ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO REGISTRO DEL DESARROLLO DE ACTIVIDADES SUBDIRECCION PARA LA VEJEZ	Codigo: 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 Jose

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

2. Linea: Entornos amigables y seguros 1 | 10 | 2024 al 30 | 10 | 2024

2.2. Nombre del encuentro: 1. Apaga las Luces, 2. Adopta un parque, 3.El trend Mayor, 4.Sentido de pertenencia, 5. Cuidando mi entorno

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Diana Ortega (Responsable ambiental) - Danayarith Murillo (Jefe Enfermera)- .....(Terapia Ocupacional)

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Promover una cultura de cuidado y conciencia ambiental en las personas mayores, a través de actividades de sensibilización, uso adecuado de recursos y cuidado del entorno y de los elementos y espacios brindados en la comunidad.

3.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS

Actividad 1: Garantizar actividades de sensibilización en las personas mayores frente al uso racional de los recursos naturales.

Actividad 2: Garantizar actividades de sensibilización en las personas mayores haciendo uso de medios tecnológicos para la mitigación de los residuos solidos.

Actividad 3: Garantizar actividades de sensibilización en las personas mayores haciendo uso de medios tecnológicos para la mitigación de los residuos solidos.

Actividad 4: Promover en las personas mayores el cuidado del entorno y de los elementos personales brindados en la comunidad de cuidado

Actividad 5: Promover en las personas mayores el cuidado del entorno y de los elementos personales brindados en la comunidad de cuidado

3.3. METODOLOGÍA

3.3.1 MOMENTO INICIAL

Actividad 1: El día 8 de octubre se convocan a las personas mayores a desarrollar la actividad de apaga las luces liderada por el área de gestión ambiental, en la zona social cerca al comedor, donde se realizará una sensibilización a cerca del buen uso de aparatos eléctricos y electrónicos de la institución

Actividad 2: El día 15 de octubre se convocan a las personas mayores a desarrollar la actividad de adopta un paque liderada por el área de gestión ambiental, en la zona social cerca a la picina, donde se realizará una sensibilización a cerca del buen uso y protección de las zonas verdes con las que cuenta nuestra insitución.

Actividad 3: Es una actividad diseñada con el fin de vincular a las personas mayores en los entornos sociales virtuales, haciéndose participe de las tendencias respetando su identidad y privacidad; así mismo esta actividad se encuentra asociada a los gustos e intereses de cada uno, buscando con esto se pretende minimizar la brecha digital entre generaciones.
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 de forma guiada y asistida.

Actividad 4: Durante la ejecución del convenio 8136, se llevaron a cabo una serie de actividades dirigidas al cuidado y mantenimiento de los elementos de ayuda técnica, como bastones, caminadores y sillas de ruedas. Estas actividades incluyeron sesiones de sensibilización para educar a las personas mayores sobre la importancia de un adecuado cuidado y uso de estos dispositivos. Se proporcionaron directrices detalladas sobre cómo mantener en buen estado estos elementos esenciales para su movilidad y autonomía. Además, se ofrecieron consejos prácticos sobre su limpieza, ajuste y reparación, con el objetivo de garantizar su funcionamiento óptimo y prolongar su vida útil. Esta iniciativa no solo contribuyó a la preservación de los equipos, sino que también fomenta una mayor responsabilidad y autonomía en los adultos mayores al utilizar estas herramientas en su vida diaria.

Actividad 5: Los dia **4, 9, 23 y 30** de Octubre se realizo la actividad **"Cuidando Mi Entorno"** para lo cual se trasladan las personas mayores al area social cerca de comedor central con el fin de propiciar un ambiente que permita la participacion activa. En este espacio se brinda educacion sobre el reconocimiento, uso y cuidados que se debe tener con los elementos que componen el kit de aseo personal a traves de diferentes herramientas y estrategias que tienen como objetivo captar la atencion de los partcipantes y lograr una percepcion asertiva de la informacion que se quiere brindar. Dichas herramientas fueron adoptadas en los dia anteriormente mencionados bajo un contexto metodologico diferente y tienen como base la ejemplarizacion a traves de videos, imagenes y uso de elementos propios. El objetivo de estas es generar en la persona mayor un sentido de pertenencia frente a diferente elementos que son usados para su autocuidado

