ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO REGISTRO DESARROLLO ACTIVIDADES MODALIDAD DE CUIDADO TRANSITORIO DIA-NOCHE	Código: FOR-PSS-517 Versión: 0 Fecha: Memo I2021039413-22/12/2021 Pagina: 1 de 1

Modalidad: Cuidado Transitorio Día - Noche			Fecha de ejecución:	1	11	2023
Unidad Operativa: Centro de Cuidado Transitorio Quiroga					
Eje de Atención: DERECHOS Y EJERCICIO DE CIUDADANÍA					
Línea de Atención:	Fortalecimiento de la Autonomia	Profesional a cargo:	Pedro Ignacio Buitrago Fierro		
Nombre de la actividad	Andares y seguridades - Vejez; Sumar Poderes y Cambios para el bienestar.				

DESARROLLO DEL TEMA:

OBJETIVO GENERAL:

Generar el reconocimiento de las capacidades y potencialidades de las personas mayores, en especial aquellas que le ayudan a afrontar situaciones y ajustarse a las nuevas realidades y condiciones.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Celebrar la vejez como una etapa de la vida llena de posibilidades y potencial. enerar el reconocimiento de las capacidades y potencialidades de las personas mayores, en especial aquellas que le ayudan a afrontar situaciones y ajustarse a las nuevas realidades y condiciones.
Propiciar un intercambio de opiniones y saberes sobre las capacidades y potencialidades cultivadas y qué son parte de su experiencia de Vida.
Revisar y fortalecer actitudes qué ayudan a enfrentar situaciones cotidianas y mejoran la percepción de bienestar personal. Motivar el desarrollo o fortalecimiento de habilidades para la vida.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Se aborda a las personas en atencion en el momento en el que todo el grupo esta reunido, invitandolos a participar en el encuentro de la mañana, en el cual se compartiran saberes en relacion con las capacidades de las personas en cada momento de la vida, Llegada la hora definida, se hace el llamado para reunirsen en el espacio del jardin, que tiene elementos que pueden ser motivantes y facilitar el intercambio de saberes y opiniones. Como elemento generador se plantea a las personas mayores que observen a su alrededor y ubiquen elementos que consideren son importantes por sus caracteristicas o porpiedades,
MOMENTO CENTRAL	A partir de las observaciones realizadas se van definiendo las caracteristicas o propiedades que pueden ser tomadas como un poder o capacidad de los elementos naturales (plantas, tierra, aire, Agua) o artificiales (muros, ventanas, cementeras) buscando evidenciar que cada elemento puede o cumple una funcion en el ambiente, asi mismo las personas tienen caracteristicas o propiedades o capacidades que es importante definir y reconocer. Se plantea asi revisar sus fortalezas y capacidades, esas características que les ayudan a sortear dificultades, cambiar condiciones o superar problemas. Definiendolas como poderes, ya que permiten hacer que algo en el entorno cambie o mejore. A partir de sus soportes e ideas se busca revisar de que manera esos poderes son usados para tener bienestar cotidiano, mejorar la relación consigo mismo y con las demas personas. Se hace un listado de esos poderes y se invita a pensar si hay un orden de importancia en el proceso de envejecimiento. Cada persona revisa y reconoce en si mismo al menos tres poderes.Posteriormente definen un poder en alguna persona del grupo o de las personas conocidas y que creen es importante resaltar y valorar.po último piensan en que poder necesitan fortalecer o adquirir y como pueden hacerlo.
MOMENTO FINAL	Finalmente comparten su opinión en relación a lo que aportan tales poderes en su vida personal y colectiva.procurando reconocer la interdependencia, la capacidad de colaboracion y de convivnecia en torno a un fin comun como puede ser el bienestra colectivo, resaltando que la actitud es determinante, ya que si no hay apertura, diisposicion, interes o empatia, es dificil lograr concertar estas condiciones y los poderes o capacidades quedaran suspendidos o limitados.

RECURSOS

Bafle	Aplicacion Spotify con musica ambiental
Celular	
Internet	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Las personas 36 mayores evidencian saberes previos y reconocimiento de las capacidades humanas que se pueden asimilar como poderes
Se brindo una experiencia a las personas mayores que les dio la oportunidad de definir y reconocer aquellas capacidades y habilidades que ayudan a afrontar dificultades y problemas e incluso cambios vividos en el proceso de envejecimiento y en lo cotidiano, siendo estas un recurso importante y necesario para su bienestar personal y colectivo. Resaltando aspectos positivos en ellos y promoviendo cambios en actitudes y comportamientos para un buen vivir:
Aunque la participacion directa en opiniones y expresiones, se dio en relacion con solo una parte de las personas, las actitudes, posturas y atencion evidenciaron interes en la gran mayoria, considerando que el tema tratado y su relacion con la cotidianidad es importante en este tipo de espacios y encunetros.
Poderes resaltados: Poder de: pensar, escuchar, comprender ayudar, callar, controlar las emociones, tener paciencia, animar, aconsejar, cambiar lo malo, amar, respetar, valorar, sabiduría y experiencia, crear, expresar entre otros.
Las personas mayores reflexionan sobre. Las capacidades, valores y habilidades personales qué aportan en su bienestar y convivencia dentro del centro
Concluyen qué sus poderes más importantes para tal fin son poder de escucha, de comprensión, de cambio, de tolerancia, de empata, de solidaridad, de reflexionar, de pensar, perdonar, de ser fuente de paz, de persistir en lo bueno, de cambiar lo malo en bueno, de la experiencia y la sabiduría.
Estos poderes o capacidades es necesario ponerlos en práctica para vivir en comunidad de manera agradable.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO REGISTRO DESARROLLO ACTIVIDADES MODALIDAD DE CUIDADO TRANSITORIO DIA-NOCHE	Código: FOR-PSS-517 Versión: 0 Fecha: Memo I2021039413-22/12/2021 Pagina: 1 de 1

Modalidad: Cuidado Transitorio Día - Noche	Fecha de ejecución:	2	11	2023

Unidad Operativa: **Centro de Cuidado Transitorio Quiroga**

Eje de Atención: **DERECHOS Y EJERCICIO DE CIUDADANÍA**

Línea de Atención: **Entornos amigables y saludables**	Profesional a cargo: **Maximiliano Ospina Ospina**

Nombre de la actividad: **Entornos amigables y saludables con buen trato**

DESARROLLO DEL TEMA:

OBJETIVO GENERAL:

Generar un espacio de encuentro y reflexión donde las personas mayores encuentren mecanismos de nuevas formas de relación basadas en el buen trato

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Fomentar la participación por medio de la escucha activa y la expresión con el fin socializar mecanismos de participación y entendiemiento.

Diseñar un espacio de encuentro donde se reflexione al rededor de los mecanismos disponibles para generar entornos amigables.

Fomentar las buenas relaciones humanas y las buenas prácticas de entendimiento en nuestro entorno por medio de herramientas de buen trato y sana conviviencia.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	**Inicialmente se fomenta la participación de las personas mayores por medio de una explicación inicial de lo que significa la actividad, cúal es el objetivo, lo que se pretende con el taller, que es fomentar, un pensamiento una actitud y prácticas de buen trato con el fin principal de generar entornos amigables y saludables, que favorezcan las buenas relaciones y el buen trato.**
MOMENTO CENTRAL	**Inicialmente como parte del momento central, se pasa un video y una canción con la cual se pretende fomentar y despertar un sentimiento de esperanza en las buenas relaciones humanas y en que el futor puede estar mejor depende de lo que hagamos también nosotros para mejorarlo. Después de la presentación de este video, se realiza un panel y se socializa que quiere decir de forma especial el video, para concluir que la esperanza en mejorar las relaciones humanas, ese sentimiento de que siempre podremos estar mejor, también es una acción que podremos crear asi como podremos crear y recrear pensamientos, actitudes y prácticas de buen trato con nuestros semejantes con el fin de generar entornos amigables y saludables, entornos que favorezcan la sana conviviencia, compartir con las demás personas mayores y con todas las personas con buen trato, base de nuestro pacto de buen trato. De igual manera reforzamos nuestro pacto de buen trato, el cual se basa en el respeto, la toerancia y la solidaridad, como pilares estructurales de este mecanismo guia de buen trato y sana convivencia.**
MOMENTO FINAL	**Como momento final y a manera de conclusión, se pasan otras canciones y otros videos con los cuales se pretende seguir fomentando y reforzando estas actitudes y prácticas en torno al buen trato. Al terminar cada una de las canciones, se hace una reflexión, qué quiere decir ésta, cúal es su mensaje central y que podemos hacer para mejorar las buenas relaciones con nuestros semejantes, con la naturaleza, en suma, con nuestro entorno, del cual concluimos, también formamos parte nosotros. Como conclusión más significativa, reforzamos las bases estructurales de nuestro pacto de buen trato y sana conviviencia, con una dinámica que aspira a que todos nos comprometamos con el mismo. Levantar la mano a manera de compromiso, diciendo que todos nos vamos a comprometer a ejercer este pacto en base a la tolerancia, el respeto y la solidaridad.**

RECURSOS

Televisor para la proyección.	**Profesional encargado de dirigir la actividad.**
Mecanismo para reproducir el sonido.	**Personas mayores participantes.**
Sillas	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Las personas mayores se muestran interesadas en la participación y en el encuentro. De igual manera las personas mayores se perciben participativas ya en el moento del encuentro y hacen una autoevaluación de correspondencia y pertinencia del tema tratado, pues consideran que es importante reforzar este tipo de actitudes y acciones en las personas mayores y en sus relaciones tanto al interior como en el exterior del centro de cuidado, pues finalmente tanto aqui como afuera se comparte con otras personas, y siempre será la vida mejor y más agradable si se vive y convive en el marco del buen trato, el respeto, la toerancia y la solidaridad.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO REGISTRO DESARROLLO ACTIVIDADES MODALIDAD DE CUIDADO TRANSITORIO DIA-NOCHE	Código: FOR-PSS-517 Versión: 0 Fecha: Memo I2021039413-22/12/2021 Pagina: 1 de 1

Modalidad: Cuidado Transitorio Día - Noche			Fecha de ejecución:	3	11	2023
Unidad Operativa: Centro de Cuidado Transitorio Quiroga						
Eje de Atención: Ocupación humana						
Línea de Atención:	Habilidades, capacidades y potencialidades	Profesional a cargo:	Vannesa Manrique			
Nombre de la actividad:	Manos sabias recrean navidad					

DESARROLLO DEL TEMA:

OBJETIVO GENERAL:

Diseñar y crear decoraciones navideñas, incluyendo dibujos, faroles, botas navideñas y adornos personalizados, con el propósito de caracterizar la unidad operativa como un hogar que celebra la Navidad y que brinde un ambiente festivo y acogedor para todos los adultos mayores que pertenecen a ella.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Diseñar una variedad de dibujos y patrones navideños que reflejen la alegría y la esencia de la Navidad.

