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: LA MACARENA

1.2 Localidad: NO APLICA

2. Linea: ESPACIOS PARA LA REALIZACIÓN

2.1. Fecha de Ejecución:

1	5	2026	al	31	5	2026

2.2. Nombre del encuentro:
Actividad 1. TEJIENDO HISTORIAS; Actividad 2 SPARCIMIENTO; Actividad 3 TIEMPO DE JUGAR; Actividad 4 MUSICA MAESTRO; Actividad 5 MEMORIA VIVA; Actividad 6 VIVIENDO MIS DERECHOS

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Olga Yadira Cardenas(Terapeuta Ocupacional) - Jenny Catherine Torres Vargas (Gerontóloga)

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Promover el disfrute del tiempo libre y el ocio en las personas mayores de la comunidad de cuidado la macarena, fortaleciendo su bienestar integral, la autonomía, la participación activa y el ejercicio de sus derechos, a través de espacios significativos que favorezcan la expresión personal, la socialización y la construcción del proyecto de vida en el medio institucional.

3.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS

1. Fortalecer las capacidades sensoriales, cognitivas y emocionales de las personas mayores mediante el desarrollo de actividades de estimulación sensorial, ejercicios de estimulación cognitiva y espacios de intervención a través de la música, favoreciendo la atención, la memoria, la concentración, la expresión emocional y el bienestar integral.

2. Promover la construcción y resignificación del proyecto de vida en la persona mayor a través de actividades reflexivas, espacios de lectura guiada y dinámicas de socialización, que permitan reconocer su historia personal, fortalecer su identidad, fomentar la autoestima y potenciar el sentido de propósito en este momento vital de la vejez.

3. Fomentar el conocimiento, la apropiación y el ejercicio de los derechos de las personas mayores mediante la socialización participativa de la Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores, integrando actividades lúdicas, pedagógicas y de diálogo que promuevan el respeto, la dignidad y la participación activa dentro del entorno institucional y comunitario.

3.3. METODOLOGÍA

3.3.1 MOMENTO INICIAL

Actividad 1. TEJIENDO HISTORIAS: Se realizará actividad de lectura el 22 de mayo de 2026 orientada a promover el uso significativo del tiempo libre y al fortalecimiento de la memoria histórica de las personas mayores, mediante la selección de diferentes textos como relatos, crónicas, fragmentos literarios y lecturas reflexivas que abordaron temas sociales, culturales, históricos y de la vida cotidiana; este espacio combina momentos de lectura individual y grupal con diálogos participativos, permitiendo evocar recuerdos, compartir experiencias de vida, saberes y reflexiones, al tiempo que se estimularon procesos cognitivos como la memoria, la atención y la expresión oral, reconociendo a las personas mayores como portadoras de historia y conocimiento, fortaleciendo su participación activa, el sentido de pertenencia y los vínculos comunitarios.

Actividad 2 SPARCIMIENTO: Se realizará una actividad el 11 de mayo de 2026, mediante el uso de sonidos, texturas, aromas, colores y movimientos, orientada a favorecer la percepción, la exploración y el reconocimiento del entorno, promoviendo sensaciones de bienestar, relajación y conexión emocional, al tiempo que se fortalecen los sentidos y se estimula la participación activa de las personas mayores.

Actividad 3 TIEMPO DE JUGAR: el 27 de mayo de 2026 Se desarrollará una actividad de estimulación cognitiva mediante el uso de juegos y dinámicas, orientadas a fortalecer la atención, la memoria y otras funciones cognitivas,permitiendo a las personas mayores mantenerse atentas a su entorno, favorecer la interacción y disfrutar de un espacio que promueve el bienestar, la participación activa y la calidad de vida.