Powered by CamScanner

3.3.2. MOMENTO CENTRAL

Actividad 1: se da inicio a la actividad indagando en las personas mayores si saben cual es la importancia de un ahorro y uso adecuado de la energía electrica en nuestro hogar, por lo tanto, se le indica a las personas mayores los siguientes tips que nos indican la importancia que tiene el cuidado y buen uso de la energía eléctrica

- Es importante cuidar de nuestro planeta y no dañarlo más con energía con emisiones de CO_2, es por esto es primordialaprovechar la luz solar y en ese tiempo, apagar las luces, ya que con la claridad de la mañana se puede iluminar un hogar.
- Por otro lado, es recomendable usar bombillas LED, ya que están consumen un 80% menos y apenas generan calor, mientras que las de bajo consumo producen un 70% menos de energía, pero pierden parte en forma de calor. Siguiendo con las ampolletas, se sugiere limpiarlas del polvo, ya que esta suciedad flotante, no deja que la bombilla de su 100% de energía.
- Otra recomendación es desconectar aparatos que no estén ocupando, o en su defecto, realizar cargas de celular, computador, tablet, etc, solamente cuando sea estrictamente necesario. Además, hay que preferir los electrodomésticos con etiquetas de ahorro de energía, para que al final de mes la cuenta de la luz no este tan elevada.

Algunos de los beneficios que nos otrga el uso adecuado de la energía son los siguientes:

- Este cambio de estilo de vida, beneficiara a cada persona y a los que los rodean, ya que, al seguir los pasos dados, se reducirá el coste de las facturas de luz, agua y gas. Donde al disminuir este consumo, disminuye el coste de producción y las grandes empresas energéticas entran en competición.
- Si muchos se suman a estas iniciativas, de usar energías renovables, se contaminará menos el medio ambiente, lo que favorece a mejorar la salud, además garantizará el abastecimiento energético. En cambio, se hace el llamado para no preferir las energías no renovables, las cuales son mayoría en nuestro país, ya que reduce el gasto de los recursos naturales, generando la emisión de gases de efecto invernadero, lo cual afecta al planeta al que habitamos como a nosotros, y por sobre todo a las nuevas generaciones que vivirán en el mundo.

Actividad 2: Cada año, se queman o talan alrededor de 13 millones de hectáreas de bosques en todo el mundo. Con solo mantenerlos vivos, estos bosques nos ayudarían a mitigar el cambio climático.

Los árboles constituyen una tecnología natural increíble. Generalmente llamados los pulmones del planeta, los árboles vivos de los bosques tropicales "inhalan" dióxido de carbono (CO_2) del aire. Los bosques sanos limpian el aire y regulan el clima.
Los bosques vivos sostienen la vida: benefician a las personas, a las plantas y a los animales por todo el trabajo invisible que realizan como almacén de carbono. También ayudan a controlar el clima del planeta y las precipitaciones.
Plantar árboles en bosques dañados o talados crea un cultivo de árboles jóvenes consumidores de carbono. A medida que crecen los árboles –a lo largo de 50 a 100 años– absorben CO_2 del aire y, a su vez, recuperan el hogar para pájaros y para la vida silvestre.
os árboles son indispensables para la vida. Bastaría con decir que son tan importantes para la humanidad, como lo es respirar.

Marzo 5 de 2021. El oxígeno que necesitamos para vivir es procesado por los árboles durante su fotosíntesis, estos son encargados de tomar del dióxido de carbono de la atmósfera (CO_2), descomponerlo y liberar oxígeno, un proceso fundamental para el planeta y la subsistencia humana.