Elaborar faroles decorativos con temáticas navideñas que iluminen y adornen los espacios comunes de la unidad operativa.

Confeccionar botas navideñas personalizadas para cada uno de los adultos mayores, brindando un toque especial a su área de residencia.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Se reúne a los participantes en un espacio común y se les presenta la idea de diseñar dibujos y patrones navideños. Se proporciona una variedad de materiales artísticos, como papel, lápices de colores y marcadores. Se socializa la dinámica: se anima a los adultos mayores a expresar sus ideas y preferencias relacionadas con la Navidad, y se les brinda ejemplos de dibujos navideños para inspiración.
MOMENTO CENTRAL	Se retiran las decoraciones de Halloween de los espacios comunes, se almacenan adecuadamente y se limpian los espacios. Esto crea un lienzo en blanco para las nuevas decoraciones. Los participantes pueden ayudar en la limpieza de acuerdo a sus capacidades. Se fomenta un ambiente de trabajo en equipo y cooperación.
MOMENTO FINAL	Se inicia la creación de dibujos navideños a partir de las ideas y preferencias de los adultos mayores. Cada participante puede trabajar en su propio diseño, o colaborar en la creación de un diseño colectivo si lo desean. Se promueve la expresión artística y se recopilan los dibujos para su posterior utilización en las decoraciones navideñas.

RECURSOS

Material miscelaneo	Personas Mayores
Mobiliario	Profesional
Elementos decorativos	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Los adultos mayores encuentran una fuente de diversión y satisfacción en la participación activa en labores asociadas con la vida diaria, como el aseo y la preparación de espacios para la celebración festiva de Navidad. A través de estas tareas cotidianas, experimentan un sentido de logro que refuerza su autoestima y los hace sentir útiles, al tiempo que fomentan una fuerte conexión social al trabajar en equipo con otros residentes o cuidadores. La limpieza y organización también les permite rememorar recuerdos y tradiciones navideñas pasadas, generando conversaciones enriquecedoras y compartiendo vivencias. Además, pueden expresar su creatividad al decorar y personalizar los espacios, disfrutando de una experiencia multisensorial que involucra aromas, colores y texturas. La anticipación de la celebración navideña genera emoción y expectativas positivas, mientras que la música navideña añade un toque de diversión y alegría. En definitiva, estas actividades cotidianas se convierten en una oportunidad para disfrutar de la compañía, compartir historias y vivir la Navidad de una manera enriquecedora y significativa.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO REGISTRO DESARROLLO ACTIVIDADES MODALIDAD DE CUIDADO TRANSITORIO DIA-NOCHE	Código: FOR-PSS-517 Versión: 0 Fecha: Memo I2021039413-22/12/2021 Pagina: 1 de 1

Modalidad: Cuidado Transitorio Día - Noche	Fecha de ejecución:	4	11	2023

Unidad Operativa: Centro de Cuidado Transitorio Quiroga

Eje de Atención: Ocupación humana

Línea de Atención:	Habilidades, capacidades y potencialidades	Profesional a cargo:	Vannesa Manrique

Nombre de la actividad	Manos sabias recrean navidad

DESARROLLO DEL TEMA:

OBJETIVO GENERAL:

Diseñar y crear decoraciones navideñas, incluyendo dibujos, faroles, botas navideñas y adornos personalizados, con el propósito de caracterizar la unidad operativa como un hogar que celebra la Navidad y que brinde un ambiente festivo y acogedor para todos los adultos mayores que pertenecen a ella.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Realizar adornos personalizados basados en las preferencias y gustos de cada residente, fomentando la participación activa de los adultos mayores en el proceso creativo.

Coordinar sesiones de manualidades y decoración con los residentes, promoviendo la interacción social y la creación de un sentido de comunidad.

Montar y exhibir las decoraciones en espacios comunes, como sala de estar, comedor y áreas de recreación, para transformar la unidad operativa en un entorno festivo que celebre la Navidad de manera significativa para todos los adultos mayores.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Se reúne a los participantes en un espacio adecuado para trabajar en la creación de faroles decorativos. Se muestran ejemplos de faroles navideños y se explican las técnicas básicas para su elaboración, como el uso de botellas de plástico, palos de escoba, soldados de plomo y papel craft. Se les proporciona una breve introducción a las temáticas navideñas que pueden utilizar en sus faroles.
MOMENTO CENTRAL	Se inicia la elaboración de faroles navideños. Los participantes pueden utilizar botellas de plástico, palos de escoba, soldados de plomo en pintura y papel craft para dar vida a sus diseños. Se les guía en el proceso, pero se fomenta la creatividad y la personalización de los faroles. Se proporcionan materiales reciclados y se anima a reutilizar elementos en la medida de lo posible.
MOMENTO FINAL	Se inicia la elaboración de las botas navideñas. Cada participante trabaja en su bota, agregando detalles personalizados como el nombre y diseños específicos. Se fomenta la colaboración entre los residentes si desean ayudarse mutuamente. Una vez terminadas, las botas se colocan en lugares designados como parte de la decoración festiva.

RECURSOS

Material miscelaneo	Personas Mayores
Mobiliario	Profesional
Elementos decorativos	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Los adultos mayores encuentran un profundo disfrute al explorar sus habilidades manuales y creativas al trabajar con una variedad de materiales para crear adornos que reflejen su gusto por las fiestas decembrinas. Estas actividades no solo les permiten expresar su creatividad, sino que también las asocian a una tradición familiar de antaño, lo que agrega un valor sentimental especial a la experiencia. Al moldear, cortar, pegar y decorar, sienten un sentido de logro a medida que dan vida a sus propias creaciones festivas. La elección de materiales, colores y diseños les permite personalizar cada adorno, lo que resalta su conexión con la Navidad y evoca recuerdos de la infancia y momentos compartidos en familia. Estas actividades se convierten en una forma poderosa de vincularse con la tradición familiar y revitalizar la alegría y el espíritu festivo que han perdurado a lo largo de los años. La creatividad y la tradición se entrelazan de una manera especial en cada adorno elaborado, convirtiendo cada pieza en un testigo tangible de la celebración de la Navidad y la riqueza de la herencia familiar.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO REGISTRO DESARROLLO ACTIVIDADES MODALIDAD DE CUIDADO TRANSITORIO DIA-NOCHE	Código: FOR-PSS-517 Versión: 0 Fecha: Memo I2021039413-22/12/2021 Pagina: 1 de 1

Modalidad: Cuidado Transitorio Día - Noche	Fecha de ejecución:	5	11	2023

Unidad Operativa: **Centro de Cuidado Transitorio Quiroga**

Eje de Atención: **Imaginarios y Prácticas del Envejecimiento**

Línea de Atención: **Buenas Prácticas del Envejecimiento**	Profesional a cargo: **Carlos Alberto Mejia**

Nombre de la actividad: **Recreándonos**

DESARROLLO DEL TEMA:

OBJETIVO GENERAL:

Promover el derecho a la recreación y el esparcimiento según el marco de la normatividad, favoreciendo a las personas mayors en el buen uso del tiempo libre y el goce personal.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Implementar espacios de juego y deporte adaptado para las Personas Mayores

Realizar partidas de juego de cachivol, rana y tejo para los usuarios

Proporcionar herramientas para la práctica deportiva y juegos adaptados

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	**Se realizará una previa actividad física adaptada para las personas Mayores, con las fases que involucran, entrada en calor, movilidad articular y calentamiento y activación. Se dirigirá la actividad basada en mejora de movilidad articular fortalecimiento de amplitud de movimiento y felxibilidad. La actividad se apoyará conun elemento fisico, Baston con el que se realizá una serie de movimientos y apoyos de equilibrio que fortalecerán coordinación y ritmo motriz.**
MOMENTO CENTRAL	**Basada en la actividad previa se preparará el escenario deportivo con los elementos para implementar los juegos: Cachibol, Rana, Juegos de mesa. Se distribuirán en la cancha deportiva y zona verde del lugar para el desarrollo simultaneo de la actividad basado en el objetivo. Previo a los juegos se realiza un cakentamiento y adaptación e instrucciones que permitan a los usuarios participantes; EL calentamiento consiste en la asimilación del balón, lanzándolo y recepcionándolo con sus compañeros, esto les permitirá asociar y asimilar el elemento (balón y malla) como un punto de superación de objeto. Se darán las indicaciones y recomendaciones para jugar y durante la partida se realiza acompañamiento con el fin de hacer pedagogía al deporte adaptado de manera quelos ususarios comprendan la dinámica del juego. Es un juego de lanzamientos y recepciones que tiene algunas reglas en común con el voleibol. Objetivo del juego: pasar la pelota por encima de la red y que caiga sobre el terreno de juego contrario. Material e instalaciones: Se juega con una pelota y una red, con referencia al juego las reglas: La pelota no puede tocar nunca el suelo, de lo contrario el punto es para el rival. La pelota no puede cruzar el campo por debajo de la red, siempre lo hará por encima. La pelota se lanza a un hueco del campo, no donde haya una persona colocada, para hacer que ésta se mueva.**
MOMENTO FINAL	**Para finalizar se realizarán unos ejercicios de vuelta a la calma, con estiramientos y elongación en algunos músculos del sistema, para prevenir afectaciones o impactos negativos . Como saldo pedagógico:se informa y socializa las ventajas y los beneficios del juego y la actividad deportiva como el cachibol: lo que Favorece la resistencia cardiopulmonar, músculo esquelética, da fuerza, brinda mayor movilidad, coordinación, velocidad de respuesta y adaptación a estímulos externos. Se invita a las Personas Mayores a continuar con la participación y la concientización del autociuiodado y toma buenas prácticas.**

