ALCALDIA 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:

7	10	2024	al	23	10	2024

2.2. Nombre del encuentro:
Actividad. 1 CAMINANDO POR LOS DERECHOS . Derecho a fortalecer funciones cogitivas:Mente activa
Actividad 2. MECANISMOS DE PARTICIPACION Y EXIGIBILIDAD Visitas a institucion local y promocion del buzon de sugerencias
Actividad 3. COMPROMISO ACTIVO EN LA VEJEZ: Deber de "Cuidado Cognitivo"
Actividad 4: TRABAJANDO JUNTOS POR UN PROPOSITO : Conversatorio de Autocuidado y Salud: Ofrece debates sobre nutrición, ejercicio, manejo del estrés y cuidado personal.
Actividad 5. CIRCULO DE LA AMISTAD Reunion de comité de plan de atencion institucional: tema: Educación y Capacitación Continua

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Mary Luz Fernandez Moreno - Trabajadora social.

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 ESPECIFICOS

Objetivo de actividad 1 y 2 : Fomentar la participación de las personas mayores con el reconocimiento de las políticas 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. METODOLOGIA

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 CAMINANDO POR LOS DERECHOS (07/10/2024) Derecho a fortalecer funciones cogitivas:Mente activa: Esta actividad está diseñada para estimular y fortalecer las funciones cognitivas de los participantes mayores a través de ejercicios y juegos que promuevan la agilidad mental, la memoria, la concentración y otras habilidades cognitivas clave.Inicia la actividad con un ejercicio en el que los participantes deben recordar y compartir un momento especial de su vida, como una celebración importante o un viaje memorable. Puedes plantear preguntas guías como: "¿Qué ocurrió en ese día? ¿Cómo te sentiste? ¿Qué detalles recuerdas?" Este ejercicio promueve la estimulación de la memoria autobiográfica, además de fomentar la conversación y la socialización entre los participantes.
	Actividad 2. MECANISMOS DE PARTICIPACION Y EXIGIBILIDAD (18/10/2024) Visitas a institucion local y promocion del buzon de sugerencias: En este primer momento, los participantes realizan una visita guiada al Consejo Local de Envejecimiento y Vejez. Durante la visita, se presentan los diferentes servicios que ofrecen las entidades asistentes, como atención médica, actividades recreativas, programas de bienestar social, apoyo psicológico, talleres de envejecimiento activo, entre otros. Los responsables de cada área explican el objetivo y la importancia de sus programas, y resuelven dudas o preguntas de los participantes..
	Actividad 3. COMPROMISO ACTIVO EN LA VEJEZ (17/10/2024) : Deber de "Cuidado Cognitivo" Actividad diseñada para educar a los participantes sobre cómo mantener y mejorar la salud cognitiva, mediante ejercicios mentales, hábitos alimenticios y estilos de vida que favorezcan el funcionamiento cerebral óptimo: En esta primera parte, el facilitador ofrece una breve charla informativa sobre qué es la salud cognitiva, qué áreas del cerebro se ven afectadas por el envejecimiento y cómo una buena salud cerebral puede mejorar la calidad de vida. Se abordan los conceptos de neuroplasticidad (la capacidad del cerebro para cambiar y adaptarse) y cómo ciertos factores como la alimentación, el ejercicio y los hábitos mentales pueden influir positivamente en el cerebro. Esta sesión debe ser participativa, con preguntas y respuestas, para que los participantes se sientan involucrados y comiencen a reflexionar sobre su propia salud cognitiva.

