, loterías, ajedrez, domino, cartas), juegos tradicionales como: tejo rana, boli rana, proyección de la Santa Eucaristía. Se alistan previamente hojas con diseños de dibujos de paisajes, animales y mándalas, igualmente se tienen listas sopas de letras con diferente nivel de complejidad, para las personas mayores que desean realizar estas actividades, así mismo se organizan las canchas de tejo. Se convocan a las personas mayores para que participen activamente en alguna de las actividades, según sea su elección de forma autónoma.

4. Cine carta: Pelicula de diversión.

Para este mes se programó proyección de películas los días 4, 5, 18 y 19 de noviembre, en la mañana desde las 8:40 am hasta las 11:50 am, para esta actividad se hizo la convocatoria todas las personas mayores para que participaran de las películas, el género se define con las personas mayores, esto con el fin de tener en cuenta los gustos e interés de las personas mayores, como actividad inicial, se organiza el espacio, se ubican sillas y se realiza la conexión de internet y la plataforma de Star. El genero para cada uno de los días fue: acción, suspenso y drama, las películas proyectadas fueron: La vida es bella, El libro verde, Megalodon y Furia implacable 2.

1.PLANEANDO MI DIA.(Cómo organizo mi tiempo)

La actividad se desarrolló dentro de la Comunidad de Cuidado Los Robles ,se inició invitando y motivando a las personas mayores a participar y la importancia de planear las actividades diarias, luego las personas mayores que decidieron participar fueron divididas por parejas para mayor facilidad y desarrollo de la actividad, ubicadas las personas mayores participantes en parejas, la profesional en Gerontología fue abordado cada grupo realizando la actividad ¿cómo organizo mi tiempo?, primero se le explicó la importancia de la actividad y a la vez que genera planear el día a día.

La profesional en Gerontología les pidió a cada persona mayor que dijera que hacía en su día desde el momento de levantarse, se escucharon que algunas personas mayores no planifican su día y no le ven importante, posteriormente mediante una guía se les preguntó a las personas mayores participantes algunas preguntas las cuales fueron clasificadas en:

No me ocurre

A veces me ocurre

Habitualmente me ocurre

Si me Ocorre

Entre las preguntas realizadas más significativamente fueron:

1.Dedico periódicamente algún tiempo a reflexionar sobre el futuro.

2.Planifico y programo mi día a día por escrito.

3.Reviso a diario la programación de mi tiempo y mis actividades.

4.Tengo claramente establecidas mis prioridades. etc.

Posteriormente se le dio una puntuación total a las respuestas obtenidas donde si la persona mayor arrojó menos de 30 significa hay muchos e importantes aspectos que mejorar en tu relación con el tiempo. Entre 30 y 60 puntos muestra que hay algunos aspectos que mejorar en la planificación de tu tiempo. Más de 60 muestra una administración del tiempo bastante adecuada.

2.APLICANDO NUESTROS DERECHOS(DOMINÓ DE DERECHOS HUMANOS)

La actividad se desarrolló dentro de la Comunidad de Cuidado Los Robles, se inició invitando y motivando a las personas mayores a participar, posteriormente se ubicaron a las personas mayores en el sitio de desarrollo de la actividad.

Estando ubicadas las personas mayores en el espacio de desarrollo de la actividad la profesional en gerontología explica el desarrollo de la actividad y la importancia de conocer de manera práctica y didáctica la Convención Interamericana de derechos Humanos.

Posteriormente se les explicó a las personas mayores que mediante el juego tradicional de dominó adaptado mediante imágenes que representan algunos derechos fundamentales se procedía a jugar de manera didáctica y a la par reconocer derechos fundamentales de la vejez, se dividieron los participantes en mesas donde cada grupo fue conformado por 5 personas mayores para iniciar el juego.

3.Yo decido: Actividades de ocio y tiempo libre.

Para este mes se programaron actividades para 7 días del mes, los días: 4, 5, 11, 18, 19, 25, 26 de noviembre del 2023, en los cuales se incluyen los sábados y domingos, se organizan varios espacios con diversidad de actividades para que haya más cobertura y participación de las personas mayores, los cuales pueden seleccionar de forma independiente y autónoma en que actividad vincularse. Se ubican sillas, mesas, se disponen los elementos como juegos de mesa, dibujos, colores, tajalápiz, sopas de letras, las canchas de tejo, la rana y boli rana, así mismo de forma paralela los domingos se proyecta la Santa Eucaristía, esto permite la libre elección de la actividad, el profesional encargado de la actividad motiva e invita a las personas mayores, se logra dar cumplimiento con los días programados, evidenciándose gran participación en alguna de las actividades ejecutadas.