Cuando los árboles conforman un bosque se convierten en generadores de vida. Dentro de los bosques se encuentra lo que conocemos como biodiversidad, estos ecosistemas se son el hogar de miles de especies de fauna y flora, que encuentran alimento y refugio. Sin embargo, esto no ocurre de un momento a otro, es un proceso que lleva millones de años, por eso es tan importante preservar este tipo de ecosistema. El bosque da vida.

Los árboles han cumplido un papel importante en la subsistencia de los seres vivos a lo largo de toda su historia, dadas sus características como protectores ante el frío, la lluvia, los vientos y proveedores de alimento.
A continuación, señalamos ocho razones para cuidar de los árboles; las principales, entre muchas otras razones por las que debemos conservarlos.

- Regulan la temperatura de la tierra evitando que aumente descontroladamente.
- Son protectores del suelo, evitando que éste se erosione o se desertifique.
- Absorben el dióxido de carbono, regulando los niveles de contaminación en el aire.
- Realizan un proceso de retención y almacenamiento de agua recolectada durante temporadas de lluvia, que más tarde será liberada en épocas de sequía.
- Fertilizan los suelos aumentando la materia orgánica.
- Son el hogar y refugio de plantas y animales.
- Albergan materia especial para la producción de alimentos y medicinas.
- Actualmente, a través de los proyectos REDD+ (Reducción de las Emisiones generadas por la Deforestación y Degradación Forestal) BIOFIX, en asociación con comunidades afro y pueblos indígenas en Colombia, lleva a cabo la protección de 1'235.724 hectáreas de bosques en el país, cuyo objetivo, además de reducir las emisiones generadas por la deforestación y degradación también busca mitigar los efectos del cambio climático, conservar y mejorar los Servicios Ambientales asociados a los bosques, promover la gestión sostenible de los bosques, conservar y promover el uso sostenible de la biodiversidad, mejorar la calidad de vida de las comunidades, y promover la equidad de género.

Sin embargo, los bosques están amenazados por la deforestación, la degradación, los incendios, las plagas y el cambio climático. Según la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), entre 1990 y 2020 se perdieron unos 178 millones de hectáreas de bosque en el mundo, lo que equivale a la superficie de Libia.

La pérdida y el deterioro de los bosques tienen consecuencias negativas para el medio ambiente y para las personas que dependen de ellos. Por eso, es necesario tomar medidas urgentes para conservar y restaurar los bosques, y para promover su uso sostenible.

En este sentido, la educación ambiental juega un papel clave para concienciar a la población sobre la importancia de los bosques y los beneficios que brindan. Asimismo, es fundamental fomentar la participación ciudadana y el compromiso de los gobiernos, las empresas y las organizaciones en la gestión forestal responsable.