RECURSOS

Sonido / Música	**Mesas**
Malla	**Juegos de mesa**
Balón	**Rana / Argollas**

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

La Actividad logra adaptarse a las necesidades de las Personas Mayores, se evidenció acogida y descubrimiento por parte de los usuarios en el disfrute y goce del deporte de cachibol y Rana, Cada semana, los adultos mayores de 60 años necesitan actividades físicas que incluyan: Al menos 150 minutos (por ejemplo, 30 minutos al día, 5 días a la semana) de actividad aeróbica de intensidad moderada, como caminar a paso ligero lo cual ha sido un elemento de adopción por parte de ellos donde muchos han logrado adoptarlo. Con la inervención se permite reducir los niveles de estrés y ansiedad. Alcanzar o mantener un peso saludable y reducir el riesgo de aumento de peso excesivo.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO REGISTRO DESARROLLO ACTIVIDADES MODALIDAD DE CUIDADO TRANSITORIO DIA-NOCHE	Código: FOR-PSS-517 Versión: 0 Fecha: Memo 20210394l3-22/12/2021 Pagina: 1 de 1

Modalidad: Cuidado Transitorio Día - Noche			Fecha de ejecución:	6	11	2023
Unidad Operativa: **Centro de Cuidado Transitorio Quiroga**					
Eje de Atención: **Organización, participación y redes**					
Línea de Atención:	**Identificación y fortalecimiento de redes sociales y comunitarias**	Profesional a cargo:	**Tania Forero**		
Nombre de la actividad:	**Incluyendo - nos en saberes**				

DESARROLLO DEL TEMA:

OBJETIVO GENERAL:

Mantener y fortalecer la huerta urbana "Semillas de vida"

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Realizar mantenimiento a las camas de siembra y las plantas de la huerta

Identificar cambios y plagas en las plagas de la huerta

Cosechar y sembrar nuevos productos según la capacidad de la huerta y las camas disponibles

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Como parte del momento inicial se convoca a las personas mayores a la zona verde en donde se encuentra instalada la huerta urbana, una vez allí los participantes se realiza listado dependientes a realizar en la jornada de mantenimiento, entre ellos, deshierbe de maleza de las camas de siembra, abono de las plantas, cosecha de alimentos, remoción de sustrato y siembra de nuevas semillas. A su vez, se alistan las herramientas y productos a usar, se asignan roles a los participantes y se lidera cada actividad desde el área de Trabajo Social.
MOMENTO CENTRAL	Como parte del momento central se da inicio a la actividad con los diferentes grupos, uno de ellos se encarga de realizar la cosecha de arveja, tomate y frijol, las mujeres de manera voluntaria eligen realizar proceso de desgranado de arveja y frijol, otro grupo se encarga de retirar las plantas ya cosechadas y remover la tierra junto con el abono orgánico "humus" y cáscaras de huevo como parte del proceso de preparación del sustrato, otro grupo se encarga de realizar el deshierbe de la maleza crecida alrededor de las plantas y camas de siembra, finalmente otro grupo se encarga de retirar las semillas de los girasoles que se encontraban secando una ver marchitos para dar continuidad al ciclo de siembra de las flores
MOMENTO FINAL	Como parte del momento final y una vez listo el sustrato, se seleccionan las semillas a sembrar entre ellas arveja, frijol, ají y girasoles, se fortalece la huerta y los cajones de siembra con mantenimiento y refuerzo de la madera, así como el fortalecimiento de alambrada guía para las plantas. Como cierre de la actividad se convoca a las personas mayores al curso de agricultura ofertado por la oficina ambiental local, tomando el registro de los interesados para la respectiva inscripción.

RECURSOS

sustrato	pala
plantulas	personas mayores
cajones	Profesional a cargo

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Durante la ejecución de la actividad se evidencian a las personas mayores interesada en la misma y se dignifican sus conocimientos y experiencias entorno a procesos de agricultura, a su vez, se evidencia el fortalecimiento de redes sociales y trabajo en equipo, así como valores de liderazgo y respeto. La jornada logra los objetivos propuestos inicialmente y se visualizan los cambios en la huerta urbana "semillas de vida".

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO REGISTRO DESARROLLO ACTIVIDADES MODALIDAD DE CUIDADO TRANSITORIO DIA-NOCHE	Código: FOR-PSS-517 Versión: 0 Fecha: Memo I2021039413-22/12/2021 Pagina: 1 de 1

Modalidad Cuidado Transitorio Día - Noche			Fecha de ejecución:	7	11	2023
Unidad Operativa **Centro de Cuidado Transitorio Quiroga**					
Eje de Atención **DERECHOS Y EJERCICIO DE CIUDADANIA**					
Línea de Atenció	**PROMOCION RECONOCIMIENTO Y EJERCICIO DE CIUDADANIA**	Profesional a cargo:	**PEDRO BUITRAGO**		
Nombre de la activida	**MI SANA CONVIVENCIA CON EL ENTORNO - HISTORIAS Y SABERES PARA NUESTRO BIENESTAR**				

DESARROLLO DEL TEMA:

OBJETIVO GENERAL:

Promover el reconocimiento de derechos relacionados con el bienestar y cuidado en el proceso de envejecimiento, en especial la conservacion de capacidades cognitivas, la plasticidad neuronal y la salud mental como aspecto importante en el desarrollo personal enmarcado en el ejercicio de derechos y deberes y de ciudadania activa.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Recuperar la imaginacion, creatividad y proyeccion como ejercicios cognitivos y de salud mental que permiten aproximrse a la comprensiond e temas formales que no son percibidos como interesantes

Propiciar un intercambio de opiniones y saberes en relcion a aspectos cotidianos que se relcionan con el bienestar y el fortalecimiento de las capacidades y potencialidades cultivadas y qué son parte de su experiencia de Vida.

Revisar y fortalecer actitudes qué ayudan a enfrentar situaciones cotidianas y mejoran la percepción de bienestar personal. Motivar el desarrollo o fortalecimiento de habilidades para la vida.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Durante las actividades iniciales en el servicio, se hace una invitacion a las personas mayoresal encuentro ludico sobr derechos para la vida, promoviendo el tema historias y saberss para nuestro bienestar.. Llegada la hora, se orgniz el salon y se ubican los materiales en cada mesa, invitandoles a ubicarse en ellas e inicar el encuentro. se abre con una breve historia narrada y actuada sobre el microrelato, El encuentro de la Verdad *y la Mentira*.
MOMENTO CENTRAL	Durante las actividades iniciales en el servicio, se hace una invitación a las personas mayores al encuentro lúdico sobre derechos para la vida, promoviendo el tema historias y saberes para nuestro bienestar. Llegada la hora, se organizó el salón y se ubican los materiales en cada mesa, invitándoles a ubicarse en ellas e iniciar el encuentro. se abre con una breve historia narrada y actuada sobre el micro relato, El encuentro de la Verdad y la Mentira, buscando brindar una experiencia que llame su atención uy motive el involucrarse en ejercicios lúdicos y creativos, como uyna manera posible de trabajar temas formales y de aproximarse a aspectos que definen la atención a las personas mayores. Una vez analizado el cuento, resaltando las voces de las personas mayores, se les plantea que participen del siguiente ejercicio; cerrar sus ojos e imaginar las escenas que se van desarrollando en el relato que se compartirá a continuación, el cuento de tradición oral Patricia la linda" el cual tiene elementos muy visuales y anecdóticos que son propicios para que las personas activen su imaginación, creatividad y proyección, reconociendo el potencial personal y la importancia de mantener la actividad cognitiva y la salud mental a través de este tipo de ejercicios y actividades. Se exponen brevemente las maneras en las que el cerebro mantiene su potencial de plasticidad, y adaptación al cambio, en prácticas diarias como visualizaciones, hacer las cosas de manera diferente, usar el lado no dominante, crear variantes de lo que ya se conoce, entre otras opciones.
MOMENTO FINAL	Se realiza el cierre, proponiendo que con los mesciadores de madera, desarrollen los ejercicios de la gua ya sea de manera individual o en grupo, haciendo los ejercicio mas sencillos y avanzando hacia los que vean ms complejos. Finalmente se da un espacio para compartir sus opiniones sobre la experiencia realizada, lo que resaltan y lo que consideran aporto más en su experiencia.

RECURSOS

Sonido / Música	Mesas
Guias de ejercicios cognitivos y retos mentales	sillas
mesciadores de madera	colores y lapices.

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Inicialmente las personas se centraron en las actividades que regularmente realiza, lectura, juegos de mesa, reflexión en el jardín, reuniéndose alrededor de 9 persona para iniciar la actividad, en este sentido, fue una buena estrategia el compartir un cuento con reflexión, usando tonos de voces diferenciadas, por lo cual varias personas se fueron sumando motivadas por la curiosidad de saber quiénes estaba contando la historia., permaneciendo al ver que el relato era lúdico y jocoso.

Una vez se concluye las personas expresan frases que hacen evidente la comprensión del mensaje del micro relato, disponiéndose a realizar la actividad. Se ve aceptación de realizar el ejercicio de visualización de escenas del cuento de Patricia la linda, sin embargo, con el desarrollo del mismo se vio que su interés se centró en escucharlo y ver como terminaba. Al final buena parte de ellos compartieron las escenas o imágenes que recrearon en especial en los momentos de tensión de la historia, así como los momentos en los que recordaron momentos de vida similares. Un aspecto importante fue usar el nombre y las características de varios de ellos en la descripción de algunos hechos y momentos de la historia. Lo que acerco la historia al momento e hizo que se sintieran reconocidos y experimentando un juego mental. Esto ayuda a que en el siguiente ejercicio se muestren más colaborativos y se interesen por exigirse más en

	PROCESO PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO REGISTRO DESARROLLO ACTIVIDADES MODALIDAD DE CUIDADO TRANSITORIO DIA-NOCHE	Código: FOR-PSS-517 Versión: 0 Fecha: Memo I2021039413-22/12/2021 Pagina: 1 de 1

Modalidad: Cuidado Transitorio Día - Noche			Fecha de ejecución:	8	11	2023
Unidad Operativa: **Centro de Cuidado Transitorio Quiroga**					
Eje de Atención: **IMAGINARIOS Y PRÁCTICAS DEL ENVEJECIMIENTO**					
Línea de Atención:	**Buenas Prácticas del Envejecimiento.**	Profesional a cargo:	**CARLOS ALBERTO MEJIA**		
Nombre de la actividad	**Salud y Deporte | Deporte adultos mayores**				

DESARROLLO DEL TEMA:

OBJETIVO GENERAL:

Desarrollar una sesión de audiovideo con la intención de concientizar a las Personas Mayores en la ejecución de Actividad Física y comprender los conceptos básicos y beneficios.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Fomentar la participación actividades lúdicas y recreativas que permitan el desenvolvimiento de las habilidades

Habilitar un espacios teórico que enseñe la importancia del Deporte y la actividad Física en el Adulto Mayor