4. Cine carta: Pelicula de diversión.

Se da cumplimiento con los días programados, se evidencia en las personas mayores, gran participación, para cada uno de los días programados, una vez se cuenta con la asistencia de las personas interesadas por ver la película, se inicia la proyección de esta, se ajusta el sonido para generar mayor atención, se hace acompañamiento durante la película, inclusive se da explicación en los géneros de acción, suspenso y drama para mayor comprensión de la trama. Durante la película se van uniendo mas personas ya que las películas generaban interés.

1.PLANEANDO MI DIA.(Cómo organizo mi tiempo)

La actividad finaliza donde para aquellas personas que obtuvieron un puntaje menor de 60 se les pudo describir tres formas características en las que gastan su tiempo (ej.: No saber qué hacer, ser perfeccionista con ciertas cosas, no saber decir “no”, intentar hacer varias cosas a la vez, estimar el tiempo de forma no realista,) a la vez las personas mayores pudieron tener un espacio final de reflexión hacia el buen uso del tiempo día a día.

2.APLICANDO NUESTROS DERECHOS(DOMINÓ DE DERECHOS HUMANOS)

La actividad finaliza con un diálogo con las personas mayores sobre qué derechos identificaron en las imágenes que se encontraban en los dominós, a la par algunos participantes identificaron si en su actualidad se cumplen estos derechos y en qué momentos de su vida fueron vulnerados estos mismos.

3.Yo decido: Actividades de ocio y tiempo libre.

Al finalizar con la actividad se organizó nuevamente cada uno de los espacios, se guardan los elementos, como los juegos de mesa, se recogen los colores y las personas mayores a medida que terminan de colorear o de realizar las sopas de letras hacen la entrega al profesional responsable, y se desconectaron los equipos utilizados, se recogen los tejos, las argollas y se tapan las canchas de tejo. Finalmente se indaga con las personas mayores que otras actividades quieren realizar para hacer un adecuado manejo del ocio y tiempo libre.

4. Cine carta: Pelicula de diversión.

Al terminar la proyección de cada una de las películas, se indaga con las personas mayores que participaron, si la película lleno las expectativas y si entendieron la trama, se desconecta la plataforma y se les sintoniza los canales nacionales para que continúen viendo los programas tradicionales.

3.4.RECURSOS

RECURSOS HUMANOS	RECURSOS MATERIALES
Descrito en la evaluación de cada actividad	Hojas impresas de preguntas relacionadas con el uso del tiempo, sillas, mesas, 5 juegos de dominó adaptados a los derechos humanos. Rompecabezas, sonido, loterías, juego de jenga, 1 cancha de tejo, 3 parques, 3 ajedrez, 6 dominos, 20 mechas, 19 tejos, sillas, 3 cajas de colores, 2 tajalapiz, Hojas con diseños variados, televisor, conectividad Star.

4. EVALUACION DEL ENCUENTRO

1.PLANEANDO MI DIA.(Cómo organizo mi tiempo)

La actividad desarrollada el día 2 de noviembre del 2023 en el horario de 10.15 am a 11: 20 a.m. se contó con la participación de 18 personas mayores.El desarrollo de la actividad se logra identificar que en la en la vejez , tienen que aprovechar el tiempo libre, hacer cosas que les entretengan y les llenen, ya que toda la vida han ido con prisas, con rutinas, horarios ajustados, debido a eso, llegados a esta etapa, es el momento de flexibilizar esos horarios, no tener rutinas tan cerradas, pero si es cierto, que a las personas mayores les cuesta salirse de sus horarios, y esto se debe a que han estado muchos años ciñéndose a esa rigidez de horarios y se acostumbran a eso. A la vez permitió a cada una de las personas mayores participantes descubrir tiempo valioso día a día para realizar diferentes actividades dentro de las Comunidades de Cuidado.

Teniendo presente la actividad se tienen como medio de verificación de la misma el formato de desarrollo de actividades , registro fotográfico, PAIIN Actuando elaborados a las personas mayores participantes.

2.APLICANDO NUESTROS DERECHOS(DOMINÓ DE DERECHOS HUMANOS)

La actividad desarrollada el día 14 de noviembre del 2023 en el horario de 11:0 am a 12:00 m. se contó con la participación de 25 personas mayores,

.Este dominó simboliza la idea de que los derechos humanos deben ir siempre unidos y entrelazados para conseguir que esta cadena de derechos se respete de forma completa; la ausencia de un derecho afecta al resto.

Acercar los derechos a las personas mayores de la comunidad de cuidado es un factor importante para todos los actores .

Teniendo presente la actividad se tienen como medio de verificación de la misma el formato de desarrollo de actividades, registro fotográfico, PAIIN Actuando elaborados a las personas mayores participantes.

