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: San José

1.2 Localidad:N/A 2.1. Fecha de Ejecución:

2. Línea: Espacios para la realizacion 2 8 2024 al 27 8 2024

2.2. Nombre del encuentro: 1. Ser permanecer y Florecer, 2. Diversion Digital, 3. Activa T.O, 4. Me informo me cuido y me siento Bien, 5. Pantalla Mágica

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Clara Eugenia Sanchez Trujillo (Terapeuta Ocupacional) Pilar Prieto (Gerontologa)

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Generar tiempo de disfrute en las personas mayores por medio de actividades lúdicas y de ocio que permita favorecer la participación autónoma e independiente fortaleciendo el proyecto de vida a nivel institucional.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Actividad 1: Generar espacios para el disfrute del tiempo libre y ocio de las personas mayores, acordes a sus gustos, intereses y destrezas, promoviendo actividades que permita el fortalecimiento de proyecto de vida en el medio institucional y su vinculación en el medio digital.

Actividad 2: Generar espacios para el disfrute del tiempo libre y ocio de las personas mayores, acordes a sus gustos, intereses y destrezas, promoviendo actividades que permita el fortalecimiento de proyecto de vida en el medio institucional y su vinculación en el medio digital.

Actividad 3: Garantizar en las personas mayores espacios recreativos y lúdico pedagógicos enfocados a la socialización de la convención interamericana sobre la protección de derechos humanos de las personas mayores.

Actividad 4: Garantizar en las personas mayores espacios recreativos y lúdico pedagógicos enfocados a la socialización de la convención interamericana sobre la protección de derechos humanos y ell autocuidado.de las personas mayores.

Actividad 5: Evitar los hábitos de sedentarismo y de aburrimiento que suelen manejar las personas mayores, manteniendo la comprensión y el razonamiento verbal.