	Actividad 4: TRABAJANDO JUNTOS POR UN PROPOSITO (22/10/2024) : Conversatorio de Autocuidado y Salud: Ofrece debates sobre nutrición, ejercicio, manejo del estrés y cuidado personal. En este primer momento, el facilitador inicia el conversatorio explicando el concepto de autocuidado y su importancia para una vida saludable. Se discuten las dimensiones del autocuidado, que incluyen la nutrición, el ejercicio, el manejo del estrés y la importancia del descanso. A través de preguntas abiertas, se invita a los participantes a reflexionar sobre sus propios hábitos y cómo estas prácticas impactan en su bienestar. Se enfatiza que el autocuidado no solo es una práctica individual, sino también una herramienta para mejorar la calidad de vida a largo plazo.
	Actividad 5. CIRCULO DE LA AMISTAD (23/10/2024) Reunion de comité de plan de atencion institucional: tema: Educación y Capacitación Continua: socializar oportunidades de aprendizaje y desarrollo personal a través de talleres, cursos y actividades educativas. La reunión comienza con una introducción general sobre el propósito de la capacitación continua y su relevancia para el crecimiento tanto individual como colectivo. El facilitador contextualiza la necesidad de adaptarse a los cambios en el entorno educativo, laboral y social, destacando que la formación constante no solo fortalece las habilidades técnicas, sino también la resiliencia y capacidad de adaptación. Se enfatiza la visión institucional de promover el aprendizaje a lo largo de toda la vida y se abre un espacio para que los miembros del comité expresen sus expectativas y prioridades sobre los programas educativos a desarrollar.
3.3.2. MOMENTO CENTRAL	Actividad. 1 CAMINANDO POR LOS DERECHOS (07/10/2024) Derecho a fortalecer funciones cogitivas:Mente activa Los participantes se agrupan en un círculo o se organizan en pequeños grupos. El facilitador comienza diciendo una palabra, por ejemplo, "manzana", y el siguiente participante debe decir otra palabra que comience con la última letra de la palabra anterior. Este ejercicio involucra rapidez mental, atención a detalles y también fomenta la memoria verbal. Se puede adaptar haciendo que las palabras pertenezcan a categorías específicas (frutas, animales, objetos de la casa, etc.), para hacerlo más desafiante.
	Actividad 2. MECANISMOS DE PARTICIPACION Y EXIGIBILIDAD (18/10/2024) Visitas a institucion local y promocion del buzon de sugerencias: Una vez que los participantes han conocido los servicios ofrecidos, se organiza una actividad de socialización. Esta actividad puede tomar la forma de una mesa redonda o una dinámica de grupos, donde los participantes se agrupan para discutir qué servicios consideran más útiles para sus necesidades y cómo pueden acceder a ellos. También se les anima a compartir sus experiencias y expectativas con respecto a los servicios para personas mayores en la comunidad. Durante esta actividad, los representantes de las entidades pueden intervenir para clarificar dudas o ofrecer detalles adicionales.
	Actividad 3. COMPROMISO ACTIVO EN LA VEJEZ (17/10/2024) : Deber de "Cuidado Cognitivo" En este momento se lleva a cabo una serie de actividades cognitivas diseñadas para activar el cerebro de los participantes: Rompecabezas de palabras o crucigramas: Para fomentar el razonamiento verbal y la memoria. alimentacion saludables:charla sobre los nutrientes esenciales para la salud del cerebro Gestión del estrés: Técnicas para reducir el estrés, como la meditación, la respiración profunda o el mindfulness, que protegen la salud cerebral al disminuir los niveles de cortisol.
	Actividad 4: TRABAJANDO JUNTOS POR UN PROPOSITO (22/10/2024) : Conversatorio de Autocuidado y Salud: Ofrece debates sobre nutrición, ejercicio, manejo del estrés y cuidado personal. En este segmento, se facilita una conversación sobre la relación entre la nutrición y la salud cognitiva y física. El facilitador ofrece información sobre los nutrientes esenciales para una dieta saludable, como las vitaminas, los minerales, los antioxidantes y los ácidos grasos omega-3. Se abordan temas como la elección de alimentos frescos, el consumo moderado de azúcares y grasas saturadas, y la importancia de la hidratación. Los participantes comparten sus experiencias y hábitos alimenticios, y se fomenta un intercambio de ideas sobre cómo mejorar la dieta diaria. El conversatorio puede incluir ejemplos prácticos, como planificar menús saludables y sencillos.
	Actividad 5. CIRCULO DE LA AMISTAD (23/10/2024) Reunion de comité de plan de atencion institucional: tema: Educación y Capacitación Continua: socializar oportunidades de aprendizaje y desarrollo personal: En este momento, se presentan las diversas opciones de formación y aprendizaje disponibles para los miembros de la institución, tales como talleres internos, cursos en línea, conferencias, y programas de desarrollo profesional. Se detallan las áreas de conocimiento y habilidades que se cubrirán en cada oferta, como la mejora de competencias digitales, liderazgo, gestión de proyectos, habilidades interpersonales, entre otros. También se mencionan las oportunidades de colaboración con instituciones externas o alianzas que brindan recursos educativos adicionales. Se anima a los miembros del comité a identificar qué áreas de formación consideran prioritarias y relevantes para el desarrollo de los colaboradores y la mejora de la institución en general.
TO	Actividad. 1 CAMINANDO POR LOS DERECHOS (07/10/2024) Derecho a fortalecer funciones cogitivas:Mente activa En este ejercicio, el facilitador muestra una secuencia de objetos (pueden ser imágenes, tarjetas o incluso palabras escritas) durante unos segundos. Después de mostrar la secuencia, los participantes deben recordar el orden de los elementos presentados. El ejercicio puede aumentar en dificultad con el tiempo, mostrando más elementos o haciendo que los participantes tengan que recordar tanto la secuencia como características de los objetos (color, forma, tamaño, etc.).
	Actividad 2. MECANISMOS DE PARTICIPACION Y EXIGIBILIDAD (18/10/2024) Visitas a institucion local y promocion del buzon de sugerencias: Después de la socialización, se lleva a cabo un taller donde se profundiza el uso del buzon de sugerencias realizando una demostracion del uso del buzon de sugerencias, se continua con una charla sobre los beneficios del uso del buzon para las personas mayores y una presentación sobre como se debe usar se socializan ejemplos prácticos, testimonios de otros participantes y un espacio para que los asistentes realicen preguntas.

