Bogotá D.C. Julio 17 de 2023.

INFORME DE PLANEACIÓN DE SALIDAS LÚDICO-RECREATIVAS

Por medio del presente informe buscamos dar cuenta de la oferta realizada de salidas lúdico-recreativas para el convenio 6873 del 2023, “cuatro o más salidas lúdico recreativas durante la ejecución del convenio”.

Para lo cual tenemos planeadas cuatro salidas, para la ejecución los meses de agosto, septiembre, noviembre y diciembre, presentaremos algunos de los lugares propuestos con las actividades planeadas para desarrollar en esos espacios teniendo en cuenta que estamos sujetos a cambios de acuerdo a la disposición de los espacios de los terceros, preferencias de las personas mayores u otros imprevistos, presentaremos los siguientes entre los cuales seleccionaremos 4 entre las siguientes alternativas:

1. **Parque Jaime Duque Trazando huellas y Caminos culturales**



Con el propósito de brindar espacios pedagógicos significativos para las personas mayores y atendiendo a sus intereses, se ha establecido una articulación con el Parque Jaime Duque para llevar a cabo una visita guiada propuesta inicialmente planteada para el 28 de agosto de 2023. Durante esta experiencia, las personas

mayores tendrán la oportunidad de sumergirse en un ambiente recreativo y cultural que propicie una relación cercana con la diversidad cultural y patrimonial de nuestro país.

En el recorrido, se abordarán aspectos relacionados con la historia y las tradiciones de Colombia, permitiendo a las personas mayores conocer más sobre su identidad cultural y su lugar en la sociedad. Asimismo, se buscará que los participantes reflexionen sobre la importancia de preservar y valorar nuestro patrimonio cultural y natural, así como las problemáticas que afectan directamente nuestra vida en el planeta.

Se fomentará la comprensión de la importancia de mantener relaciones armoniosas entre los seres humanos y la naturaleza poniendo nuestro eje en la ruta del bio-parque y el paseo de la cultura. Se plantearán ideas para minimizar las situaciones de convivencia, con el fin de iniciar una transformación de prácticas culturales que sean más favorables para el cuidado y preservación de nuestro entorno.

Jornada de atencion

Horario	
9:30-10:00	Llegada al parque e ingreso protocolos generales (Espacio de acogida en la cual se plantean las orientaciones generales durante la jornada)
10:10-12:50	Trazando Huellas: Descubriendo Emociones en el Bioparque (Se realiza un recorrido de observación-sensibilización y recuperación de memorias exaltando vivencias, aspectos agradables, motivacionales y fomento de vida)
1:00-2:00	Almuerzo
2:10-3:00	Caminos culturales: Descubriendo Tesoros en el Paseo de la Cultura (se realizara un recorrido donde se exalte a través de la narrativa y la historia conocimientos populares)
3:10	Regreso a la unidad Operativa.

Menú, actividades día, lugar fuera de Bogotá. Jornada mañana y tarde no puede pasar de una jornada de atencion.

2. Parque Sopo: Picnic conectando con la Naturaleza y el ser



En busca de crear espacios pedagógicos enriquecedores y alineados con los intereses de las personas mayores, presentamos la salida al Parque Ecoturístico Puente Sopó. Durante salida relacionaremos actividades entorno al contacto con la naturaleza y practicas espirituales, nos sumergiremos en un entorno natural cautivador, explorando la biodiversidad y buscando actividades que aporten paz desde un escenario de naturaleza.

A lo largo del recorrido, nos adentraremos en una relación cercana con la flora y fauna del parque, realizaremos avistamiento de aves si contamos con suerte, además complementaremos con actividades enfocadas a los ejercicios emocionales y espirituales con lo cual crearemos un espacio para la tranquilidad, el sosiego y la búsqueda consciente de objetivos.

Comenzaremos la mañana con una meditación guiada en medio de la naturaleza del Parque Ecoturístico Puente Sopó. Guiando la meditación, orientaremos sobre técnicas para calmar nuestra mente y abrir nuestro corazón a la belleza que nos rodea, al tiempo que el sonido de la naturaleza nos envuelva y nos conecten con el momento más importante “el tiempo presente” introduciendo de este modo a un habito practicaremos suaves posturas y estiramientos que nos ayudarán a relajar cuerpo y mente, liberando tensiones acumuladas. La quietud y la respiración consciente nos permitirán experimentar una conexión profunda con la tierra y sus

elementos.

Después del almuerzo, nos embarcaremos en una caminata tranquila por los senderos del parque, dedicando tiempo a observar la flora y fauna que lo habita. Un guía naturalista nos compartirá conocimientos sobre la riqueza biológica del lugar y cómo podemos contribuir a su preservación. La observación activa nos enseñará a apreciar la belleza y la importancia de cada ser vivo en el ecosistema.