Actividad 4 MUSICA MAESTRO: el 29 de mayo de 2026 se desarrollará una actividad de estimulación musical, a través de la escucha activa, el canto, el ritmo y el uso de instrumentos sencillos, orientada a evocar recuerdos, fortalecer la memoria emocional y la expresión, promover la interacción social y generar espacios de disfrute, bienestar y conexión con la historia personal y cultural de las personas mayores.

Actividad 5 MEMORIA VIVA: el 22 de mayo de 2026 se realizará la socialización de temas relacionados con la cotidianidad institucional a través de una simulación de una emisora, con el fin de favorecer la adaptación y el reconocimiento del entorno por parte de las personas mayores. Este proceso es fundamental para garantizar que su transición a un nuevo espacio sea fluida y confortable, ya que las rutinas institucionales brindan estructura, seguridad y un sentido de familiaridad, contribuyendo a la disminución del estrés y la ansiedad durante el proceso de adaptación.

Actividad 6 VIVIENDO MIS DERECHOS: se desarrollará un espacio grupal de socialización de la Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores, a través de sociodramas. Estas actividad es el 15 de mayo de 2026, para promover el conocimiento, la reflexión y el ejercicio de los derechos en un entorno participativo.

3.3.2. MOMENTO CENTRAL	Actividad 1. TEJIENDO HISTORIAS: El profesional de la biblioteca guía a los asistentes en un viaje literario y musical, evocando recuerdos a través de adivinanzas, trabalenguas y expresiones populares que favorecen la participación, la memoria y el disfrute colectivo. Durante la actividad se emplean audios de las canciones El Dicharachero de Antonio Aguilar y temas interpretados por Eliseo Herrera junto a Los Corraleros de Majagual, promoviendo la evocación de recuerdos significativos y el fortalecimiento emocional de las personas mayores. Asimismo, se realiza una lectura reflexiva enfocada en la importancia de afrontar las situaciones de la vida de manera más asertiva, fomentando el autocontrol, la tolerancia y la adecuada gestión del mal genio en la convivencia diaria. Actividad 2 SPARCIMIENTO: Se promovieron sensaciones de bienestar, relajación y conexión emocional por medio de una jornada de peluquería, en la cual las personas mayores fortalecieron sus sentidos y estimularon su participación, al mismo tiempo que se favoreció su imagen personal y percepción individual. Durante la actividad se generaron espacios de interacción, conversación y cuidado personal, permitiendo que las personas mayores expresaran gustos, preferencias y emociones relacionadas con su apariencia y autocuidado. Actividad 3 TIEMPO DE JUGAR: Se crea un concéntrese con fotografías de personas mayores y colaboradores de la comunidad de cuidado, favoreciendo un espacio lúdico y participativo. Con este juego se busca estimular procesos de memoria, atención, asociación visual y reconocimiento de personas significativas dentro del entorno institucional, promoviendo al mismo tiempo la familiarización y el sentido de pertenencia hacia la comunidad. Durante la actividad, las personas mayores participan de acuerdo con sus capacidades, fortaleciendo la interacción social, la comunicación y el trabajo en equipo mediante el intercambio y la colaboración con sus pares y colaboradores. Actividad 4 MUSICA MAESTRO: Durante el mes de mayo se retoma la música y composiciones alusivas a la madre, así como diversos temas marianos, recordando a sus autores e intérpretes y generando espacios de conversación en torno a los sentimientos, recuerdos y emociones que estas canciones despiertan en las personas mayores. A través de la actividad, los participantes evocan experiencias significativas relacionadas con la figura materna, la familia, la espiritualidad y momentos importantes de sus historias de vida, favoreciendo la expresión emocional y el intercambio de recuerdos entre pares. Actividad 5 MEMORIA VIVA: Nuevamente se retoma la simulación de la