3.3.3. MOMEN FINAL	Actividad 3. COMPROMISO ACTIVO EN LA VEJEZ (17/10/2024) : Deber de "Cuidado Cognitivo"Este enfoque integral para la mejora de la salud cognitiva ofrece a los participantes una comprensión profunda de los factores que afectan la función cerebral y les proporciona herramientas prácticas que pueden incorporar fácilmente en su vida diaria. A través de ejercicios mentales, una nutrición adecuada, ejercicio físico y el manejo del sueño y el estrés, se busca fortalecer y preservar las capacidades cognitivas a largo plazo. Estos elementos interconectados no solo favorecen la función cerebral, sino que también mejoran el bienestar físico y emocional, promoviendo un envejecimiento saludable y equilibrado.
	Actividad 4: TRABAJANDO JUNTOS POR UN PROPOSITO (22/10/2024) : Conversatorio de Autocuidado y Salud: Ofrece debates sobre nutrición, ejercicio, manejo del estrés y cuidado personal. El último momento del conversatorio se centra en el manejo del estrés y la importancia del cuidado emocional. Se discuten los efectos negativos del estrés crónico en la salud física y mental, y se presentan estrategias efectivas para reducirlo, como la meditación, la respiración profunda, el mindfulness y el tiempo de calidad para uno mismo.
	Actividad 5. CIRCULO DE LA AMISTAD (23/10/2024) Reunion de comité de plan de atencion institucional: tema: Educación y Capacitación Continua: socializar oportunidades de aprendizaje y desarrollo personal : el comité discute y establece las prioridades de capacitación según las necesidades identificadas previamente. Se definen las temáticas principales que deben abordarse en los talleres y cursos, así como los objetivos específicos de cada actividad formativa. También se plantean los recursos necesarios, como el perfil de los facilitadores, el formato de las actividades (presenciales, virtuales, híbridas).