3.3. METODOLOGÍA

3.3.1. MOMENTO INICIAL	**Actividad 1:** Actividad "**Ser permanecer y Florecer"** realizada el 20 de agosto "Creando Macetas con Material Reciclado**"** tiene la finalidad de promover la participación de las personas mayores en el cuidado del medio ambiente, escolar reutilizando materiales en desuso primorosamente adornados con botellas, baldes, cajas, etc. En el sembrado de plantas ornamentales para generar un ambiente que tenga vida, alegría y genere oxígeno para toda la comunidad educativa. Con metologia participativa donde el grupo de personas mayores debe trabajar de forma conjunta para realizar un mini proyecto donde se buscan conocer diversas acciones y trabajos que el grupo tiene acerca de un tema en común.
	Actividad 2: Es una actividad que promueve el uso de elementos de tecnología como el internet, computadores, televisor y celular, garantizando una exploración y goce de los recursos digitales en la actualidad con contenido acorde a los gustos e intereses de las personas mayores. Para la ejecución de la actividad, desde el área de terapia ocupacional se realiza la invitación y traslado de los adultos mayores que desean vincularse, seguido a esto se realiza alistamiento de materiales, se procede a explicar en qué consiste la actividad, se solucionan dudas e inquietudes, seguido a esto se procede a realizar la actividad dando indicaciones verbales claras, cortas, constantes y con tono de voz adecuada para orientar y apoyar a la persona mayor en el proceso de realización de la actividad.
	Actividad 3: Es una actividad que promueve el bienestar físico y cognitivo a través de estrategias lúdicas que exigen movimientos gruesos y concentración, así como la vinculación social y la interacción con los pares, usando materiales como juegos de mesa, pelotas, telas, aros y bolos de madera, teniendo en cuenta gustos e intereses de las personas mayores. Para la ejecución de la actividad, desde el área de terapia ocupacional se realiza la invitación y traslado de los adultos mayores que desean vincularse, seguido a esto se realiza alistamiento de materiales, se procede a explicar en qué consiste la actividad, se solucionan dudas e inquietudes, dando inicio a la actividad con indicaciones verbales claras, cortas, constantes y con tono de voz adecuada para orientar y apoyar a la persona mayor en el proceso de realización del juego o tarea.
	Actividad 4: Actividad "**Me informo Me Cuido**" desarrollada el dia 7 de agosto denominada "Actividades de la Vida Diaria" , para iniciar se trasladan a las personas mayores al salon social dando a conocer el nombre y la finalidad de la actividad, con saludo de bienvenida se da inicio con la dinamica "Canasta Revuelta" Se les pedi a los participantes que formen tomen un papel de la bolsa donde se dejaron nombres de actividades que a diario se realizan a continuación se dio a cada participante el nombre de la actividad que le correspondió la orden de no compartir esta información con los demás participantes, se procede a dar una orden y nombrar una actividad así: sentado …vestuario. parado …control de esfínteres y así seguido con actividades básicas, cada participante expresa si le gusta la actividad y el horario que la realizan o que lo apoyan para la misma. Actividad con duración de 10 minutos.
	Actividad 5: Es una actividad que promueve el uso de las tics como medio de información, comunicación y expansión del conocimiento sobre la actualidad, por medio de visualización de conversatorios, noticias, congresos, prensa digital; entre otros, con temas acorde a los gustos e intereses de las personas mayores. Para la ejecución de la actividad, desde el área de terapia ocupacional se realiza la invitación y traslado de los adultos mayores que desean vincularse, seguido a esto se realiza alistamiento de materiales, se procede a explicar en qué consiste la actividad, se solucionan dudas e inquietudes, dando inicio a la actividad con indicaciones verbales claras, cortas, constantes y con tono de voz adecuada para orientar y apoyar a la persona mayor en el proceso de realización del juego o tarea.
3.3.2. MOMENTO CENTRAL	**Actividad 1:** En la primera sesión de esta actividad se expuso a las personas mayores el proyecto corto de creación de jardín y sus elementos construidos con material reciclaje, así mismo las actividades a desarrollar para llevarlo a cabo, en esta primera actividad Sensibilización , presentación difusión del proyecto , seguido exponiendo sobre los beneficios del reciclaje , conociendo las actividades del sembrado de plantas , Participamos en la preparación de macetas , Participamos en la siembra de plantas , Participando en la preparación del lugar donde estarán las plantas , seguido se realizó consenso de cómo debería llamarse el proyecto dejándolo como nombre "Mi proyecto Florall", en la misma línea se crea la planeación del mismo dentro de los tiempos de esta actividad, tentativo para la realización del mismo, plasmando igual los materiales y las acciones que cada participante considero le llamaban más la atención se exhibido unas materas ya elaboradas para motivarlos a participación activa de la actividad y asistir con regularidad a la misma para lograr el objetivo inicial.
	Actividad 2: La actividad se desarrolló los días 6, 13 y 27 de agosto, para la ejecución de la misma se procede a indicar al adulto mayor el paso a paso correspondiente para realizar la tarea: **El día 6 de agosto** se llevó a cabo una actividad de digitación en el cual se entablaba una conversación con la persona mayor, indagando sobre sus expectativas del manejo de la tecnología y el internet, así como lo deseo de aprender a usar los instrumentos como el computador, seguido a esto y con asesoría de la terapeuta se le indico a la persona mayor el proceso de digitación, la persona mayor realiza reconocimiento de signos alfanuméricos y la posición en el teclado, se continuo apoyando y guiando cada movimiento, por el cual el participante pudo expresar de forma escrita algunos de sus pensamientos resumidos en frases; esta actividad se desarrolló en constante intercambio de ideas lo que permitió la expresión de la persona mayor. **El día 13 de agosto,** se llevó a cabo una actividad de digitación relacionada al mes de la persona mayor, en compañía de las talleristas de terapia ocupacional, las cuales indicaron el proceso adecuado para redactar, iniciando por un reconocimiento del teclado, estableciendo la ubicación de las letras y los números, seguido a esto se indagó sobre el conocimiento relacionado al mes de la persona mayor y este se iba digitando con constante guía y apoyo de la tallerista. **El día 27 de agosto,** se llevó a cabo una actividad de identificación de imágenes asociados a elementos y materiales observados en la comunidad, la terapeuta les mostraba una imagen y la persona mayor realizaba el reconocimiento de la misma, además de identificar las principales características como tamaño, color y ubicación en la pantalla, con esta actividad se mostro otros de los usos del televisor a las personas mayores.