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Se llevará a cabo una sesión previa de actividad física dirigida para las Personas Mayores tal como se desarrolla a diario. La actividad se realizará ocn as fases de calentamiento: (Entrada en calor, movilidad articular y activación.) Se dirige un actividad musicalizada con apoyo de elemento (Aro - Ulla Ulla) que permitirá la manipulacipon del mismo, realizando movimientos coordinativos oculomanuales y propioceptivos como: Caminar con e elementos en la mano , en una mano e intercalando simultáneamente. lo lanzarán al aire y lo atraparán cada 5 pasos alrrededor de campo. atc, de igual manera. desde el suelo caminar alrrededor del aro e intercalan los pies dentro del mismo, se acompañará con música.
MOMENTO CENTRAL	Como fase central realizaremos un takler audiovisual teórico de Salud y Deporte | Deporte adultos mayores el cal se rpoyectará en desde el Tv con el link: https://www.youtube.com/watch?v=GAWLoSXgPtc. Este video foro que habla de estar en constante movimiento haciendo ejercicio, alguna actividad física o practicando algún deporte, siempre será muy importante y más para llegar a ser un adulto mayor fuerte y sano. Por eso hablaremos en #SaludYDeporte de la importancia que tiene el hacer ejercicio antes de ser y al ser un adulto mayor. y como este afecta positivamente en esta etapa de la vida. Una vez finalizado se realizará una breve socialización del mismo, donde se escucharán comenarios, opiniones por parte de los usuarios participantes en la actividad. Como instrume nto de evaluación realizaremos de forma personal cada uno en una hoja un dibujo en que se reflejaran en dos escenrios. Primero: como Personas Mayores con autocuidados o activas en actividad física y Dos: Como personas Sedentarias.
MOMENTO FINAL	Como fase final realizaremos un test inicial y final que permita retroalimentar la información y consolidarla. Se entregará a cada uno una hoja con dos [illegible] que resolveremos en cojunto de manera que sea facil de comprender y realizar: Este consiste en resolver uniendo los conceptos aprendidos en el video proyectado como: Ejercicio, Deporte, Actividad Física y juego, al mismo tiempo que se iran explicando para garaniazr su comprensión respecto al tema tratado.

RECURSOS

Sonido / Música	Lápices
Salón Auditorio	Computador, Tv, Video Link
Hojas	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

AL realizr la actividad se logra la adaptaicón y cumpliento del objetivo puesto que se evidencia alto interés por parte de los usuarios participantes. Con la actividad se afianza el interés por la adopción de buenas prácticas y adpatación a la actividad física como medio de autocuidado. Se invita ademas a la participación de ello. recordando los beneficios y la importancia de reconciderarlo de acuerdo a la normatividad que seala la constitución política de colombia de 1991 en el articulo 49 que dice: "Toda persona tiene el deber de procurar el cuidado integral de su salud y la de su comunidad" Con esta actividad se da inicio y motivación a la participaciónd e los juego navideños que se van a llevar a cabo durante fin de año desde el área de Educación Fisica que se organizarán por el Técnico encargado. Se logra lo esperado

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO REGISTRO DESARROLLO ACTIVIDADES MODALIDAD DE CUIDADO TRANSITORIO DIA-NOCHE	Código: FOR-PSS-517 Versión: 0 Fecha: Memo I2021039413-22/12/2021 Pagina: 1 de 1

Modalidad: Cuidado Transitorio Día - Noche			Fecha de ejecución:	9	11	2023
Unidad Operativa: **Centro de Cuidado Transitorio Quiroga**					
Eje de Atención: **Ejercicios y Derechos de Ciudadania**					
Línea de Atención:	**Entornos amigables y saludables**	Profesional a cargo:	**Maximiliano Ospina Ospina**		
Nombre de la actividad:	**Fortalecimiento emocional y los imaginarios.**				

DESARROLLO DEL TEMA:

OBJETIVO GENERAL:

Generar espacios de reflexión entorno a las acciones de buen trato desde la perspectiva de los derechos y deberes ciudadanos.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

Generar espacios de esucha y expresión activa, diálogos que respondan a compartir practicando el buen trato.

Fomentar los hábitos de buen trato y la sana convivencia en el servicio.

Orientar a las personas mayores sobre las opciones de atencvión desde la óptica de los derechos de participación.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	De manera inicial se convoca a las personas mayores haciendo un recorrido por todo el centro invitándoles a que se acerquen al auditorio sensorial del tercer piso y se da una indicación general del tema, trasformar imaginarios sobre lo que puede significar el buen trato. Después de que ls personas mayores se encuentran en el teatro se les invita a que utilicen las colchonetas de hule y con el apoyo de los entrenadores deportivos del IDRD, se realiza una primera parte del encuentro que consiste en múltiples ejercicios de relación, como una dinámica asociada a ejercicios de estiramiento y relación, finalizada esta primera dinámica se solicita a las personas mayores que se sienten de una forma cómoda y se disponganb para la ejecución del encuentro.
MOMENTO CENTRAL	Como actividad central entonces, se invita a las personas mayores a que se concentren en los ejercicios y la dinamica de relación que consiste en pasar por su cuerpo una pelota buscando que a la vez que relajen esta parte del cuerpo puedan encontrar su asociación con las emocions y los sentimientos. A continuación se da forma al taller más en el sentido de encontrar las emociones asociadas a diferentes partes del cuerpo Por ejemplo "con la cabeza coordinamos, con el corazón sentimos", pero también podemos pensar en los demás y sentir cosas por los demás poero de igual forma podemos pensar en los demás y desde luego en cada uno de nosotros, como nos guiamos, como nos cuidamos, cómo somos capaces de resolver situaciones de potencilizar y foemtnar nuestras herramientas y posibilidades. Como una forma de continuar con la dinámica se permite a los participantes preguntar a los demás acerca de su historia de vida y de las situaciones buenas o malas en que nos hayamos podido ver expuestos.
MOMENTO FINAL	Como una forma de ir concluyendo y fomentando acciones de fortaleciemiento emocional y trasformar los imaginarios creados a lo largo de nuestra vida, dandoles la posibilidad a las personas mayores y motivando que reconozcan en cada uno que tienen posibilidades importantes y valiosas para salir adelante, para resolver las situaciones que en algún momento de su vida hayan sido estresantes o complicadas y que creiamos que no podiamos resolver. "Siempre tendremos posibilidadses de salir adelante, siempre seremos capaces de resolver lo que nunca creiamos que podriamos resolver. Siempre podremos hacerlo y hasta mejorarlo".

RECURSOS

Colchonetas	Profesional a cargo
Sillas.	Profesionales deportistas del IDRD.
Pelotas pequeñas para la relajación corporal.	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Durante la invitación de las personas mayores por el centro, se evidencias intereses de participación en la actividad dadas las posibilidades de hacer ejercicios de relajación acompañados de Yoga. Las personas mayores a veces no entienden y no conectan tanto la actividad física y la relación con las emociones, por lo cual al final de la actividad las mismas personas mayores se sienten agradecidas se evalua que salen un poco más seguros y logran entender la asociación entre el cuerpo y las emociones y la mejora de las relaciones desde la perspectiva del fortalecimiento emocional.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO REGISTRO DESARROLLO ACTIVIDADES MODALIDAD DE CUIDADO TRANSITORIO DIA-NOCHE	Código: FOR-PSS-517 Versión: 0 Fecha: Memo I2021039413-22/12/2021 Pagina: 1 de 1

Modalidad: Cuidado Transitorio Día - Noche			Fecha de ejecución:	10	11	2023
Unidad Operativa: **Centro de Cuidado Transitorio Quiroga**						
Eje de Atención:	**OCUPACIÓN HUMANA**					
Línea de Atención:	**Movilizando habilidades, capacidades y potencialidades**	Profesional a cargo:	**Natalia Wilches**			
Nombre de la actividad:	**MANOS SABIAS**					

DESARROLLO DEL TEMA:

OBJETIVO GENERAL:

Fortalecer la habilidad motriz fina y las capacidades cognitivas de las personas mayores por medio del trabajo manual dirigido.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Elaborar un árbol de Navidad para escritorio.
Brindar un espacio de esparcimiento y compartir entre las personas mayores.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Se invitan a las personas mayores asistentes al servicio diurno, a participar en la actividad programada desde el área de Artes y Oficios. Se adecua el espacio y se reparte el material necesario para llevar a cabo la actividad. Se ambienta el momento con música instrumental.
MOMENTO CENTRAL	Las personas mayores copean en fomi escarchado verde cinco moldes de flores de 8, 7, 6, 5 y 4 cm de diametro, y los recortan; con un rectangulo de fomi de 1 x 7 cm elaboran un pequeño rollo. En fomi negro de 4 mm de espesor y fomi escarchado rojo, hacen en cada uno un círculo de 9 cm de diametro y los recortan, después pegan uno encima del otro, quedando el lado escarchado por encima. En el centro de este círculo se pone un palillo y se va ensartando a travez del palillo, intercalados un pequeño rollo y una flor, de la más grande a la más pequeña.
MOMENTO FINAL	Para terminar se pone una cinta de tela dorada al rededor de la base de fomi de 4 mm de espesor, y una estrella de fomi dorado en la parte de arriba. Se les agradece a las personas mayores por su participación.

RECURSOS

Fomi escarchado verde, rojo y dorado	Silicona liquida
Fomi negro de 4 mm de grosor	Palillos
Cinta de tela dorada	
Tijeras	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Las personas mayores demostraron perseverancia y empeño, dado que fue una actividad muy laboriosa, pero al final esto hizo que sintieran más satisfacción y quedaron muy felices al ver el árbol terminado.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO REGISTRO DESARROLLO ACTIVIDADES MODALIDAD DE CUIDADO TRANSITORIO DIA-NOCHE	Código: FOR-PSS-517 Versión: 0 Fecha: Memo I2021039413-22/12/2021 Pagina: 1 de 1

Modalidad Cuidado Transitorio Día - Noche			Fecha de ejecución:	11	11	2023
Unidad Operativa **Centro de Cuidado Transitorio Quiroga**					
Eje de Atención **DERECHOS Y EJERCICIO DE CIUDADANIA**					
Línea de Atención	**FORTALECIMIENTODE LA AUTONOMIA**	Profesional a cargo:	**PEDRO BUITRAGO**		
Nombre de la actividad	**ANDARES Y SEGURIDADES - MENTES ACTIVAS Y SEGURAS**				

DESARROLLO DEL TEMA:

OBJETIVO GENERAL:

Promover el reconocimiento de derechos relacionados con el bienestar y cuidado en el proceso de envejecimiento, en especial la conservacion de capacidades cognitivas, la plasticidad neuronal y la salud mental como aspecto importante en el desarrollo personal enmarcado en el ejercicio de derechos y deberes y de ciudadania activa.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Recuperar la imaginacion, creatividad y proyeccion como ejercicios cognitivos y de salud mental que permiten aproximrse a la comprensiond e temas formales que no son percibidos como interesantes

Propiciar un intercambio de opiniones y saberes en relcion a aspectos cotidianos que se relcionan con el bienestar y el fortalecimiento de las capacidades y potencialidades cultivadas y qué son parte de su experiencia de Vida.