emisora, durante la cual se recuerdan fechas significativas del mes de mayo, como el Día del Trabajo el 1° de mayo, el Día de la Madre el 10, el Día de la Enfermera el 12 y el Día del Maestro el 15. Asimismo, se abordan fechas religiosas importantes como el 13 de mayo y la celebración de la Ascensión el 18, retomando estas conmemoraciones para el desarrollo de las diferentes actividades propuestas. De igual manera, se narran algunas de las noticias más importantes del mes, promoviendo espacios de conversación, análisis y participación. La actividad cuenta también con un invitados especiales (MANUEL ZAPATA OLIVELLA, escritor, médico, antropólogo y defensor de la cultura afrocolombiana y TOTÓ LA MOMPOSINA, una cantante y representante de la música tradicional colombiana, especialmente de las raíces afrocolombianas y del Caribe colombiano, quienes aporta al desarrollo del encuentro y favorece la interacción con las personas mayores. Actividad 6 VIVIENDO MIS DERECHOS: El primero de mayo se conmemora en el país el Día Internacional del Trabajo. En este marco, la actividad desarrollada se basó en la Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores, especialmente en el artículo 18, el cual reconoce el derecho al trabajo de las personas mayores en igualdad de condiciones y sin discriminación. Asimismo, se retomaron aspectos de la Ley 2040 de 2020 y de la Resolución 5129 de 2023, relacionadas con la promoción de un empleo digno y decente para las personas mayores, resaltando estrategias como el sello amigable y las acciones orientadas a fomentar la inclusión laboral y el envejecimiento activo. Como parte de la actividad se realizaron dos escenas reflexivas. En la primera, se presentó el caso de José, un hombre de 67 años que se encuentra en búsqueda de empleo y cuenta con amplia experiencia laboral; sin embargo, enfrenta barreras relacionadas con su edad, evidenciando situaciones de discriminación laboral o edadismo que dificultan su acceso al trabajo. En la segunda escena, se representó el caso de Marta, una mujer de 62 años que trabaja en ventas ambulantes y se enfrenta a la dificultad de continuar con su labor debido a restricciones relacionadas con el espacio público, reflejando las condiciones de vulnerabilidad económica y social a las que aún están expuestas muchas personas mayores.
3.3.3. MOMENTO FINAL	Actividad 1. TEJIENDO HISTORIAS: Para el cierre y como es costumbre, se trabaja memoria a través de refranes populares, rescatando la memoria histórica y cultural por medio de expresiones tradicionales que evocan recuerdos y enseñanzas de generaciones anteriores. Actividad 2 SPARCIMIENTO: Para el cierre, se realizó un espacio de reconocimiento, resaltando la importancia del amor propio, la autoestima y el cuidado de la imagen como parte del bienestar integral. Asimismo, se promovió un ambiente de alegría y compañerismo, fortaleciendo la confianza y la integración grupal. Actividad 3 TIEMPO DE JUGAR: Para el cierre, se realizó un espacio de socialización en el que los participantes compartieron sus experiencias y percepciones frente al juego. Además se recordaron las personas que salieron durante el juego. Actividad 4 MUSICA MAESTRO: Para el cierre, se recuerdan y comparten las canciones más significativas dedicadas a las madres que se escucharon durante la jornada, promoviendo un ambiente de sensibilidad, unión y recogimiento. Actividad 5 MEMORIA VIVA: Para el cierre, se motiva a las personas mayores a continuar participando activamente en estos espacios, resaltando la importancia de mantenerse informados, expresar opiniones y compartir experiencias y conocimientos. Actividad 6 VIVIENDO MIS DERECHOS: Para el cierre, a través de estas representaciones se promovió la reflexión entre los asistentes sobre la importancia de reconocer las capacidades, experiencias y derechos de las personas mayores, fomentando el respeto, la inclusión y la necesidad de garantizar oportunidades laborales dignas y libres de discriminación.