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 CAMINANDO POR LOS DERECHOS (07/10/2024) Derecho a fortalecer funciones cogitivas:Mente activa, en este momento se combinan para ofrecer una actividad dinámica que estimula varias áreas cognitivas clave, lo que contribuye al bienestar mental de los participantes mayores. Además, la variedad de ejercicios asegura que cada sesión mantenga el interés y fomente una participación activa.
Actividad 2. MECANISMOS DE PARTICIPACION Y EXIGIBILIDAD (18/10/2024) Visitas a institucion local y promocion del buzon de sugerencias: En este último momento, se realiza un espacio de cierre donde los participantes tienen la oportunidad de expresar sus impresiones sobre la visita y los servicios presentados. Se pueden realizar dinámicas de evaluación, como una breve encuesta o una ronda de comentarios, para conocer qué servicios consideran más interesantes o útiles, y si les gustaría tener más información o acceso a ciertos recursos. Además, este es un momento para agradecer la participación y promover un ambiente de apoyo mutuo. El facilitador también puede hacer recomendaciones sobre cómo los participantes pueden acceder a los servicios mencionados durante la jornada.
Actividad 3. COMPROMISO ACTIVO EN LA VEJEZ (17/10/2024) : Deber de "Cuidado Cognitivo" Este modelo integral empodera a los participantes para que tomen el control de su salud cognitiva y física, brindándoles estrategias accesibles y sostenibles para mejorar su calidad de vida. Al integrar hábitos saludables y estimulantes en su rutina diaria, los participantes no solo optimizan su función cerebral, sino que también contribuyen a una vida más activa, independiente y satisfactoria, reduciendo el riesgo de deterioro cognitivo y promoviendo un envejecimiento más pleno y con propósito.
Actividad 4: TRABAJANDO JUNTOS POR UN PROPOSITO (22/10/2024) : Conversatorio de Autocuidado y Salud: Ofrece debates sobre nutrición, ejercicio, manejo del estrés y cuidado personal. Se invita a los participantes a compartir sus experiencias y métodos personales para lidiar con el estrés. El facilitador también puede guiarlos en una breve práctica de relajación o respiración. Se destaca la importancia de establecer límites, descansar adecuadamente y mantener una actitud positiva frente a los desafíos cotidianos.

Actividad 5. CIRCULO DE LA AMISTAD (23/10/2024) Reunion de comité de plan de atencion institucional: tema: Educación y Capacitación Continua: socializar oportunidades de aprendizaje y desarrollo personal : El último momento de la reunión se dedica a definir cómo se evaluarán los programas de capacitación una vez implementados. Se discuten los métodos de evaluación más adecuados, como encuestas de satisfacción, análisis de desempeño antes y después de los cursos, y entrevistas con los participantes. Además, se establecen mecanismos para la retroalimentación constante, tanto de los participantes como de los facilitadores, para asegurar que los programas educativos se ajusten a las necesidades y expectativas. Se acuerda un plan de seguimiento para revisar el impacto de la capacitación a lo largo del tiempo y asegurar la mejora continua en las futuras ediciones de los programas educativos.

FIRMAS PERSONAS MAYORES

Actividad 1. cc 3961365 Luis Molina Quiñones

Actividad 2. Martha Vanegas. cc 41781528 Martha Vanegas.

Actividad 3. cc 1008247 3. Camilo Echeverry Soto

Actividad 4. cc. 51668206 Rosalba Escobar.

Actividad 5. cc. 1023273237 Eduardo Arilla

Fecha de evaluación del encuentro: 23/10/2024 Poner último día de la ejecución de la actividad 23/10/2024

Nombre del profesional que evalúa: Mary Luz Fernandez Moreno - Trabajadora social

Juan Carlos Rodríguez Bautista :

REGISTRO FOTOGRÁFICO PARTICIPACIÓN-

Actividad. 1 CAMINANDO POR LOS DERECHOS (07/10/2024)



Actividad 2. MECANISMOS DE PARTICIPACIÓN Y EXIGIBILIDAD (18/10/2024/ 21/10/2024)





Actividad 3. COMPROMISO ACTIVO EN LA VEJEZ (17/10/2024)



Actividad 4: TRABAJANDO JUNTOS POR UN PROPOSITO (22/10/2024)





Actividad 5. CIRCULO DE LA AMISTAD (23/10/2024)


23 oct 2024 10:56:43
Suba
Bogotá