	Actividad 3: La actividad se desarrolló los días 2, 13 y 27 de agosto, para la ejecución de la misma se procede a indicar al adulto mayor el paso a paso correspondiente para realizar la tarea: **El día 2 de agosto**, la actividad que se llevó a cabo fue un juego de equipo, el cual consistía en formar un circulo y sostener una tela, esta debía ser estirada, recogida o sacudida según la necesidad, se realizo unos movimientos de prueba para explicar a las personas mayores la coordinación que debían tener para estos movimientos, seguido a esto se coloca una pelota sobre la tela y se le indica a las personas mayores que la deben hacer mover de un lado a otro guiándola hacia la persona mayor que se les indica, para aumentar el nivel de dificultad se incorpora otra pelota y así sucesivamente; esta actividad permitió a las personas mayores trabajar en equipo, comunicarse y divertirse, aumentando el nivel de dificultad y la exigencia física acorde a sus capacidades y habilidades. **El día 13 de agosto**. La actividad que se realizó este día, consistía en juegos de movimientos gruesos con aros, inicialmente la tallerista indica los movimientos a realizar y como deben coordinar para el mismo, de igual forma identifican los colores de los aros, las personas las personas mayores desplazan los aros en plano horizontal y vertical, los intercambian entre sí, seguido a esto incorporan música y siguen la melodía con sus movimientos, seguido a esto imitan lo que realiza la tallerista y se les indica tomar la iniciativa para que sus pares realicen movimientos se toman unas pausas y se continua con la actividad. **El día 27 de agosto** la actividad realizada este día, consiste en una competencia de bolos donde las personas mayores se dividen en dos grupos y por cada turno uno de ellos hace un lanzamiento con una pelota hacia los bolos y la suma de puntos esta acorde a los bolos tumbados, en tanto se realiza la actividad se les pregunta a las personas mayores características de los materiales, como color, peso y textura, se continua con la actividad determinado el equipo ganador.
	Actividad 4:"**Me informo Me cuido y Me siento Bien**." en esta sesión se trabajó en las actividades diarias de autocuidado y que deben ser un deber y al mismo tiempo derecho de los mayores se muestra "La Caja de Sorpresas" preparada antes la caja con palabras clave en una serie de tiras de papel enrolladas en las cuales se escribieron algunas tareas (por ejemplo: dormir, baño diario alimentación sana, peinado, hidratación etc.) se van exponiendo las diferentes acciones y a la persona que saco el papelito con la acción, debe realizar la mímica y contarnos como realiza la actividad, cuando se han sacado todas las palabras se realiza una plenaria con lluvia de ideas de cada participante , como aporto al buen manejo de las actividades diarias de autocuidado? como podría aportar al autocuidado de mis pares y del espacio que comparto con ellos en la comunidad de cuidado? con esta metodología participativa, se fortalece el compartir ideas y generar algo de conciencia en el verse bien y sentirse mejor en las personas mayores participantes. En el autocuidado del cuerpo y la mente esta la sensación de bienestar subjetivo y fortalecimiento de la convivencia a nivel institucional de las personas mayores.
	Actividad 5: La actividad se desarrolló los días 2, 9 y 26 de agosto, para la ejecución de la misma se procede a indicar al adulto mayor el paso a paso correspondiente para realizar la tarea: **El día 2 de agosto** la actividad consistió en realizar video llamadas de las personas mayores con sus familiares, dándoles la posibilidad de cambiar la forma de comunicarse usando las tics, estas video llamadas se realizan por medio de la aplicación whats app, la persona mayor vivió una experiencia diferente al comunicar sus ideas, pensamientos y sentimientos con sus familiares, al finalizar la llamada se indaga con la persona mayor sobre su experiencia. **El día 9 de agosto**. En el desarrollo de esta actividad se le explica a la persona mayor las diferentes formas de comunicarse a través de los computadores, la persona mayor transcribe textos desde una cartilla al computador, trasmitiendo el mensaje que se quiere dar en papel, ahora por medio de una pantalla, la persona mayor realiza la actividad con fluidez acorde a sus capacidades y habilidades. **El día 26 de agosto**. Para el desarrollo de esta actividad se convoco a las personas mayores interesadas en observar un conversatorio virtual sobre el envejecimiento y la vejez entre Colombia y México, las personas mayores se mantuvieron atentas y participaron activamente con comentarios sobre la temática tratada, este conversatorio se encuentra en línea con un tiempo estimado de 30 minutos, así mismo se les explica todos los usos que se pueden dar al internet y la cantidad de información que pueden obtener a través del mismo.
3.3.3. MOMENTO FINAL	**Actividad 1:** La actividad "Ser permanecer y Florecer" Para finalizar la actividad se realiza una retroalimentación con las 12 personas mayores participantes, sobre la tarea desarrollada, escuchando opiniones y sugerencias sobre las tareas realizadas, así mismo se continúa motivando a la vinculación constante en las actividades con componente físico y cognitivo, resaltando los beneficios para el desempeño ocupacional en el medio institucional; se recogen materiales, dejando el área organizada.
	Actividad 2: Para finalizar la actividad se realiza una retroalimentación con las 12 personas mayores participantes, sobre la tarea desarrollada, escuchando opiniones y sugerencias sobre la actividad, así mismo se continúa motivando a la vinculación constante en las actividades con componente tecnológico y creativo, resaltando los beneficios para el desempeño ocupacional en el medio institucional; se recogen materiales dejando el área organizada.
	Actividad 3: Para finalizar la actividad se realiza una retroalimentación con las 27 personas mayores participantes, sobre la tarea desarrollada, escuchando opiniones y sugerencias sobre las tareas realizadas, así mismo se continúa motivando a la vinculación constante en las actividades con componente físico y cognitivo, resaltando los beneficios para el desempeño ocupacional en el medio institucional; se recogen materiales, dejando el área organizada. **Actividad 4**:En el espacio final de la actividad "Canasta de Sorpresas", se realiza una charla corta para escuchar las opiniones en torno a la actividad realizada y sus respectivas consideraciones entorno a los beneficios que se pueden generar en mantenimiento de habilidades sociales y de autocuidado, por último se realiza la despedida mediante la dinámica de los abrazos y el reconocimiento al compañero por su presencia y colaboración, agradecimientos de igual forma a nivel espiritual mediante corta oración. Como ultimo tip se coloca la cancion ludica "Yocuido Mi Cuerpo" animando a las personas mayores a acompañar el ritmo con las palmas.Se logra asistencia de 11 personas mayores y dos como espectadores.
	Actividad 5: Para finalizar la actividad se realiza una retroalimentación con las 50 personas mayores participantes, sobre la tarea desarrollada, escuchando opiniones y sugerencias sobre la actividad, así mismo se continúa motivando a la vinculación constante en las actividades con componente visual y social, resaltando los beneficios para el desempeño ocupacional en el medio institucional; se recogen materiales dejando el área organizada.