Revisar y fortalecer actitudes qué ayudan a enfrentar situaciones cotidianas y mejoran la percepción de bienestar personal. Motivar el desarrollo o fortalecimiento de habilidades para la vida.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Durante las actividades iniciales en el servicio, se hace una invitacion a las personas mayoresal encuentro ludico sobr derechos para la vida, promoviendo el tema historias y saberss para nuestro bienestar.. Llegada la hora, se orgniz el salon y se ubican los materiales en cada mesa, invitandoles a ubicarse en ellas e inicar el encuentro. se abre con una breve historia narrada y actuada sobre el microrelato, El encuentro de la Verdad y la Mentira.
MOMENTO CENTRAL	Durante las actividades iniciales en el servicio, se hace una invitación a las personas mayores al encuentro lúdico sobre derechos para la vida, promoviendo el tema historias y saberes para nuestro bienestar. Llegada la hora, se organizó el salón y se ubican los materiales en cada mesa, invitándoles a ubicarse en ellas e iniciar el encuentro. se abre con una breve historia narrada y actuada sobre el micro relato, El encuentro de la Verdad y la Mentira, buscando brindar una experiencia que llame su atención uy motive el involucrarse en ejercicios lúdicos y creativos, como uyna manera posible de trabajar temas formales y de aproximarse a aspectos que definen la atención a las personas mayores. Una vez analizado el cuento, resaltando las voces de las personas mayores, se les plantea que participen del siguiente ejercicio; cerrar sus ojos e imaginar las escenas que se van desarrollando en el relato que se compartirá a continuación, el cuento de tradición oral Patricia la linda" el cual tiene elementos muy visuales y anecdóticos que son propicios para que las personas activen su imaginación, creatividad y proyección, reconociendo el potencial personal y la importancia de mantener la actividad cognitiva y la salud mental a través de este tipo de ejercicios y actividades. Se exponen brevemente las maneras en las que el cerebro mantiene su potencial de plasticidad, y adaptación al cambio, en prácticas diarias como visualizaciones, hacer las cosas de manera diferente, usar el lado no dominante, crear variantes de lo que ya se conoce, entre otras opciones.
MOMENTO FINAL	Se realiza el cierre, proponiendo que con los mesciadores de madera, desarrollen los ejercicios de la gua ya sea de manera individual o en grupo, haciendo los ejercicio mas sencillos y avanzando hacia los que vean ms complejos. Finalmente se da un espacio para compartir sus opiniones sobre la experiencia realizada, lo que resaltan y lo que consideran aporto más en su experiencia.

RECURSOS

Sonido / Música	Mesas
Guias de ejercicios cognitivos y retos mentales	sillas
mesciadores de madera	colores y lapices.

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Inicialmente las personas se centraron en las actividades que regularmente realiza, lectura, juegos de mesa, reflexión en el jardín, reuniéndose alrededor de 29 persona para iniciar la actividad, en este sentido, fue una buena estrategia el compartir un cuento con reflexión, usando tonos de voces diferenciadas, por lo cual varias personas se fueron sumando motivadas por la curiosidad de saber quiénes estaba contando la historia., permaneciendo al ver que el relato era lúdico y jocoso.

Una vez se concluye las personas expresan frases que hacen evidente la comprensión del mensaje del micro relato, disponiéndose a realizar la actividad. Se ve aceptación de realizar el ejercicio de visualización de escenas del cuento de Patricia la linda, sin embargo, con el desarrollo del mismo se vio que su interés se centró en escucharlo y ver como terminaba. Al final buena parte de ellos compartieron las escenas o imágenes que recrearon en especial en los momentos de tensión de la historia, así como los momentos en los que recordaron momentos de vida similares. Un aspecto importante fue usar el nombre y las características de varios de ellos en la descripción de algunos hechos y momentos de la historia. Lo que acerco la historia al momento e hizo que se sintieran reconocidos y experimentando un juego mental. Esto ayuda a que en el siguiente ejercicio se muestren más colaborativos y se interesen por exigirse más en

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO REGISTRO DESARROLLO ACTIVIDADES MODALIDAD DE CUIDADO TRANSITORIO DIA-NOCHE	Código: FOR-PSS-517 Versión: 0 Fecha: Memo I2021039413-22/12/2021 Pagina: 1 de 1

Modalidad: Cuidado Transitorio Día - Noche			Fecha de ejecución:	12	11	2023
Unidad Operativa: **Centro de Cuidado Transitorio Quiroga**					
Eje de Atención:	**OCUPACIÓN HUMANA**				
Línea de Atención:	**Movilizando habilidades, capacidades y potencialidades**	Profesional a cargo:	**Natalia Wilches**		
Nombre de la actividad:	**MANOS SABIAS**				

DESARROLLO DEL TEMA:

OBJETIVO GENERAL:

Fortalecer la habilidad motriz fina y las capacidades cognitivas de las personas mayores por medio del trabajo manual dirigido.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Elaborar una estrella de Navidad, como elemento decorativo.
Brindar un espacio de esparcimiento y compartir entre las personas mayores.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Se invitan a las personas mayores asistentes al servicio diurno, a participar en la actividad programada desde el área de Artes y Oficios. Se adecua el espacio del comedor, una vez las personas mayores se organizan, se les reparte el material necesario para llevar a cabo la actividad, y se ambienta el momento con música instrumental.
MOMENTO CENTRAL	Previo a la actividad, se alistó el material, se cortaron tiras de fomi escarchado dorado, a cada parsona mayor se le entregaron 12 tiras de 10 x 0.5 y 6 de 8.5 x 0.5 cm. Se empezó con las 12 tiras, cada una se pega formando un pequeño círculo en el centro, y de tal forma que los dos brazos quedaran separados en un ángulo de 90°, una vez pegada cada tira se unieron seis de ellas por el pequeño círculo que se formó en el centro, y el brazo de una de las tiras se pega con el brazo de la siguiente. De esta manera se forma una estrella, se hacen dos de estas estrellas y se pegan una a la otra. Después se pegan las seis tiras restantes tres por un lado y tres por el otro, uniendo las puntas de las estrellas.
MOMENTO FINAL	Para terminar la estrella se le pone una cinta dorada para que se puedan colgar, pudiendose usar como decoración para el árbol de Navidad. La actividad termina agradeciendo a las personas mayores por su participación y por su buena disposición y gusto por trabajar en las actividades brindadas desde el área de Artes y Oficios.

RECURSOS

Fomi escarchado dorado	Regla
Tijeras	Cortador
Silicona líquida	
Pegante para fomi	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Las personas mayores muestran agradecimiento y gusto por el trabajo manual hecho por el área de Artes y Oficios, manifiestan que el tiempo siempre se les pasa más rápido y de forma agradable, mientras estan ocupados y entretenidos en las actividades propuestas. Se suelen sentir muy felices con los objetos que ellos mismos elaboran, en especial porque la mayoría de ellos pueden obsequiarlos a algún ser querido.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO REGISTRO DESARROLLO ACTIVIDADES MODALIDAD DE CUIDADO TRANSITORIO DIA-NOCHE	Código: FOR-PSS-517 Versión: 0 Fecha: Memo i2021039413-22/12/2021 Pagina: 1 de 1

Modalidad Cuidado Transitorio Día - Noche			Fecha de ejecución:	13	11	2023
Unidad Operativa **Centro de Cuidado Transitorio Quiroga**						
Eje de Atención **DERECHOS Y EJERCICIO DE CIUDADANIA**						
Línea de Atención	**ESPIRITUALIDAD**	Profesional a cargo:	**PEDRO BUITRAGO**			
Nombre de la actividad	**MI FUERZA ESPIRITUAL.**					

DESARROLLO DEL TEMA:

OBJETIVO GENERAL:

Promover el reconocimiento de derechos relacionados con el bienestar y cuidado en el proceso de envejecimiento, en especial la promocion de experiencias espirituales que sean un recurso para superar condiciones y situaciones personales en las persona mayores, como estrategia de fortalecimiento personal y de salud mental, enmarcado en el ejercicio de derechos y deberes y de ciudadania activa.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Recuperar la interiorizacion de referentes y experiencias subjetivas relacionadas con el marco de creencias y la espiritualidad en las personas mayores, resignificandolos como un recurso necesario e importante en el porceso de envejecimiento.

Propiciar un intercambio de opiniones y saberes en relacion a aspectos cotidianos que se renmarcan en lo que perciben como su espiritualidad y que son parte de su experiencia de Vida.

Revisar y fortalecer actitudes qué ayudan a enfrentar situaciones cotidianas y mejoran la percepción de bienestar personal. Motivar el desarrollo o fortalecimiento de habilidades para la vida.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Se realiza un recorrido por las intalaciones del centro, invitando a las personas mayores a un encuentro con alguien muy importante, que desea tener un dialogo e intercambio de opiniones on cada uno de ellos.
MOMENTO CENTRAL	Llegada la hora, se organiza el salón y se ubican los materiales en cada mesa, invitándoles a ubicarse en ellas e iniciar el encuentro. se abre con una breve historia narrada y actuada sobre el micro relato, en donde un peregrino se adentra en un paraje lleno de luz, color, aromas y tranquilisdada, en donde una voz le pregunta Quien Eres? dando lugar a las respuestas de las personas mayores, buscando superar la definicion de la persona en relacion a su nombre, origen, rol, logros, actividad, u otras caracteristicas que no lo definene en lo que es el. Una vez analizado el cuento, resaltando las voces de las personas mayores, se les plantea que participen del siguiente ejercicio; que dirian ellos que son nte esa voz del cuento? Posteriormente se propone que parte de lo que somos es ta definido por la relacion que tenemos con nosotros mismos y con nuestra historia, para lo cual es importante reconocemos en lo espiritual y en lo esencial. para ello se proyecta la pelicula La Cabaña, despues de lo cual cada persona retoma lo que ha logrado identificar como aporte importante en su vida, en este momento y en lo que quiere vivir en el futuro inemdito, asi comoem la manera en la que aporta en su convivencia con los demas.
MOMENTO FINAL	Se realiza el cierre, proponiendo que enuncienun compromiso o porposito de vida que consideren les aportara en su espiritualidd y en su bienestar.

