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

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

1.2 Localidad: Suba

2. Linea: Participación

2.1. Fecha de Ejecución:

8	8	2024	al	27	8	2024

2.2. Nombre del encuentro:
Actividad. 1 CAMINANDO POR LOS DERECHOS Derecho a la salud mental
Actividad 2. MECANISMOS DE PARTICIPACION Y EXIGIBILIDAD " Simulacro de situaciones reales y promocion del buzon de sugerencias
Actividad 3. COMPROMISO ACTIVO EN LA VEJEZ: Taller de "Deber de Autocuidado"
Actividad 4: TRABAJANDO JUNTOS POR UN PROPOSITO : talleres de Autoestima y Empoderamiento:Ofrece sesion donde se discutan temas como la autoestima, la autoconfianza y la autoimagen.
Actividad 5. MANOS UNIDAS sesión: Reunion de comité de plan de atencion institucional: tema: Salud Física y Bienestar: Aborda la promoción de estilos de vida saludables, el acceso a atención médica, la prevención de enfermedades y el manejo de condiciones crónicas.

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Mary Luz Fernandez Moreno - Trabajadora social, Myriam Cantor Cortes - Gerontologa

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Fortalecer la participación y cooperación en las personas mayores mediante la garantía de sus derechos y deberes adquiridos en la Comunidad de Cuidado Hogar Casa Santa María.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Objetivo de actividad 1 y 2 : Fomentar la participación de las personas mayores con el reconocimiento de las politicas publicas distritales.

Objetivo de actividad 3 y 4 Propiciar en las personas mayores de la comunidad de cuidado Casa Santa María el reconocimiento como sujetos de derechos y deberes en los diferentes ámbitos de su vida cotidiana.

Objetivo de actividad 5 y 6.Fortalecer habilidades sociales en las personas mayores de la Comunidad de Cuidado Casa Santa María en los diferentes espacios de participación ciudadana.

3.3. METODOLOGÍA

El taller presenta tres fases:en la primera fase se establecen los propositos a alcanzar realizando dinamica de presentacion o rompe hielo como forma introductoria a la tematica. En la segunda fase sera el desarrollo de la actividad central mediante varias estrategias, para ir apropiando conocimientos e interactuando con el resto del grupo donde con la exposicion de conocimientos y experiencias se logre abordar el tema y afianzar informacion por parte de los profesionales de la comunidad de cuidado.
En la tercera fase se dedicara tiempo para realizar las reflexiones convenientes sobre la ejecucion de la actividad y el desempeño del grupo, valorando si se alcanzaron los objetivos, las estrategias empleadas, los tiempos destinados a cada actividad, asi como el desarrollo de las mismas.

3.3.1 MOMENTO INICIAL	Actividad. 1 (08/08/2024)Actividad. 1 CAMINANDO POR LOS DERECHOS Derecho a la salud mental: La sesión comienza con una introducción sobre la importancia de la salud mental y emocional. Se explican los objetivos de la actividad, que incluyen reducir el estrés y fomentar la autoestima. Los participantes se familiarizan con las técnicas y prácticas que se utilizarán durante la sesión.
	Actividad 2. (20/08/2024) MECANISMOS DE PARTICIPACION Y EXIGIBILIDAD Se introducen escenarios simulados en los que los participantes deben enfrentar situaciones en las que sus derechos puedan estar en riesgo o hayan sido vulnerados. Se explica el propósito del simulacro y se destacan los mecanismos de participación y exigibilidad.
	Actividad 3. (27/08/2024) COMPROMISO ACTIVO EN LA VEJEZ: Conversatorio sobre "Cuido mi Salud Mental" El conversatorio inicia con una introducción sobre la importancia del bienestar mental en la vejez. Se presenta el objetivo de la actividad: proporcionar a los participantes herramientas y conocimientos prácticos para prevenir y gestionar problemas de salud mental comunes en la vejez, como la depresión y el estrés.
	Actividad 4: (10/08/2024) TRABAJANDO JUNTOS POR UN PROPOSITO : Entrenamiento en Habilidades de Vida Diaria: El taller comienza con una introducción que resalta la importancia de las habilidades de vida diaria para el bienestar general. Se expone cómo estas habilidades contribuyen a una vida más equilibrada y menos estresante, y se presentan los objetivos del taller: Mejorar la Gestión Financiera: Enseñar técnicas para administrar el presupuesto personal de manera efectiva. Optimizar la Planificación de Comidas: Ofrecer herramientas para planificar y preparar comidas saludables y económicas. Facilitar la Organización del Hogar: Proporcionar estrategias para mantener el hogar ordenado y funcional.
	Actividad 5. (26/08/2024) MANOS UNIDAS sesión: Reunion de comité de plan de atencion institucional. tema: Salud Mental y Emocional: Enfócate en la importancia del bienestar mental, la detección y tratamiento de la depresión, la ansiedad y otras condiciones mentales. En el primer momento de la reunión, se presentó el tema central de la sesión: "Salud Física y Bienestar". Se abordaron los objetivos principales de la discusión, que incluyen la promoción de estilos de vida saludables, el acceso a atención médica, la prevención de enfermedades y el manejo de condiciones crónicas. Se enfatizó la importancia de estos aspectos para el bienestar general de la comunidad y el impacto que pueden tener en la calidad de vida de los individuos.

