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 Jose

1.2 Localidad:N/A

2. Línea: Espiritualidad 2.1. Fecha de Ejecución: 27 11 2024 al 29 11 2024

2.2. Nombre del encuentro: 1.Conectate con otros en tu camino 2. Paz interior y conexión espiritual 3. Dimension espiritual 4.Viviendo con proposito

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Darlene Alzate Pardo (Gerontologa)

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Promover la dimensión espiritual de las personas mayores, a través de actividades contemplativas y de reflexión personal y colectiva, con el fin de dar sentido y trascendencia a su experiencia de vida.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Actividad 1: Fortalecer el significado de la paz interior en la vida, mediante charlas, exposición de videos, creación de experiencias significativas ante la dimensión de la espiritualidad

Actividad 2: Entregar herramientas de auto ayuda , como la meditación, la oración y rituales espirituales para la motivacion y trascendencia de las personas mayores por medio de actividades de relajacion, lectura de pasaj

Actividad 3: Fortalecer la espiritualidad en las personas mayores en busca de bienestar propio y de su entorno, orientandolos a darle sentido a la vida, beneficiando la salud fisica y mental por medio de actividades de meditacion guiada, dialogos reflexivos y retiros espirituales

Actividad 4: Fortalecer la espiritualidad en las personas mayores en busca de bienestar propio y de su entorno, orientandolos a darle sentido a la vida, beneficiando la salud fisica y mental por medio de actividades de meditacion guiada, dialogos reflexivos y retiros espirituales

3.3. METODOLOGÍA

3.3.1 MOMENTO INICIAL	Actividad 1: Actividad "Conectate con Otros en Tu camino" desarrollada el dia 27 de noviembre, en esta sesion se desplazo a las personas mayores al salon cultural y de actividades grupales, se da la explicacion de la dinámica que se va a utilizar para la actividad, donde el tema a trabajar es la importancia de las relaciones interpersonales.
	Actividad 2: Actividad "Paz interior y conexión espiritual" para la cual se convoca a las personas mayores el día 28 de noviembre, para esta actividad se reúne al grupo de personas mayores en espacio libre, se da una pequeña inducción al tema a trabajar que es vínculos emocionales con mi entorno, explicando que estos son la relación que se establece con el lugar donde se vive. Se basan en el respeto, la buena comunicación, la confianza, la corresponsabilidad, el cumplimiento de deberes, el cumplimiento de normas, el sentido de pertenencia y en general la sana convivencia. Todos estos elementos deben ser recíprocos.
	Actividad 3: Actividad "Dimension Espiritual" realizada el 27 de noviembre, para esta actividad se convoca a las personas mayores y se ubican en el salón cultural en media luna y se da una pequeña inducción al tema Relajo mi cuerpo.
	Actividad 4: Actividad " Viviendo con propósito" para la cual se convoca a las personas mayores el día 29 de noviembre, para esta actividad se trasladan a los participantes al salón cultural donde se ubican en semicirculo.
3.3.2. MOMENTO CENTRAL	Actividad 1: Se inicia la actividad haciendo una dinámica grupal rompe hielo en la cual las personas mayores deben tratar de aprender el nombre de su compañero. Se continua definiendo el tema a tratar "relaciones interpersonales" definiendo estas como toda interacción social que tenemos con otras personas en diferentes contextos y entornos como por ejemplo la familia, la pareja, el trabajo y en este caso la Comunidad de Cuidado, para esta introducción se proyecta un video sobre la "importancia de las relaciones interpersonales" (Líderes para la vida y la paz). Seguidamente se proyectan 3 vídeos cortos animados que tratan el tema principal de la actividad del mes: 1. Relaciones interpersonales (Miguel Salas), 2. Snack Attack (Eduardo Versategui) y 3. Corto animado sobre empatía y solidaridad (Raul Edmundo Paucos Beramendi).
	Actividad 2: Se realiza una pequeña charla relacionada al tema "Vinculos emocionales con mi entorno". Posteriormente, con el fin de que la persona mayor identifique su entorno hacemos una descripción del lugar donde se encuentran para asi concientizarlos en el ambito institucional. Depués de tener identificado nuestro entorno se desarrolla dinámica grupal donde por medio de fichas con diferentes palabras, cada participante empieza a identificar y relacionar esta palabra con su entorno. Se refuerza el concepto a las personas mayores indicando que cada individuo y en general las comunidades dan significados colectivos a los espacios que habitan, transitan o con los que interactúan en la cotidianidad, sobre esto conceptualizan su entorno permitiendo la interacción con el mundo externo, sus objetos físicos y todo lo que nos rodea.
	Actividad 3: Se realiza una pequeña charla donde se define que es el estrés y que factores pueden desencadenarlo, se refuerza coon la proyeccion de un video corto animado "Estrés explicado por disney". A continuación se inicia la sesión de relajación dirigida con el fin de que la persona mayor reduzca sus niveles de estrés y ansiedad, se comienza por el manejo de la respiración haciendo ejercicios de inhalación y exhalación, seguidamente con música especial relajante se empiezan hacer ejercicios para el control de tensión: Manos. Apretar los puños, se tensionan y distensionan, los dedos se extienden y se relajan, así paultinamente se trabaja cada parte del cuerpo cabeza, tronco y extremidades. Finalmente, se cierran los ojos y se escucha en silencio la música de fondo con los ojos cerrados.
	Actividad 4: Para dar inicio a la actividad llamada este mes "Encuentro espíritual", la profesional del área de gerontología da la bienvenida a las personas mayores, indicando que se va a contar con la presencia del padre quien a través de lecturas bíblicas y de reflexión espiritual realizará la misa. Se refuerza en los participantes la importancia que tiene la espiritualidad en las personas ya que esta puede influir de manera positiva en el bienestar físico, emocional y social de las personas, yudando a tener pensamientos positivos frente a la vida y los diferesntes procesos y momentos que se viven. Se da inicio a la santa eucarística, en la cual se dan los diferentes momentos propios de esta con las lecturas biblicas, salmo, sermon y comunión.
3.3.3. MOMENTO FINAL	Actividad 1: Para finalizar la actividad se realiza una dinámica llamada papeles arrugados, donde se entrega una hoja de papel a cada persona mayor, se exponen diferentes situciones cotidianas que viven en la comunidad, cada persona debe expresar lo que siente o podría sentir en estas y como forma de desahogo arrugar el papel. Se compara el papel arrugado con la forma en que nos sentimos en ciertas ocasiones o como puede sentirse otra persona y que de est manera "arrugada" queda nuestra relación con aquella persona con la que hemos tenido un conflicto o un mal entendido. Para finalizar se pide que las personas mayores traten de alisar el papel para que este quede como estaba al inicio dandonos cuenta que el papel no vuelve hacer el mismo. Las personas mayores concluyen que cuando las relaciones personales presentan desavenencias son dificiles de recuperar, a través de esta dinámica final se trabaja la resolución de conflictos para llegar a una sana convivencia enfatizando en la importancia de tener unas buenas relaciones con sus pares.
	Actividad 2: Finalmente, se hace una reflexión de la importancia de establecer un vínculo emocional - afectivo, respetuoso y activo con mi entorno de la Comunidad de Cuidado y todos sus actores. Las personas mayores , logran identificar y definir su entorno y cada una menciona que es lo que mas le gusta del lugar donde habitan mencionando diferentes lugares como donde comen, la sala donde esta el TV y lugares donde pueden deambular.
	Actividad 3: Para finalizar, se realiza recuperación con manejo de respircion. Se hace una reflexión acerca de la importancia de identificar aquellos factores que estresan a cada persona mayor, quienes derivado de sus patologías tienen dificil manejo y control de emociones, poca tolerancia hacia los demás. Se motiva a procurar disminuir estos factores asumiendo una actitud mas positiva frente a los mismos.
	Actividad 4: Al terminar la misa por parte del padre, la profesional hace una reflexión con las personas mayores con relación a la importancia de fortalecer su espiritualidad en los diferentes encuentros espirituales y participar de manera respetuosa de las diferentes lecturas y reflexiones.