3.4.RECURSOS	
Sonido y microfono	Libros y revistas
Carteleta- marcadores	Hojas- colores
Presentación, computador, televisor e interner- Video beam	Objetos para la estimulación- Imagenes, avisos, textos

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Actividad 1. TEJIENDO HISTORIAS: Con este tipo de actividades se busca fortalecer funciones cognitivas como la memoria, la atención y el lenguaje, al mismo tiempo que se promueve la participación, el reconocimiento cultural, la integración grupal y la valoración de la diversidad y las tradiciones. Se vincularon 30 personas mayores.

Actividad 2 SPARCIMIENTO: Con este tipo de actividades se busca favorecer el bienestar emocional, la estimulación sensorial y la percepción positiva de sí mismos, contribuyendo al fortalecimiento de la autoestima, la dignidad y la calidad de vida de las personas mayores. Se vincularon 35 personas mayores.

Actividad 3 TIEMPO DE JUGAR: A través de esta actividad se fortalecen funciones cognitivas como la memoria, la atención y la concentración, al mismo tiempo que se promueve la integración social, el reconocimiento del otro y el disfrute colectivo. Se vincularon 35 personas mayores.

Actividad 4 MUSICA MAESTRO: La música se reconoce como un elemento que revive experiencias, emociones y sentimientos en las personas mayores, contribuyendo al fortalecimiento de la memoria, la identidad y el bienestar emocional. Se vincularon 38 personas mayores

Actividad 5 MEMORIA VIVA: Con este tipo de actividades se busca fortalecer la orientación temporal, la memoria, la atención y la comunicación, al mismo tiempo que se promueve la participación social, la integración grupal y el reconocimiento de acontecimientos significativos de la vida cotidiana, cultural y religiosa. Asimismo, estas experiencias contribuyen al fortalecimiento del proyecto de vida institucional de las personas mayores, favoreciendo el sentido de pertenencia, la apropiación de los espacios comunitarios y la participación activa dentro de la dinámica institucional, de acuerdo con sus intereses, capacidades y experiencias de vida. Participaron 35 personas mayores.

Actividad 6 VIVIENDO MIS DERECHOS: Este tipo de actividades permite sensibilizar y generar reflexión frente a las realidades y problemáticas que enfrentan las personas mayores en relación con el derecho al trabajo, promoviendo el reconocimiento de sus capacidades, experiencia y aporte a la sociedad. Asimismo, favorece el empoderamiento en derechos, permitiendo que las personas mayores identifiquen situaciones de discriminación, exclusión o vulneración, como el edadismo y las dificultades de acceso a oportunidades laborales dignas. A través de las representaciones y el diálogo, se fortalece la participación, la expresión de opiniones y el intercambio de experiencias de vida. Se vincularon 35 personas mayores.

Nota Aclaratoria: La evidencia fotográfica se encuentra almacenada de manera digital en el Drive de la Comunidad de Cuidado La Macarena.

En constancia de lo anterior se firma:

Actividad 1
Nombre persona mayor Luz Marina Arias
C.C 41518717 Bogota.

Actividad 2
Nombre persona mayor Olivia Inés Berios.
C.C 35374441

Actividad 3
Nombre persona mayor Gloria Bety Correa.
C.C 41629 Bogotá

Actividad4
Nombre persona mayor Efrain Gomes
C.C 19112530 Bogota.

Actividad 5
Nombre persona mayor Teresa parra
C.C 20215529 Bogotá

Actividad 6
Nombre persona mayor JUSTO PASTOR Acosta
C.C 2841844 Tusagasuga.

ANA PAULINA FORERO
Coordinadora
C.C. 35413872

Fecha de evaluación del encuentro: mayo 31 de 2026

Nombre del profesional que evalúa: Olga Yadira Cardenas Alonso- (Terapéuta Ocupacional) - Jenny Catherine Torres Vargas (Gerontóloga)

Evidencia fotográfica espacios para la realización

Actividad 1. Tejiendo historias



Actividad 2: Sparcimiento





Actividad 3: Tiempo de jugar



Actividad 4: Música maestro





Actividad 5: Memoria viva





Actividad 6: Viviendo mis derechos