3.3.2. MOMENTO CENTRAL	Actividad. 1 (08/08/2024)Actividad. 1 CAMINANDO POR LOS DERECHOS Derecho a la salud mental: Se enseñan y practican técnicas de respiración y relajación para ayudar a los participantes a reducir el estrés. Estas técnicas incluyen ejercicios de respiración profunda y visualización guiada, con el objetivo de crear un entorno relajante y propicio para el bienestar emocional y se realiza la dinamica "emplea frecuentemente las palabras "por favor" y "gracias" se realiza reflexion sobre agradecer a sus familiares, amigos o personas que realizan algo por nosotros. preguntadno: Seguramente no lo haces porque piensas que no lo valorará como tal. se reflexiona que, cuando le pides por favor o se agradece algo a alguien, le transmites respeto. y se concluye que esto le hará sentir que tiene valor y por tanto reforzará su autoestima.
	Actividad 2. (20/08/2024) MECANISMOS DE PARTICIPACION Y EXIGIBILIDAD Simulacro de situaciones reales y promocion del buzon de sugerencias: Los participantes se dividen en grupos y representan diferentes situaciones en las que podrían enfrentarse a la vulneración de sus derechos. Cada grupo actúa en su escenario asignado, practicando cómo responder y buscar soluciones.
	Actividad 3. (27/08/2024) COMPROMISO ACTIVO EN LA VEJEZ: Conversatorio sobre "Cuido mi Salud Mental" el profesional de trabajo social liderará la charla, abordando los siguientes temas: Prevención de la Depresión: Estrategias para identificar signos tempranos de depresión y técnicas para prevenir su aparición. Se proporcionarán consejos prácticos sobre cómo mantenerse activo socialmente y emocionalmente. Gestión del Estrés: Técnicas de manejo del estrés, incluyendo ejercicios de relajación y estrategias para lidiar con las tensiones diarias. Se discutirá cómo integrar estas prácticas en la rutina diaria. Recursos Disponibles: Información sobre recursos y servicios locales que pueden apoyar la salud mental, como grupos de apoyo, servicios de consejería y actividades comunitarias.
	Actividad 4: (10/08/2024) TRABAJANDO JUNTOS POR UN PROPOSITO : Entrenamiento en Habilidades de Vida Diaria: se aborda el tema Introducción a la Gestión Financiera: Se explican conceptos básicos de administración del dinero, incluyendo la elaboración de un presupuesto personal, la planificación de gastos y el ahorro. Ejercicios Prácticos: Los participantes practican el manejo de ingresos y egresos. Consejos y Herramientas: Se proporcionan recursos y herramientas digitales para facilitar la gestión financiera cotidiana. se continua con Planificación de Comidas: Creación de Menús Semanales: Los participantes aprenden a elaborar menús semanales, teniendo en cuenta la variedad y los requerimientos nutricionales.
	Actividad 5. (26/08/2024) MANOS UNIDAS sesión: Reunion de comité de plan de atencion institucional. tema: Salud Mental y Emocional: Enfócate en la importancia del bienestar mental, la detección y tratamiento de la depresión, la ansiedad y otras condiciones mentales. El segundo momento se centró en la revisión de las estrategias y programas de salud física y bienestar que la institución ha implementado hasta la fecha. Se discutieron los logros y desafíos encontrados en la promoción de estilos de vida saludables, así como en la mejora del acceso a atención médica. Además, se analizó cómo los programas actuales están abordando la prevención de enfermedades y el manejo de condiciones crónicas, y se identificaron áreas que requieren ajustes o mejoras.