3.4.RECURSOS

Televisor	Gerontologa
Computador	Terapeuta Ocupacional
pelotas de colores	Talleristas
telas	
aros	
bolos de madera	
Sillas	
Fichas	
Internet	
Parlante	
Microfono	

3.3.3. MOMENT FINAL	**Actividad 3:**Para finalizar la actividad se realiza una retroalimentación con las 27 personas mayores participantes, sobre la tarea desarrollada, escuchando opiniones y sugerencias sobre las tareas realizadas, así mismo se continúa motivando a la vinculación constante en las actividades con componente físico y cognitivo, resaltando los beneficios para el desempeño ocupacional en el medio institucional; se recogen materiales, dejando el área organizada.
	Actividad 4 En el espacio final de la actividad "Canasta de Sorpresas", se realiza una charla corta para escuchar las opiniones en torno a la actividad realizada y sus respectivas consideraciones entorno a los beneficios que se pueden generar en mantenimiento de habilidades sociales y de autocuidado, por último se realiza la despedida mediante la dinámica de los abrazos y el reconocimiento al compañero por su presencia y colaboración, agradecimientos de igual forma a nivel espiritual mediante corta oración. Como ultimo tip se coloca la cancion ludica "Yocuido Mi Cuerpo" animando a las personas mayores a acompañar el ritmo con las palmas.Se logra asistencia de 11 personas mayores y dos como espectadores.
	Actividad 5: Para finalizar la actividad se realiza una retroalimentación con las 50 personas mayores participantes, sobre la tarea desarrollada, escuchando opiniones y sugerencias sobre la actividad, así mismo se continúa motivando a la vinculación constante en las actividades con componente visual y social, resaltando los beneficios para el desempeño ocupacional en el medio institucional; se recogen materiales dejando el área organizada.

3.4.RECURSOS

Televisor	Gerontologa
Computador	Terapeuta Ocupacional
pelotas de colores	Talleristas
telas	
aros	
bolos de madera	
Sillas	
Fichas	
Internet	
Parlante	
Microfono	

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Actividad 1: Para la evaluación del encuentro se realiza una encuesta de forma verbal en el cual se indaga por el gusto hacia la actividad, el interés en seguir participando y los aspectos que puedan mejorarse; así como las sugerencias que puedan tener las personas mayores para llevar acabo esta actividad, al finalizar la en cuenta se evidencia gratificación y satisfacción en el adulto mayor al ser tenido en cuenta para el proceso de desarrollo de actividades.