Escaneado con CamScanner

3.4 RECURSOS	
Televisor	
Internet	
Aplicación Youtube	
Música	
Hojas de papel	
Memofichas	
Sillas	

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Actividad 1: En esta actividad participaron 15 personas mayores quienes fueron participativos, dinámicos y muy receptivos. El desarrollo de la actividad brindo herramientas para que las personas mayores identifiquen la importancia de tener una sana convivencl a través de unas relaciones interpersonales respetuosas con sus pares y cuidadores en la comunidad de cuidado.

Actividad 2: En esta actividad participaron de manera activa 11 personas mayores quienes fueron receptivos, lograron identificar su entorno, hicieron comentarios positivos con relación su estancia en la Comunidad de Cuidado.

Actividad 3: En esta actividad participaron 11 personas mayores. Quienes disfrutaron de la actividad manifestando su gusto por este tipo de actividades que les permite compartir con sus compañeros en un espacio que brinda tranquilidad.

Actividad 4: Se contó con la participción de 34 personas mayores, quienes expresaron su grado por poder participar de la santa eucaristía siendo muy receptivos y respetuosos, participando de la comunión y los diferentes canticos.

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

NOMBRE: GLORIA BETTY CORREA
CC: 41629662
PERSONA MAYOR
ACTIVIDAD 1

NOMBRE: BLANCA CECILIA VELASQUEZ
CC: 41540221
PERSONA MAYOR
ACTIVIDAD 2

NOMBRE: JOSE MIGUEL ROBERTO FLOREZ
CC: 7500613
PERSONA MAYOR
ACTIVIDAD 3

NOMBRE: MARIA NUBIA TRUJILLO
CC: 51573448
PERSONA MAYOR
ACTIVIDAD 4

YENNIFER TATIANA MURCIA BOLIVAR
Coordinadora

Fecha de evaluación del encuentro: 29 de noviembre de 2024

Nombre del profesional que evalúa: Darlene Geovanna Alzate Pardo

Escaneado con CamScanner

COMUNIDAD DE CUIDADO SAN JOSÉ
CONVENIO 8136-2024
REGISTRO FOTOGRÁFICO – LINEA ESPIRITUAL

Actividad 1: Conéctate con otros en tu camino 27/11/2024



Actividad 2: Paz interior y conexión espiritual 28/11/2024



Actividad 3: Dimensión Espiritual 27/11/2024



Actividad 4: Viviendo con propósito 29/11/2024