3.3.3. MOMENTO FINAL	Actividad. 1 (08/08/2024)Actividad. 1 CAMINANDO POR LOS DERECHOS Derecho a la salud mental: Los participantes comparten logros personales y reciben retroalimentación positiva de sus compañeros, promoviendo un ambiente de apoyo mutuo. Visualización Guiada: A continuación, se llevó a cabo una sesión de visualización guiada. Los participantes imaginaron un lugar tranquilo y agradable, utilizando todos sus sentidos para crear una experiencia relajante en su mente. Esta técnica está diseñada para ayudar a reducir el estrés y fomentar el bienestar emocional.
	Actividad 2. (20/08/2024) MECANISMOS DE PARTICIPACION Y EXIGIBILIDAD Simulacro de situaciones reales y promocion del buzon de sugerencias:Después de la simulación, se lleva a cabo una discusión grupal sobre las experiencias vividas durante el ejercicio. Los participantes comparten sus impresiones y aprendizajes, y se reflexiona sobre las mejores prácticas para abordar situaciones similares en la vida real y se presenta el buzón de sugerencias como una herramienta para la participación activa. Se explica cómo utilizarlo para expresar preocupaciones y hacer recomendaciones sobre la protección de los derechos. Los participantes llenan el buzón con sus sugerencias y comentarios.
	Actividad 3. (27/08/2024) COMPROMISO ACTIVO EN LA VEJEZ: Conversatorio sobre "Cuido mi Salud Mental" se lleva a cabo una dinámica grupal denominada "La Persona Vitamina". En esta actividad: Descripción de la Dinámica: Los participantes se dividen en pequeños grupos y cada grupo discute casos hipotéticos o experiencias personales relacionadas con la salud mental. Luego, cada grupo identificará "vitaminas" o estrategias prácticas que pueden ayudar a mejorar el bienestar mental. Intercambio de Ideas: Cada grupo comparte sus "vitaminas" con el resto de los participantes, promoviendo el intercambio de ideas y la reflexión colectiva sobre cómo aplicar las estrategias discutidas en su vida cotidiana.
	Actividad 4: (10/08/2024) TRABAJANDO JUNTOS POR UN PROPOSITO : Entrenamiento en Habilidades de Vida Diaria: Organiza taller que enseñe habilidades prácticas como la gestión financiera, la planificación de comidas y la organización del hogar. e cierra la actividad con describir la actividad Práctica y Herramientas: Los ejercicios prácticos han demostrado cómo aplicar estos conceptos en situaciones reales, mientras que los recursos digitales proporcionados servirán como apoyo continuo en la gestión financiera diaria.
	Actividad 5. (26/08/2024) MANOS UNIDAS sesión: Reunion de comité de plan de atencion institucional. tema: Salud Mental y Emocional: Enfócate en la importancia del bienestar mental, la detección y tratamiento de la depresión, la ansiedad y otras condiciones mentales. En el tercer momento, se presentaron nuevas propuestas y recomendaciones para fortalecer el enfoque institucional hacia la salud física y el bienestar. Estas propuestas incluyeron la implementación de nuevos programas de prevención, la mejora en el acceso a servicios médicos, y estrategias innovadoras para el manejo de condiciones crónicas. Se discutieron posibles recursos, socios estratégicos y métodos para evaluar el impacto de las nuevas iniciativas.