Actividad 2: Para la evaluación del encuentro se realiza una encuesta de forma verbal en el cual se indaga por el gusto hacia la actividad, el interés en seguir participando y los aspectos que puedan mejorarse; así como las sugerencias que puedan tener las personas mayores para llevar acabo esta actividad, al finalizar la en cuenta se evidencia gratificación y satisfacción en el adulto mayor al ser tenido en cuenta para el proceso de desarrollo de actividades.

Actividad 3: Para la evaluación del encuentro se realiza una encuesta de forma verbal en el cual se indaga por el gusto hacia la actividad, el interés en seguir participando y los aspectos que puedan mejorarse; así como las sugerencias que puedan tener las personas mayores para llevar acabo esta actividad, al finalizar la en cuenta se evidencia gratificación y satisfacción en el adulto mayor al ser tenido en cuenta para el proceso de desarrollo de actividades.

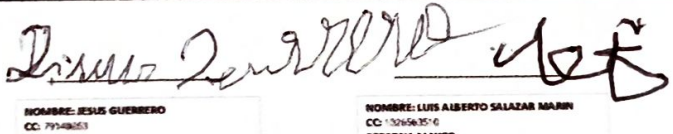
Actividad 4: Al evaluar la actividad se evidencia gran interes y agrado en el proyecto y se incentiva el plantado de diversas plantas de diferentes colores y otras plantas ornamentales en los envases reciclados, previamente preparados o vestido

Actividad 5: Para la evaluación del encuentro se realiza una encuesta de forma verbal en el cual se indaga por el gusto hacia la actividad, el interés en seguir participando y los aspectos que puedan mejorarse; así como las sugerencias que puedan tener las personas mayores para llevar acabo esta actividad, al finalizar la en cuenta se evidencia gratificación y satisfacción en el adulto mayor al ser tenido en cuenta para el proceso de desarrollo de actividades.

* En constancia a la actividad desarrollada, firman las siguientes personas mayores:

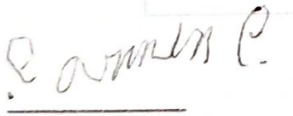


NOMBRE: ARMANDO TOVAR
CC: 5921372?
PERSONA MAYOR
ACTIVIDAD 1

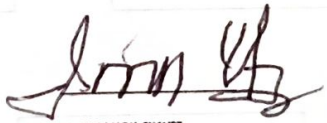


NOMBRE: JESUS GUERRERO
CC: 7914?853
PERSONA MAYOR
ACTIVIDAD 2

NOMBRE: LUIS ALBERTO SALAZAR MARIN
CC: 1026?35?0
PERSONA MAYOR
ACTIVIDAD 3



NOMBRE: CARMEN CALDERON
CC: 41.535.154
PERSONA MAYOR
ACTIVIDAD 4



NOMBRE: JOSE MARIA CHAVEZ
CC: 3C 9?85
PERSONA MAYOR
ACTIVIDAD 5

YENNIFER TATIANA MURCIA BOLIVAR:
Coordinadora



Fecha de evaluación del encuentro: 27/08/2024

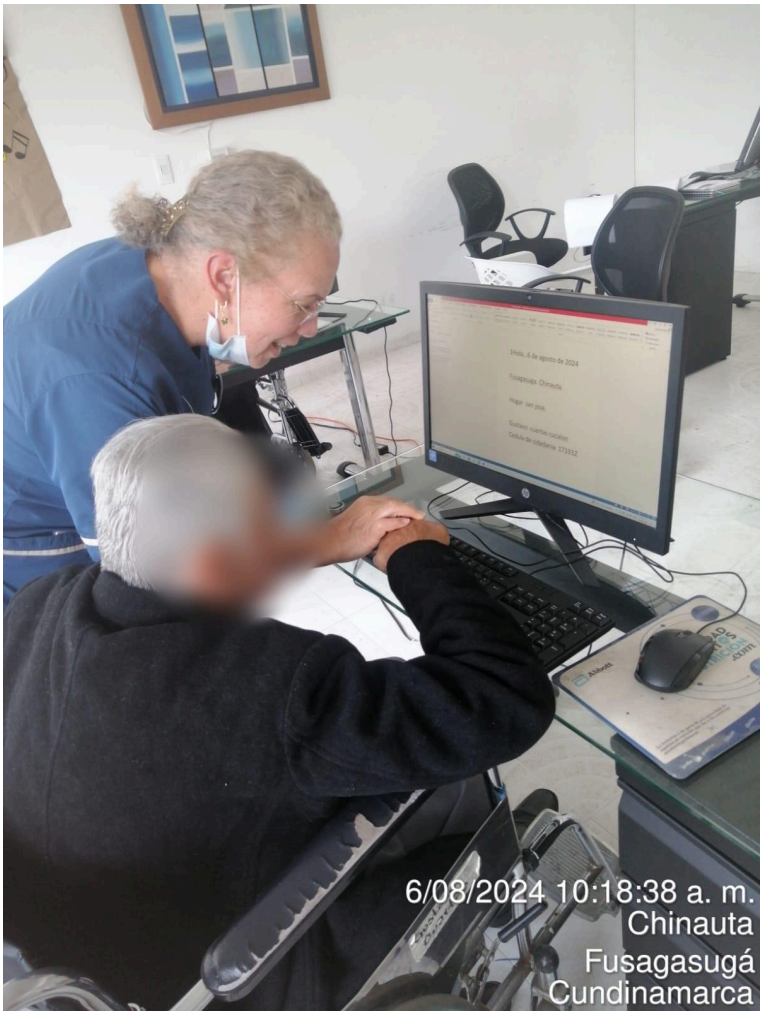
Nombre del profesional que evalúa: Clara Eugenia Sanchez