3. Yo decido: Actividades de ocio y tiempo libre.

Se logro cumplir con las actividades en las fechas programadas, los días: 4, 5, 11, 18, 19, 25, 26 de noviembre del 2023, en un horario comprendido desde las 8:40 am hasta las 11:45 am, donde participaron un total de 46 personas mayores, la diversidad de las actividades ha permitido que más personas se vinculen activamente, se respeta los gustos e intereses de cada uno de ellos para hacer uso del ocio y tiempo libre. Todas las actividades fueron realizadas en diferentes espacios: terraza, sala de televisión, zona de juegos, zona verde, permitiendo aumentar cobertura de participación. Se resalto que las personas mayores que realizan actividades lúdicas en grupo, reconocen las normas, reglas, comparten en equipo, logran seleccionar de forma autónoma en que actividad participar mejora la interacción con los pares y con el entorno.

El medio de verificación de acuerdo con lo establecido en el plan de atención institucional es: formato de desarrollo de actividades, registro fotográfico, y PAIIN Actuando.

4. Cine carta: Pelicula de diversión.

Se logro ejecutar las actividades en las fechas programadas, donde participan un total de 38 personas mayores, esta actividad se llevó a cabo en la sala terapéutica donde se encuentra ubicado el televisor y conexión a la red de internet, se inició la proyección a partir desde las 8:40 am, se evidencio que todas las personas mayores disfrutaron de las películas, evidenciándose tolerancia a los tiempos de la actividad, disfrutaban, interactúan entre si, haciendo comentarios sobre la película.

Se observa en poca dificultad para comprender la totalidad de la película La Vida es Bella, esto por la dinámica y la misma trama la cual confunde.

El medio de verificación de acuerdo con lo establecido en el plan de atención institucional es: formato de desarrollo de actividades, registro fotográfico, y PAIIN Actuando.

En constancia que se realizó la actividad firman las siguientes personas mayores:

1.PLANEANDO MI DIA.(Cómo organizo mi tiempo)

MARIA ELIZABETH BEDOYA BEDOYA

Maria Elizabeth Bedoya

CC# 41759062

2.APLICANDO NUESTROS DERECHOS(DOMINÓ DE DERECHOS HUMANOS)

MARÍA LEONILA SANCHEZ REYES

*Leonila Sanchez

CC# 38952034

3.YO DECIDO ACTIVIDADES DE OCIO Y TIEMPO LIBRE.

CRISTO JESÚS SILVA/ identificado con CC N°
2923377

Cristo J Silva

4. CINE CARTA:PELÍCULA DE DIVERSIÓN.

POLA CUELLAR LAGOS, con CC N°
39631062

* Pola Cuellar Lagos

Fecha de evaluación del encuentro: 26/11/2023 Johanna Escobar González/Coordinadora

Johanna Escobar González

ESPACIOS PARA LA REALIZACIÓN

PLANEANDO MI DIA-----2 DE NOVIEMBRE DEL 2023



ESPACIOS PARA LA REALIZACIÓN---APLICANDO NUESTROS DERECHOS

DOMINÓ DE DERECHOS HUMANOS 14 DE NOVIEMBRE DEL 2023



**COMUNIDAD DE CUIDADO LOS ROBLES.
REGISTRO FOTOGRAFICO YO DECIDO**

04/11/2023



05/11/2023



**COMUNIDAD DE CUIDADO LOS ROBLES.
REGISTRO FOTOGRAFICO YO DECIDO**



11/11/2023



**COMUNIDAD DE CUIDADO LOS ROBLES.
REGISTRO FOTOGRAFICO YO DECIDO**



12/11/2023



18/11/2023



COMUNIDAD DE CUIDADO LOS ROBLES.
REGISTRO FOTOGRAFICO YO DECIDO

19/ 11/2023



**COMUNIDAD DE CUIDADO LOS ROBLES.
REGISTRO FOTOGRAFICO YO DECIDO**

25/11/2023



**COMUNIDAD DE CUIDADO LOS ROBLES.
REGISTRO FOTOGRAFICO YO DECIDO**



26/11/2023



**COMUNIDAD DE CUIDADO LOS ROBLES.
REGISTRO FOTOGRAFICO YO DECIDO**



26 nov 2023 10:43:41 a. m.
Silvania
Cundinamarca



26 nov 2023 10:40:12 a. m.
Silvania
Cundinamarca

COMUNIDAD DE CUIDADO LOS ROBLES.
REGISTRO FOTOGRAFICO CINE CARTA



4 nov. 2023 8:47:22 a. m.



Network: 5 nov. 2023 11:04:22 GMT-05:00
Local: 5 nov. 2023 11:04:21 GMT-05:00
4°29'8,589"N -74°22'39,384"W
Sylvania
Cundinamarca

**COMUNIDAD DE CUIDADO LOS ROBLES.
REGISTRO FOTOGRAFICO CINE CARTA**