RECURSOS

Sonido / Música	Portatil
Pelicula la cabaña	internet
video bean o tv	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Se da inicio al encuentro, sin embargo la conexión a internet es débil y avanza con dificultad, dado que dura 2 horas y 15 minutos, y se ve que no se alcanzaría a terminar, se decide cambiar por otro material audiovisual que se ajuste a la temática, presentando un corto sobre el valor de lo humano, en el que narran que los antiguos dioses decidieron dar al ser humano parte de su divinidad y estos se reunieron y revisaron las posibilidades, y pensaron que en cualquier lugar que lo dejaran oculto, allí el ser humano terminaría llegando, por lo que uno de ellos dijo hay un lugar en el que no buscarían nunc, dentro de sí mismos, y es así que hasta el día de hoy, las personas buscan siempre fuera y muy pocos buscan dentro.

Este corto, les sirve para revisar lo que consideran que es la espiritualidad y coinciden que es una búsqueda de la felicidad, armonía, tranquilidad, bienestar y de Dios dentro de cada ser humano, se habla de encontrar en si mismo la esencia divina, la que cambia la mirada para ver el mundo

Plantean que más allá de las religiones lo importante es la vivencia de bondad y búsqueda de la verdad en las personas y su relación con las otras personas, con lo que se lograría que el mundo fuera un paraíso, pero los seres humanos en su naturaleza, terrenal creen que es sobresalir a pesar del bienestar de otros y del propio y por eso se da la maldad, por alejarse de esa esencia divina.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO REGISTRO DESARROLLO ACTIVIDADES MODALIDAD DE CUIDADO TRANSITORIO DIA-NOCHE	Código: FOR-PSS-517 Versión: 0 Fecha: Memo I2021039413-22/12/2021 Pagina: 1 de 1

Modalidad: Cuidado Transitorio Día - Noche	Fecha de ejecución:	14	11	2023

Unidad Operativa: **Centro de Cuidado Transitorio Quiroga**

Eje de Atención: **IMAGINARIOS Y PRÁCTICAS DEL ENVEJECIMIENTO**

Línea de Atención: **Buenas prácticas del envejecimiento**	Profesional a cargo: **Carlos Alberto Mejía**

Nombre de la actividad: **Recrenádonos.**

DESARROLLO DEL TEMA:

OBJETIVO GENERAL:

Garantizar la implementación de actividades que promuevan el autocuidado en las Personas Mayores para el mantenimiento de sus capacidades tanto físico-motrices como emocionales

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Promover entre los usuarios la práctica regular de actividad física en sus diferentes manifestaciones –actividad física no estructurada, estructurada, juego, deporte, etc.–, mediante estrategias de promoción, formación e intervención

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	**Se llevará a cabo una sesión previa de actividad física dirigida para las Personas Mayores con el apoyode los profesionales del programa de Actividad Física del IDRD. tal como se desarrolla a diario. La actividad se realizará ocn las fases de calentamiento: (Entrada en calor, movilidad articular y activación.) Se dirige con actividad musicalizada, se iniciará com leve marcha alrrededor del espacio para entrada en calor y se guiará de acuerdo la instrucción del profesional en actividad física. La actividad consta de ritmo, coordinación, y propiocepción**
MOMENTO CENTRAL	**Como actividad central vamos a preparar un circuiuto grupal recreativo con elementos materiales que permitan fortalecer habilidaes. En primero lugar se desarrollará en circulo ejercicios de atención y memoria de a siguiente manera: Dezplazamiento de balón o pelota mano a mano. movimientos en su proipio eje de forma propioceptiva. Traslado de elemento bastón con entrega y recepción mano a mano. Ejercicios a realizar: Con el bastón en mano ejecutan varios movimientos a las voz de la indicación. (1: Se desplazan a la derecha, 2: se desplazan a la izquierda. 3: Paso al frente, 4: giro alrrededor del aro, 5: Cambio de Aro deiferente) Las personas denderán recordan o memorizr el movimiento segun se les indique y se iran autoeliminando segun el desempeño de su ejecución. el ejejrcicio se repite varias veces. COmo segunda actividad se pondrá dos balones en juego donde, desde su propio eje cada perosnas debe rechazar el balon ára evitar que este entre en su propio aro, para este ejercicio atenderán la indicación: la cual consiste en que no deben abandonar su Ulla Ulla o salir de el y solo podran usar el baton para golpear la pelota de manera que logra permanecer dentro su eje..**
MOMENTO FINAL	Como actividad final se hará un receso, y pasarán la salón sensocial donde seran guiados a una sesión deyoga con el equipo del IDRD profesionales de Actividad física. Aqiu se realizará una sesión de Yoga dirigida basada en movimiento, relajación y estirameinto muscular, concentración y movimiento conciente psicomotriz- Se acompañará la actividad con la presencia del Técnico de Educación física con el fin de garantizar el espacio y las condiciones.- Se realizará socialización de los eventos realizados.

RECURSOS

Sonido / Música	Aros / Pelotas
Salón Sensorial	Balones
Bastones	Colchonetas

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Durante las intervenciones realizadas, se encontró que el grupo de ususarios en general, requieren de mayor motivación y autonomía para entrar a participar. Quizas las rutinas se vuelven monótonas lo que es un posible efecto o causa de ausencia de varios integrantes. Se observa que a diferencia de otros existe interés y participación constante en las actividades y que se ha promocionado objetivamente la adopción de buenas prácticas y estilos de vida saludable. Se socializa con el grupo presente acerca de las actividades realizadas dentro del progama y las articulciones con las que se realizan las intervenciones, de esta manera realizar un sondeo para evaluarlas e implementar o tomar nuevas actividades. Las actividades ha tenido acogida despues de todoy han caudado efectos positivos en la pobalción atendida.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO REGISTRO DESARROLLO ACTIVIDADES MODALIDAD DE CUIDADO TRANSITORIO DIA-NOCHE	Código: FOR-PSS-517 Versión: 0 Fecha: Memo I2021039413-22/12/2021 Pagina: 1 de 1

Modalidad: Cuidado Transitorio Día - Noche	Fecha de ejecución:	15	11	2023

Unidad Operativa: **Centro de Cuidado Transitorio Quiroga**

Eje de Atención: **DERECHOS Y EJERCICIO DE CIUDADANIA**

Línea de Atención:	**PROMOCION RECONOCIMIENTO Y EJERCICIO DE CIUDADANIA**	Profesional a cargo:	**PEDRO BUITRAGO**

Nombre de la actividad: **MI SANA CONVIVENCIA CON EL ENTORNO - HISTORIAS Y SABERES PARA NUESTRO BIENESTAR**

DESARROLLO DEL TEMA:

OBJETIVO GENERAL:

Promover el reconocimiento de derechos relacionados con el bienestar y cuidado en el proceso de envejecimiento, en especial la conservacion de capacidades cognitivas, la plasticidad neuronal y la salud mental como aspecto importante en el desarrollo personal enmarcado en el ejercicio de derechos y deberes y de ciudadania activa.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Recuperar la imaginacion, creatividad y proyeccion como ejercicios cognitivos y de salud mental que permiten aproximrse a la comprensiond e temas formales que no son percibidos como interesantes

Propiciar un intercambio de opiniones y saberes en relcion a aspectos cotidianos que se relcionan con el bienestar y el fortalecimiento de las capacidades y potencialidades cultivadas y qué son parte de su experiencia de Vida.

Revisar y fortalecer actitudes qué ayudan a enfrentar situaciones cotidianas y mejoran la percepción de bienestar personal. Motivar el desarrollo o fortalecimiento de habilidades para la vida.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	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.
MOMENTO CENTRAL	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. 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.
MOMENTO FINAL	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

RECURSOS

Sonido / Música	
Trasporte en bus	
Area hgabilitada del parque sopo	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Las personas se mostraron dispuestas a las actividades propuestas, desde el arribo al bus, compartiendo experiencias y anécdotas relacionadas con el encuentro con la naturaleza y con historias conocidas de la ciudad. Una vez en el parque expresaron agrado por el espacio, resaltando la tranquilidad, el aire puro, la vegetación y los cuerpos o espejos de agua. En el primer momento se comparte el refrigerio y expresan su impresión del lugar de manera positiva, así como la experiencia de tener un momento de disfrute y degustación consciente de los alimentos.

Posteriormente realizan la caminata de manera tranquila y conectados con los diferentes elementos del entorno, compartiendo opiniones, saberes y percepciones del momento y del lugar. La topografía del parque ayudo a que todas las personas realizaran el recorrido, dándose tiempo para detenerse a preciar los lugares de mayor interés, como los lagos con sus aves, la vegetación y los espacios abiertos en los que se puede apreciar el paisaje montañoso.

La actividad de relajación y conexión fue acogida por la mayoría, realizando la secuencia de ejercicios y buscando experimentar el momento, reconociendo la capacidad de su cuerpo para interactuar y relacionarse con la tierra, el aire, la vegetación y en general con el entorno, resaltando la capacidad de la mente para regular y experimentar de manera positiva los entornos y la naturaleza, dándose una posibilidad de desestresarse, armonizar y tener bienestar.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO REGISTRO DESARROLLO ACTIVIDADES MODALIDAD DE CUIDADO TRANSITORIO DIA-NOCHE	Código: FOR-PSS-517 Versión: 0 Fecha: Memo I2021039413-22/12/2021 Pagina: 1 de 1

Modalidad: Cuidado Transitorio Día - Noche	Fecha de ejecución:	16	11	2023

Unidad Operativa: Centro de Cuidado Transitorio Quiroga

Eje de Atención: Ocupación humana

Línea de Atención:	Habilidades, capacidades y potencialidades	Profesional a cargo:	Vannesa Manrique

Nombre de la actividad:	Sensaciones

DESARROLLO DEL TEMA:

OBJETIVO GENERAL:

Facilitar la conexión emocional y sensorial de los adultos mayores con su entorno, promoviendo la estimulación táctil y gustativa para mejorar su bienestar emocional y cognitivo.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Incrementar la conciencia sensorial a través de estímulos táctiles y gustativos.