COMUNIDAD DE CUIDADO SAN JOSÉ
CONVENIO 8136-2024
REGISTRO FOTOGRÁFICO LÍNEA ESPACIOS PARA LA REALIZACIÓN

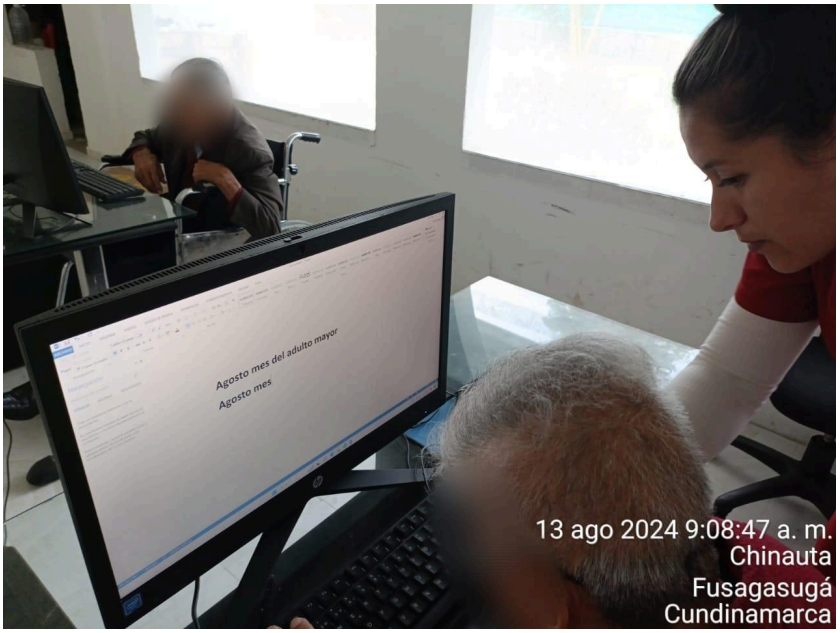
1. Ser permanecer y Florecer
20/8/2024



2. Diversión Digital
6/08/2024



13 de agosto



27 de agosto



3. Activa T.O
2/08/2024



13/08/2024


Comunidad de cuidado San Jose, Angie M
Chinauta - Fusagasugá
ago 13,2024 03:49:57 p. m.

27/08/2024



4. Me informo me cuido y me siento Bien

7/8/2024

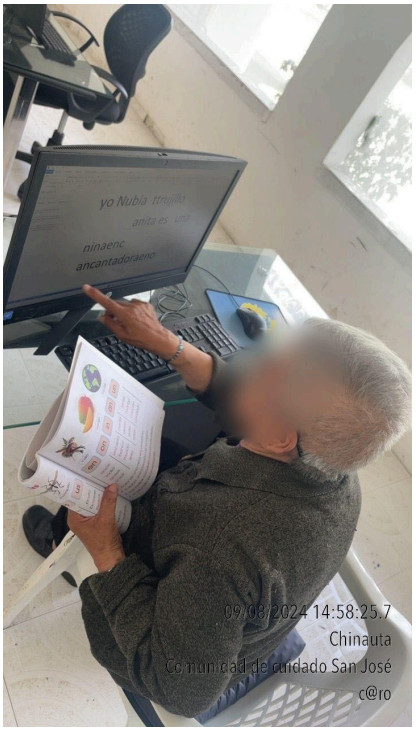


5. Pantalla Mágica

02 de agosto



9 de agosto



26 de agosto



