MULTIÉTNIAS

CORPORACIÓN SOCIAL PARA EL DESARROLLO DE LOS GRUPOS ÉTNICOS Y CULTURALES

NIT. 830.018.406-7

Bogotá D.C. noviembre 6 de 2023

OFICIO Nº 1 DE 2023

Doctora
Carolina Ramírez Santamaria.
Subdirectora Local Rafael Uribe Uribe
Secretaria de Integración Social
Bogotá

Asunto: Modificación de fecha salida lúdico- recreativa parque Sopo

Por medio de la presente se informa que la salida Lúdico-Recreativa para el convenio 6873 del 2023 que se tenia planeada para el día 02 de noviembre de 2023, se debió aplazar ya que se para ese mismo día fue programada una visita de contraloría en la unidad operativa, Centro de Cuidado Transitorio Quiroga, por lo cual operacionalmente no se alcanzaban los tiempos para ir hasta el lugar y regresar a la hora de la visita, esta salida queda con nueva fecha para el día 15 de noviembre de 2023, por instrucciones del parque y metodologías internas, quedamos atentos a su respuesta.

Cordialmente,

Cristian Castillo.
Coordinador
Centro Cuidado Transitorio Quiroga

Bogotá D.C. Octubre 4 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 tres salidas, para la ejecución los meses de octubre, 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 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 propuesta para el 4 de Noviembre debido a eventualidades proponemos nueva fecha para el 15 de noviembre. 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.

2. 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 Avena	Torta de queso Yogurt	Croissant de bocadillo y queso Yogurt	Torta de vino Kumis
	Uvas	Granadilla	Banano	Mandarina

INFORME DE EJECUCIÓN DE SALIDAS LÚDICO-RECREATIVAS

1. Parque Jaime Duque Trazando huellas y Caminos culturales



Para finalizar el mes mayor fuimos al Parque Jaime Duque con 40 personas mayores, realizamos dos actividades un recorrido por el Bioparque exaltando el cuidado de nuestra naturaleza y la segunda abordamos aspectos culturales de diferentes civilizaciones.












Cra. 24 39 B 25 of 302 – Tel:7322832 – 313.2106833 - Bogotá, D.C.

E.-mail: corporación@multietnias.org