Fomentar la interacción social y la comunicación entre los participantes.

Proporcionar una experiencia sensorial positiva que contribuya al bienestar emocional.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Bienvenida y Sensibilización (15 minutos) En el inicio de la jornada diurna, se dará la bienvenida a los participantes en un espacio amplio, con buena iluminación y comodidades para asegurar un ambiente acogedor. Se propiciará un clima de confianza mediante saludos cálidos y una breve presentación del equipo de trabajo. Durante este momento, se establecerá una conexión inicial con los participantes, explicándoles el propósito de la actividad. Se enfatizará la importancia de la estimulación táctil y gustativa para su bienestar emocional y se alentará a los adultos mayores a compartir sus expectativas y emociones, creando así un ambiente participativo y colaborativo.
MOMENTO CENTRAL	Estimulación Táctil y Gustativa (45 minutos) En el corazón de la actividad, se habilitarán diversas estaciones sensoriales cuidadosamente preparadas. Los participantes serán guiados a través de un recorrido que incorpora una variedad de texturas táctiles y alimentos con distintos sabores y consistencias. Cada estación será diseñada para estimular los sentidos de manera positiva, fomentando la exploración y la expresión sensorial. Se promoverá la interacción entre los participantes, animándolos a compartir sus impresiones y descubrimientos. El objetivo central es crear un espacio lúdico y enriquecedor donde la estimulación sensorial se convierta en una experiencia compartida, fortaleciendo así los lazos sociales y emocionales.
MOMENTO FINAL	Reflexión y Socialización (20 minutos) Al concluir la jornada, se propiciará un espacio de reflexión y socialización. Los participantes se reunirán para compartir sus experiencias, expresar sus emociones y reflexionar sobre cómo la actividad ha impactado sus sentimientos y percepciones. Se facilitará una discusión grupal moderada para destacar los aspectos positivos de la experiencia. Además, se distribuirá material informativo que refuerce la importancia continua de la estimulación sensorial en su vida cotidiana. El cierre se realizará con agradecimientos por su participación, reforzando la idea de que su bienestar es una prioridad y que actividades futuras seguirán abordando sus necesidades sensoriales y emocionales de manera integral.Esta actividad se diseñó considerando la importancia de la ocupación significativa, la teoría de la ocupación y la terapia ocupacional centrada en la persona. Se busca promover la participación activa, la conexión social y la mejora del bienestar emocional a través de estímulos táctiles y gustativos adaptados a las necesidades de los adultos mayores en riesgo de habitar en la calle.

RECURSOS

Diversos alimentos con texturas variadas (frutas, galletas, frutos secos).	Materiales táctiles como telas suaves, esponjas, y papel arrugado.
Bandejas o platos para presentar los alimentos.	Música suave para crear un ambiente relajado.
Sillas y mesas para facilitar la participación.	Material informativo sobre la importancia de la estimulación sensorial.

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

En esta actividad se logró una mejora significativa en diversos aspectos. La estimulación de los sentidos auditivo, gustativo y olfativo demostró ser efectiva en mantener y mejorar las funciones cognitivas, así como en proporcionar una experiencia emocional positiva. Los participantes experimentaron una mayor calidad de vida al compensar las pérdidas sensoriales asociadas con la vejez, y la estimulación sensorial contribuyó a contrarrestar la depresión y la ansiedad. La interacción social se fortaleció, ya que las actividades sensoriales se llevaron a cabo en entornos grupales, fomentando la conexión y creando una sensación de comunidad entre los adultos mayores. Además, la estimulación gustativa y olfativa demostró ser eficaz en aumentar el interés por los alimentos y mejorar el apetito, mientras que las actividades físicas relacionadas con la estimulación sensorial contribuyeron a la salud física y la movilidad. En retrospectiva, esta iniciativa de estimulación sensorial no solo abordó las necesidades individuales de los participantes, sino que también promovió el bienestar holístico en la población de adultos mayores.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO REGISTRO DESARROLLO ACTIVIDADES MODALIDAD DE CUIDADO TRANSITORIO DIA-NOCHE	Código: FOR-PSS-517 Versión: 0 Fecha: Memo I2021039413-22/12/2021 Pagina: 1 de 1

Modalidad: Cuidado Transitorio Día - Noche	Fecha de ejecución:	17	11	2023

Unidad Operativa: **Centro de Cuidado Transitorio Quiroga**

Eje de Atención: **OCUPACIÓN HUMANA**

Línea de Atención: **Movilizando habilidades, capacidades y potencialidades**	Profesional a cargo: **Natalia Wilches**

Nombre de la actividad: **MANOS SABIAS**

DESARROLLO DEL TEMA:

OBJETIVO GENERAL:

Fortalecer la habilidad motriz fina y las capacidades cognitivas de las personas mayores por medio del trabajo manual dirigido.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Elaborar una corona de Navidad, como elemento decorativo.
Brindar un espacio de esparcimiento y compartir entre las personas mayores.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Se invitan a las personas mayores asistentes al servicio diurno, a participar en la actividad programada desde el área de Artes y Oficios. Se adecua el espacio del comedor juntando varias mesas y poniendo sillas al rededor, una vez las personas mayores se organizan, se les reparte el material necesario para llevar a cabo la actividad, y se ambienta el momento con música colombiana.
MOMENTO CENTRAL	Se sigueron elaborando flores y moños navideños que se aprendieron a hacer en sesiones anteriores, los cuales se van a usar para elaborar coronas de Navidad. Las personas mayores copearon y recortaron los moldes de las flores y los moños en fomi escarchado, y con pegante para fomi ensamblaron las partes, mientras que otros participantes recortaron dos círculos de cartón de 30 cm de diámetro para hacer la base para la corona. Entre los dos círculos se puso papel periódico para dar estructura a la corona, y después se forraron con más papel. En la base de esta corona se trabajó durante dos sesiones anteriores. La base se envolvió con dos guirnaldas y con silicona se pegaron flores y un moño para decorarla.
MOMENTO FINAL	A petición de las personas mayores se empezó a trabajar en la base para elaborar una segunda corona. Algunas de las flores y moños hechos durante la sesión se guardaran para decorar la segunda corona, las otras flores y moños se los llevaron algunos participantes para decorar sus hogares. Se les agradeció a todos por su buena disposición y entusiasmo para trabajar.

RECURSOS

Fomi escarchado dorado y rojo	Regla
Tijeras	Cortador
Silicona líquida	Lápices
Pegante para fomi	Pegante
Cartón	Guirnalda de navidad
Papel periódico	Compás

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

La corona terminada fue de gran agrado para las personas mayores, motivándolas a querer elaborar más de ellas, y dado que ya tienen experiencia en el proceso para hacer las flores, pudieron trabajar con mayor autonomía. El espacio brindado desde el área de Artes y Oficios, les permite a las personas mayores disfrutar de manera productiva del tiempo que pasan en el servicio diurno y mantener ocupada la mente mientras ejercitan sus capacidades motrices y cognitivas, además que les permite compartir y ayudarse unos a otros.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO REGISTRO DESARROLLO ACTIVIDADES MODALIDAD DE CUIDADO TRANSITORIO DIA-NOCHE	Código: FOR-PSS-517 Versión: 0 Fecha: Memo I2021039413-22/12/2021 Pagina: 1 de 1

Modalidad: Cuidado Transitorio Día - Noche			Fecha de ejecución:	18	11	2023
Unidad Operativa: Centro de Cuidado Transitorio Quiroga					
Eje de Atención: DERECHOS Y EJERCICIO DE CIUDADANIA					
Línea de Atención:	ESPIRITUALIDAD	Profesional a cargo:	CRISTIAN CASTILLO		
Nombre de la actividad	CONEXION VITAL- MEDITACIONES DE GRATITUD				

DESARROLLO DEL TEMA:

OBJETIVO GENERAL:

Potenciar la espiritualidad en personas mayores para estimular la autonomía, fomentar el apoyo social y reducir el estrés a través de la práctica de oraciones y ejercicios espirituales.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Proporcionar herramientas para fortalecer la espiritualidad y la autenticidad personal.

Cultivar el apoyo social a través de la espiritualidad compartida.

Reducir el estrés a través de prácticas espirituales.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	El encuentro comienza con una oración que orienta las palabras clave: espiritualidad, meditación y agradecimiento. Luego, se pone música relajante y se invita a los participantes a acomodarse en sus colchonetas de forma cómoda. Se acompaña la música con sonidos de la naturaleza, y se pide a los participantes que se concentren en los sonidos y se relajen. En este primer paso, se explora individualmente la experiencia de cada persona y del grupo. Se destacan los elementos particulares de cada miembro y el apoyo social que pueden brindar al grupo según sus propias vivencias.
MOMENTO CENTRAL	Se lleva a cabo una meditación guiada centrada en la gratitud, enfocada en la atención consciente. Se dirige la consciencia hacia la respiración y el sentimiento de gratitud, promoviendo la expresión de esta cualidad como un escudo protector ante emociones negativas. Este proceso no solo compensa dichas emociones, sino que también abre oportunidades para el aprendizaje y la autorregulación emocional. Al cultivar una emoción positiva, se facilita la transición hacia estados emocionales secundarios, lo que contribuye a acciones positivas y fortalece las relaciones interpersonales. Durante la meditación, se abordan todos sus aspectos, alentando a los participantes a liberar sus preocupaciones hacia lo espiritual y fomentando así un estado de tranquilidad finalizando la meditación.
MOMENTO FINAL	Se realizarán ejercicios de respiración consciente y se presentarán cada persona mayor con una oración grupal enfocadas en la paz interior y la aceptación, con lo que los participantes practicarán estas técnicas y compartirán cómo se sienten después de la experiencia abordando la oración inicial, la sesión de la meditación y la gratitud, finalmente se fomentará la reflexión sobre la integración de estas prácticas en su vida diaria para reducir el estrés.

RECURSOS

Colchonetas.	Multisensorial.
Grabación de meditación.	Música suave para crear un ambiente relajado.
Orientación de la meditación.	Tarjetas para la interacción grupal.