3.4.RECURSOS	
Se ponen los recursos utilizados para todas las actividades (general)	
Video Beam	
Parlante	Profesional en Trabajo Social 1
Sillas	
Mesas	
Formatos Buzon	
Impresora	
Esferos	
Celular con camara	

4. EVALUACION DEL ENCUENTRO
Actividad. 1 (08/08/2024)Actividad. 1 CAMINANDO POR LOS DERECHOS Derecho a la salud mental: al final de la actividad las personas mayores realizan ejercicios de reflexión sobre experiencias personales y estrategias para enfrentar situaciones desafiantes. Los participantes desarrollan porpuesta de acciones para mejorar su capacidad de adaptación ante el estrés. refieren que el espacio les permitio reconocer algunos elementos claves para su autoestima.
Actividad 2. (20/08/2024) MECANISMOS DE PARTICIPACION Y EXIGIBILIDAD Simulacro de situaciones reales y promocion del buzon de sugerencias: La actividad de simulacro y la promoción del buzón de sugerencias fueron efectivas en aumentar la conciencia sobre los mecanismos de participación y exigir la protección de derechos. La interacción activa y la retroalimentación positiva destacan la relevancia de estos métodos en la capacitación de los participantes para enfrentar situaciones de vulneración de derechos.
Actividad 3. (27/08/2024) COMPROMISO ACTIVO EN LA VEJEZ: Conversatorio sobre "Cuido mi Salud Mental" El conversatorio concluye con una reflexión sobre los aprendizajes y experiencias compartidas durante la dinámica. Se invita a los participantes a formular preguntas y compartir sus pensamientos sobre cómo pueden implementar las estrategias discutidas. Además, se repasan los recursos disponibles y se fomenta la creación de una red de apoyo entre los participantes.
Actividad 4: (10/08/2024) TRABAJANDO JUNTOS POR UN PROPOSITO : Entrenamiento en Habilidades de Vida Diaria: Organiza taller que enseñe habilidades prácticas como la gestión financiera, la planificación de comidas y la organización del hogar. En resumen, los conocimientos adquiridos hoy proporcionan herramientas valiosas para manejar nuestras finanzas de manera efectiva y llevar una alimentación saludable. La combinación de una buena gestión financiera con una planificación adecuada de las comidas contribuye a un bienestar integral. Agradecemos a todos por su participación y compromiso, y los animamos a aplicar lo aprendido para lograr una vida más equilibrada y satisfactoria. ¡Seguimos avanzando juntos hacia un futuro mejor!
Actividad 5. (26/08/2024) MANOS UNIDAS sesión: Reunion de comité de plan de atencion institucional. tema: Salud Mental y Emocional: Enfócate en la importancia del bienestar mental, la detección y tratamiento de la depresión, la ansiedad y otras condiciones mentales.En resumen, los conocimientos adquiridos proporcionan herramientas valiosas para manejar finanzas de manera efectiva y llevar una alimentación saludable. La combinación de una buena gestión financiera con una planificación adecuada de las comidas contribuye a un bienestar integral. todos agradecen la participación y compromiso, y los animamos a aplicar lo aprendido para lograr una vida más equilibrada y satisfactoria.

FIRMAS PERSONAS MAYORES

Actividad 1. Jeanel Gonzalez 19368074. Leonel Gonzalez

Actividad 2. Luis Molina cc. 5961365

Actividad 3. Camilo Echeverry cc 10082473. Camilo E. S.

Actividad 4. Alvaro Alvarez cc.3455247. ALVARO A.

Actividad 5. Rosalba Escobar cc. 51.668206.

Fecha de evaluación del encuentro: 08/08/2024 Poner último día de la ejecución de la actividad 27/08/2024

Nombre del profesional que evalúa:
Juan Carlos Rodríguez Bautista :

REGISTRO FOTOGRÁFICO PARTICIPACIÓN- JULIO

Actividad. 1 CAMINANDO POR LOS DERECHOS





Actividad 2. MECANISMOS DE PARTICIPACIÓN Y EXIGIBILIDAD





Actividad 3 COMPROMISO ACTIVO EN LA VEJEZ


27 ago 2024 09:33:04
Suba
Bogotá


27 ago 2024 09:32:27
Suba
Bogotá

Actividad 4. TRABAJANDO JUNTOS POR UN PROPÓSITO



Actividad 5. MANOS UNIDAS