Powered by CamScanner

	Actividad 3: La actividad se desarrolló el día 29 de octubre, con propuestas de tareas físicas y rítmicas encuentran acorde a los gustos e intereses de las personas mayores. El día 29 de octubre: Para el desarrollo de esta actividad se invita a las personas mayores que deseen participar se dirijan al área de la cancha de basket, allí los talleristas y terapeuta ocupacional procede a explicar qué van a un video con contenido rítmico, realizado con aros. Estos movimientos se habían ensayado previamente con las personas mayores para que al momento de grabar la coreografía se viera coordinada. Se procede a realizar la grabación del video con música de fono "mezcla mix bailable de los 80". Este tipo de actividades permiten un espacio de ocio Y esparcimiento al igual que una estimulación cognitiva y en los procesos mentales superiores y movilidad de miembros superiores.
	Actividad 4: **26 y 29 octubre:** estas actividades se realizaron El taller comienza con una breve introducción en la que se presenta el propósito del encuentro: educar a las personas mayores sobre el uso y cuidado de ayudas técnicas. Se explica la importancia de un manejo adecuado de caminadores, sillas de ruedas y bastones para mejorar la seguridad y el bienestar de los participantes. Además, se proporciona un resumen de la agenda del taller para preparar a los participantes para las actividades siguientes. se demuestra y se explica sobre el uso de las ayudas tecnicas como los caminadores, sillas de ruedas, bastones, les indicamos como es el adecuado uso y el adecuado cuidado qeu se deben tener coon estos eslementos facilitandoles maniobras y herramientas para la manipulacion de las mismas, se brindan cuidados y consejs para la utilizacion de los mismos y darles un buen uso, se realiza una breve internencion con actividad practica en donde ellos hacen una demostracion del buen uso de estos elementos.
	Actividad 5: **4 octubre:** Se emplean elementos de kit de aseo personal de uno de los participantes con el fin de generar un reconocimiento visual de los insumos que hacen parte del mismo.Posterior a esto se pide a la persona mayor que logre identificar el uso que se le da a cada uno en las actividades de higiene personal y autocuidado realizadas o supervisadas por enfermeria; para con base a sus respuestas identificar las dudas existentes. **9 Octubre:** Se hace entrega a la persona mayor un dibujo que representa los objetos que componene el kit de aseo personal para que sea pintado de acuerdo al color del objeto real que se encuentra en su kit. Para esto se trasladan los kits de cada uno de los participantes y se les pide sea identificado mientras el profesional en enfermeria explica de manera grafica su uso limpieza y almacenamiento **23 Octubre:** Se realiza juego de relacion: En una hoja se establecen dos columnas. Linea A: en la cual se encuentran imagenes que representan los elementos del kit de aseo y en la Linea B: imagenes representativas del uso adecuado para cada uno.Posterior se pide a la persona mayor trace una linea uniendo columna A y B segun consideren **30 Octubre:** Se realiza traslado de los kits de las personas mayores involucradas en la actividad para de manera ejemplar indicar el uso y las cantidades de cada insumo que se encuentra disponible. A su vez se explica la limpieza de cada elemento posterior a su uso y la manera correcta de su almacenamiento
3.3.3. MOMENTO FINAL	Actividad 1: para el momento final de la actividad de le realiza a las personas mayores una ronda de preguntas relacionada con la charla de generación de conciencia ambiental que se le generó - ¿Qué es la energía y por qué sería un problema? - ¿La única solución es cambiar todas las fuentes de energía a renovables? - ¿Por qué debería reducir mi consumo energético? - ¿Cómo puedo hacer para reducir mi consumo energético? Esto, con el fin de que las personas realicen un proceso de repetición y retroalimentación para que las personas mayores y se ejercite la memoria de cada uno de ellos.
	Actividad 2: para finalizar la actividad de sensibilización, se realiza una pequeña retroalimentación a las personas mayores y se deja la siguiente reflexión: Como ves, Colombia es un país bendecido por la naturaleza, que nos ofrece unos paisajes increíbles y una riqueza biológica incomparable. Por eso, es nuestro deber cuidar y proteger nuestros bosques, que son fuente de vida, agua y oxígeno para todos. ¿Te animas a conocerlos y a disfrutarlos? ¡Te aseguramos que no te arrepentirás!
	Actividad 3:Para finalizar la actividad se realiza una retroalimentación con las 35 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 físico y lúdico, resaltando los beneficios para el desempeño ocupacional en el medio institucional; se recogen materiales dejando el área organizada.
	Actividad 4: Actividad 4: El taller concluyó de manera organizada y eficiente, logrando su objetivo de sensibilizar y capacitar a los participantes sobre el uso y mantenimiento adecuado de las ayudas técnicas. Durante la sesión final, se llevó a cabo una reflexión detallada para asegurar que cada asistente comprendiera y apreciara la importancia de utilizar correctamente caminadores, sillas de ruedas y bastones. Además, se dedicó tiempo a una sesión de conclusiones y reflexión. En esta parte del taller, se resumieron los puntos clave discutidos, enfatizando las técnicas y prácticas recomendadas para el uso y mantenimiento de las ayudas técnicas. Se ofrecieron recomendaciones finales para asegurar que los participantes pudieran integrar los conocimientos adquiridos en su vida diaria. El facilitador resolvió las últimas preguntas, proporcionando aclaraciones adicionales y reforzando la comprensión de los conceptos tratados. Al finalizar, se expresó un sincero agradecimiento a todos los participantes por su tiempo, atención y participación activa a lo largo del taller. Se destacó su interés en mejorar el cuidado de sus ayudas técnicas y en optimizar la gestión de sus espacios personales. Se reconoció el esfuerzo de cada uno por asistir y comprometerse con el aprendizaje.