Jornada de atencion

Horario	
9:30-10:00	Llegada al parque e ingreso protocolos generales (Espacio de acogida en la cual se plantean las orientaciones generales durante la jornada)
10:10-12:00	Meditación Guiada en la Naturaleza: A través de la meditación se buscará generar un ambiente de acogida por el espacio verde, donde se realicen diferentes ejercicios de respiración para ir estimulando un ambiente de calma y sosiego, se estimularán auto-masajes en el rostro, las palmas de las manos y los pies, para luego de ello llevar a una meditación profunda de descanso y desconexión.
12:00-2:00	Almuerzo: Se generara un circulo en el cual se plateara la importancia de la práctica del compartir los alimentos planteando el escenario tipo picnic/parrillada.
2:10-3:00	Observación Activa de la Biodiversidad: Después del almuerzo, nos embarcaremos en una caminata tranquila por los senderos del parque, dedicando tiempo a observar la flora y fauna que lo habita. La observación activa nos enseñará a apreciar la belleza y la importancia de cada ser vivo en el ecosistema.
3:10	Regreso a la unidad Operativa.

3. **Parque entre nubes: Senderismo y conexión.**

Planteamos para este lugar, resaltar actividades como el trekking nos sumergiremos en la majestuosidad de la montaña, explorando senderos y disfrutando de la biodiversidad que nos rodea. Nuestra visita tiene como objetivo propiciar una relación cercana con la naturaleza y fomentar hábitos saludables entre las personas mayores.

En esta caminata guiada, formaremos equipos para explorar los senderos del Parque Entre Nubes, nos detendremos en algunos puntos estratégicos para estimular cada uno de sus sentidos, en cada punto se encargará a un integrante de

cada pareja de un sentido observación y escucha, al llegar al punto cada se relatará lo visto y escuchado por la pareja buscando entender la complementariedad, aumentar la consciencia del aquí y el ahora, intercambiando el sentido en cada parada, se designara para cada parada un secretario que intentara consolidar. De igual manera una persona estará encargada de dinamizar y motivar e grupo al finalizar se reflexionará sobre cada trayecto, y la finalización del mismo.

Después de la caminata nos reuniremos en un espacio al aire libre para abordar un taller de alimentación él se orientará como cada alimento está pensado para ejercer bienestar, luego de lo cual se abordarán otras formas de autocuidados y hábitos saludables, para desde un punto de vista psicológico abordar algunos aspectos para promover un estilo de vida saludable.

Para finalmente abordar una Gymkanas en esta actividad lúdica, formaremos equipos para participar en una serie de retos y desafíos inspirados en la naturaleza. A través de juegos y dinámicas, abordaremos en equipo para resolver acertijos y superar pruebas físicas que nos llevarán a descubrir más sobre la importancia de proteger el medio ambiente, se buscara fortalecer los lazos de compañerismo y compromiso.

Jornada de atencion

Horario	
9:30-10:00	Llegada al parque e ingreso protocolos generales (Espacio de acogida en la cual se plantean las orientaciones generales durante la jornada)
10:10-12:00	Caminata en Equipo y Gymkanas
12:00-2:00	Almuerzo
2:10-3:00	Nutriendo nuestro Cuerpo y Mente
3:10	Regreso a la unidad Operativa.

4. **Vista de alumbrados Navideños.**



Las fechas decembrinas son especialmente importantes de abordar y generar calor para las personas participantes del servicio, ya que estas abordan referencias melancólicas y añorantes a las personas mayores, quienes reconocen que estas fechas eran espacio de conexión y compartir con sus seres cercanos para abordar estas fechas proponemos realizar una salida enmarcada en una ruta por algunos de los alumbrados presentes realizando una de estas salidas en la jornada noche, en la cual saldremos de Bogotá a Chía, Cajicá y Zipaquirá, resaltaremos este cambio como un abordaje adicional realizaremos una actividad centrada en significar de forma positiva la fecha fomentado la unión entre los participantes del servicio.

Jornada de atencion

Horario	
5:00-7:00	Ingreso al servicio y autocuidado y cena.
7:30-9:30	Recorridos por los pueblos.
9:40	Retorno a la unidad operativa.

5. Alternativas

Se plantea cada espacio alternativas similares para el desarrollo de las actividades entre ellas:

- **Camina a Guadalupe.**
- **Salida nocturna a la calera.**
- **Acercamiento con animales granja.**

5. Menús posibles para las salidas

Menús Salidas Lúdico – recreativas

Tiempos de Comida	Menu 1	Menu 2	Menu 3	Menu 4
Desayuno	Sanduche de lechuga , tomate , jamón y queso	Sanduche de lechuga , tomate , Carne de res mechada	Sanduche de lechuga , tomate , pollo mechado	Sanduche de lechuga , tomate , Huevo cocido y aguacate.
	Yogurt	Avena	Kumis	Yogurt
	Mandarina	Banano	Granadilla	Uvas
Almuerzos	Hamburguesa de carne mechada, vegetales salteados (cebolla, zanahoria, pimentón, zukini) y queso.	Cerdo relleno de jamón y queso + arroz oriental (zukini + apio + zanahoria)	Lasaña de carne, champiñon y espinaca	Hamburguesa de carne de res, lechuga, tomate, queso
	Papa en casco	Croqueta de yuca	Pan tajado	Papa chip
	Jugo de Mora	Jugo de mango	Jugo de piña	Jugo de Manzana
Refrigerio	Mantecada	Torta de queso	Croissant de bocadillo y queso	Torta de vino
	Avena	Yogurt	Yogurt	Kumis
	Uvas	Granadilla	Banano	Mandarina