Powered by CamScanner

Actividad 5: Al finalizar cada actividad y con el fin de evaluar la comprension de la informacion brindada en estos espacios, se realiza una ronda de preguntas y se evaluan las actividades plasmadas en papel para con base a estas realizar una retralimentacion de los temas socializads y referenciados segun la necesidades observadas en la comunidad de cuidado. Lo anterior se ejecuta con el fin de generar un sentido de pertenencia que influira de manera indirecta en la relacion que tienen con su entrorno y en las acciones y posturas que toma la prsna mayor frente a este.

3.4.RECURSOS	
Televisor	Gerontologos
Computador	Terapeutas Ocupacionales
Regaderas	Talleristas
Rastrillo	
Papel de colores	
Tijeras	
Sillas	
Fichas	
Cinta	
Parlante	
Micrófono	

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Actividad 1: se realiza la evaluación del evento con una retroalimentación del tema y reflexiion tratados en la momento final del ecnuentro y realizando preguntas al azar de lo que se acordaban que se habia hablado durante la actividad

Actividad 2: se realiza la actividad con satisfacción logrando la participación verbal de las personas mayores durante el encuentro donde se interactuan ante los temas del cuidado de los árboles, zonas verdes y espacios de relajación del encuentro.

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: el taller fue exitoso al lograr una participación completa de los 47 residentes de la institución, motivando a todos a involucrarse activamente en el cuidado adecuado de sus elementos de aseo personal. La alta tasa de asistencia y el compromiso demostrado durante las actividades evidencian el éxito del encuentro en alcanzar sus objetivos. Los participantes se llevaron conocimientos valiosos y herramientas prácticas para mejorar su bienestar diario, contribuyendo a un entorno más saludable y organizado. Esta experiencia positiva sienta una base sólida para la continuidad de futuros talleres y actividades enfocadas en la mejora de la calidad de vida de las personas mayores.

Actividad 5: el taller logró cumplir con los objetivos propuestos, ya que se logra la presencia de 31 personas mayres sino que también proporcionó a los participantes herramientas prácticas y conocimientos valiosos para mejorar su bienestar diario. La actividad promovió una

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

NOMBRE: HUMBERTO MARTINEZ
CC:19403105
PERSONA MAYOR
ACTIVIDAD 1

NOMBRE:CARMEN CALDERON
CC:41535154
PERSONA MAYOR
ACTIVIDAD 2

NOMBRE: JOSE MIGUEL ROBERTO FLOREZ
CC:7546[illegible]3
PERSONA MAYOR
ACTIVIDAD 3

NOMBRE: FELIZ EDMUNDO OTALORA
CC:2877044
PERSONA MAYOR
ACTIVIDAD 4

NOMBRE:MARLENY RODRIGUEZ
CC:51654203
PERSONA MAYOR
ACTIVIDAD 5

YENNIFER TATIANA MURCIA BOLIVAR:
Coordinadora

Fecha de evaluación del encuentro: 30/10/2024

Nombre del profesional que evalúa: Diana Ortega Rojas - Ing. Ambiental

Powered by CamScanner

COMUNIDAD DE CUIDADO SAN JOSÉ
CONVENIO 8136-2024
REGISTRO FOTOGRÁFICO LÍNEA ENTORNOS AMIGABLES Y SEGUROS

1. Apaga las luces



2. Adopta un parque



3.El trend Mayor
29/10/2024



4.Sentido de pertenencia

26/10/2024





29/10/2024





5. Cuidando mi entorno

04/10/2024





09/10/2024



23/10/2024



30/10/2024