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

En esta actividad se logró una mejora significativa en diversos aspectos. La estimulación de los sentidos auditivo, gustativo y olfativo demostró ser efectiva en mantener y mejorar las funciones cognitivas, así como en proporcionar una experiencia emocional positiva. Los participantes experimentaron una mayor calidad de vida al compensar las pérdidas sensoriales asociadas con la vejez, y la estimulación sensorial contribuyó a contrarrestar la depresión y la ansiedad. La interacción social se fortaleció, ya que las actividades sensoriales se llevaron a cabo en entornos grupales, fomentando la conexión y creando una sensación de comunidad entre los adultos mayores. Además, la estimulación gustativa y olfativa demostró ser eficaz en aumentar el interés por los alimentos y mejorar el apetito, mientras que las actividades físicas relacionadas con la estimulación sensorial contribuyeron a la salud física y la movilidad. En retrospectiva, esta iniciativa de estimulación sensorial no solo abordó las necesidades individuales de los participantes, sino que también promovió el bienestar holístico en la población de adultos mayores.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO REGISTRO DESARROLLO ACTIVIDADES MODALIDAD DE CUIDADO TRANSITORIO DIA-NOCHE	Código: FOR-PSS-517 Versión: 0 Fecha: Memo I2021039413-22/12/2021 Pagina: 1 de 1

Modalidad: Cuidado Transitorio Día - Noche	Fecha de ejecución:	19	11	2023

Unidad Operativa: Centro de Cuidado Transitorio Quiroga

Eje de Atención: **IMAGINARIOS Y PRÁCTICAS DEL ENVEJECIMIENTO**

Línea de Atención: **Buenas prácticas del envejecimiento**	Profesional a cargo: **Lyna Marcela Olarte Arias**

Nombre de la actividad: Perdidas y desperdicios de alimentos.

DESARROLLO DEL TEMA:

OBJETIVO GENERAL:

Reconocer la problemática en aumento de las perdidas y desperdicios de alimentos en el pais, la ciudad y como desde la invidualidad y el colectivo se puede aportar a la prevención de las mismas.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Identificar el concepto de perdidas y desperdicio de alimentos.

Reflexionar frente a las causas de las perdidas y desperdicios de alimentos

Reconocer posibles soluciones a la problemática de perdidas y desperdicios de alimentos.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Se da inicio a la actividad convocando a las personas mayores al salón del segundo piso, se realiza la presentación de la nutricionista quien serà la profesional que lleve a cabo el taller perdida y desperdicio de alimentos. Se prosigue a organizar a las personas mayores participantes en la actividad y se les entrega una hoja de pres test en donde evidencian dos columnas. En la primera dibujos de diferentes alimentos y en la segunda, las palabras se come, se pierde y se desperdicia. Se les explica que deben visualizar los dibujos que se plasman en la columna 1, reconocerlos y trazar una linea desde el dibujo hasta la palabra que los represente dependiendo lo que cada uno considere.
MOMENTO CENTRAL	Al finalizar el diligenciamiento del pre test, se proyecta el video "La comida que se bota", el cual lleva a la reflexión central de la problematica en auge de las perdidas y desperdicos de alimentos en el pais - la ciudad y las repercusiones en el individuo y el colectivo. El video sensibiliza frente a las prácticas de consumo actuales y como estas afectan el medio ambiente y la seguridad alimentaria y nutricional de las poblaciones.Se prosigue con el desarrollo del tema " Perdida y Desperdicios de alimentos", en donde se abordan que son las perdidas y que son las desperdicios de alimentos y como se identifican dentro de la cadena alimentaria. Seguidamente se trabaja reflexiones sobre las cifras de perdidas de alimentos y desperdicios de alimentos que se tienen en el pais. sensibilizando en relación a las practicas individuales y colectivas de consumo y como estas intervienen en las relaciones ecosistemicas yde seguridad alimentaria y nutricional de las comunidades. Según la FAO, la pérdida y el desperdicio de alimentos hacen referencia a su merma en las etapas sucesivas de la cadena de suministro de alimentos destinados al consumo humano. Los alimentos se pierden o desperdician en toda la cadena de suministro, desde la producción inicial hasta el consumo final de los hogares. La disminución puede ser accidental o intencional, pero en última instancia conduce a una menor disponibilidad de alimentos para todos. Cuando los alimentos se pierden o estropean antes de llegar a su fase de producto final o a la venta minorista, hablamos de pérdida de alimentos. Esto puede deberse a problemas en la recolección, almacenamiento, embalaje, transporte, infraestructura o a los mecanismos de mercado, o de los precios, así como a los marcos institucionales y legales. Cuando los alimentos son aptos para el consumo humano, pero no se consumen debido a que se deja que se estropeen o son descartados por los minoristas o los consumidores, se llama desperdicio de alimentos. Esto puede deberse a las reglas de etiquetado de fecha de caducidad rígidas o mal entendidas, o a prácticas de almacenamiento, compra o de cocina inadecuadas. Por ejemplo, cuando un establecimiento tira a la basura una caja de bananas porque tienen manchas marrones, se considera un desperdicio de alimentos.
MOMENTO FINAL	Para finalizar la actividad se realizará una actividad ludica en donde se pide que cada participante en media hoja de papel escriba o dibuje como se puede aportar a la prevencion de las perdidas y desperdicios de alimentos, se soliciaran las ideas de cada adulto mayor y se publicaran en una cartelera, se realiza el diligenciamiento del post test. Luego se pedirá a algunas personas mayores asistentes que de forma voluntaria expresen sus opiniones frente a la metodologia implementada para abordar el tema. asi mismo que expresen cómo se sintieron durante el desarrollo de la actividad, se atienden dudas e inquietudes generadas y se da por terminada la sesión.

RECURSOS

Computador	Marcadores
Proyector	Papel periodico
Presentación video	
Hojas	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Se evidencia que las personas mayores asistenten y participan de forma activa en la capacitación y se logra reflexión frente a la importancia de mitigar las perdidas y desperdicios de alimentos. Los asistentes se muestran interesados en los temas trabajados en la presentación del taller. Comparten sus aportes relacionados con el tema y expresan las dudas e inquietudes relacionadas, las cuales se solucionan dentro del espacio de socialización.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO REGISTRO DESARROLLO ACTIVIDADES MODALIDAD DE CUIDADO TRANSITORIO DIA-NOCHE	Código: FOR-PSS-517 Versión: 0 Fecha: Memo I2021039413-22/12/2021 Pagina: 1 de 1

Modalidad: Cuidado Transitorio Día - Noche			Fecha de ejecución:	20	11	2023
Unidad Operativa: **Centro de Cuidado Transitorio Quiroga**					
Eje de Atención: **Organización, participación y redes**					
Línea de Atención:	**Identificación y fortalecimiento de redes sociales y comunitarias**	Profesional a cargo:	**Tania Forero**		
Nombre de la actividad:	**Incluyendo - nos en saberes**				

DESARROLLO DEL TEMA:

OBJETIVO GENERAL:

Propiciar espacios de fortalecimiento de redes sociales a traves de intercambio de saberes

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Fomentar el intercambio de saberes entre pares

Fortalecer los vínculos y redes de apoyo entre pares

resignificar los saberes de las personas mayores a traves de la elaboración de manualidades

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Como parte del momento inicial se convocan a las personas mayores al comedor como parte seleccionado para el encuentro de desarrollo humano, allí se organiza el espacio con mesas en donde su posición facilite la visualización las indicaciones a todos los participantes por parte del profesional a cargo. Se socializa la actividad a desarrollar enfocada en manualidades de época decembrina allí se brindan tres opciones a las personas mayores asistentes, entre ellas árbol de navidad, papa Noel y Muñeco de Nieve.
MOMENTO CENTRAL	Como parte del momento central cada una de las personas mayores asistentes al encuentro escoge una de las opciones brindadas y de acuerdo a su selección se entregan hojas iris de según corresponda la elección, para las personas que seleccionaron árbol de navidad se entrega una hoja iris de color verde, para las personas que escogieron papa Noel se entrega una hoja iris de color roja y finalmente para el Muñeco de Nieve se entrega una hoja blanca. Una vez cada participante tiene su hoja se brinda indicación del tipo de doblez que se debe realizar hasta lograr un acordeón en toda la hoja, seguidamente se dobla por la mitad sin abrir el mismo y se unen las dos partes hasta lograr un abanico. Se apoyan a los participantes que presentan dificultades en la elaboración de los primeros pasos hasta lograr el objetivo y la forma deseada.
MOMENTO FINAL	Como parte del momento final se facilitan diferentes materiales como complementos y accesorio de cada diseño, el profesional apoya en el proceso de corte a través de moldes tales como, estrellas para el árbol de navidad, cinturón, pasador y botas para el Papa Noel y sombrero, ojos y nariz para el Muñeco de nieve, a su vez se facilitan elementos decorativos como lentejuelas, encaje y marcadores para que cada a su gusto personalice el diseño. Se apoya y se orienta en las inquietudes presentadas durante la actividad.

RECURSOS

Hojas Iris	Profesional a cargo
Tijeras	personas mayores
colbón	Elementos decorativos

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Durante la ejecución del encuentro se evidencia trabajo en equipo, gusto e interés entorno a la elaboración de diseños de la época decembrina, así como el fortalecimiento de redes y vínculos sociales, desde la dignificación de saberes de las personas mayores las mujeres participantes comparten sus saberes con el resto de los asistentes en lo que respecta a técnicas de motricidad fina y decoración de elemento, cooperando en ideas novedosas e innovadoras.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO REGISTRO DESARROLLO ACTIVIDADES MODALIDAD DE CUIDADO TRANSITORIO DIA-NOCHE	Código: FOR-PSS-517 Versión: 0 Fecha: Memo I2021039413-22/12/2021 Pagina: 1 de 1

Modalidad: Cuidado Transitorio Día - Noche			Fecha de ejecución:	21	11	2023
Unidad Operativa: **Centro de Cuidado Transitorio Quiroga**					
Eje de Atención: **IMAGINARIOS Y PRÁCTICAS DEL ENVEJECIMIENTO**					
Línea de Atención:	**Buenas Prácticas del envejecimiento**	Profesional a cargo:	**Carlos Mejia Rivero**		
Nombre de la actividad:	**Deporte para la Vida**				

DESARROLLO DEL TEMA:

OBJETIVO GENERAL:

Garantizar la implementación de actividades que promuevan el autocuidado en las Personas Mayores para el mantenimiento de sus capacidades tanto físico-motrices como emocionales

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Promover entre los usuarios la práctica regular de actividad física en sus diferentes manifestaciones –actividad física no estructurada, estructurada, juego, deporte, etc.–, mediante estrategias de promoción, formación e intervención

Fomentar la participación en los Jegos Navideños durante la temporada.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Se llevará a cabo una sesión previa de actividad física dirigida para las Personas Mayores con el apoyode los profesionales del programa de Actividad Física del IDRD. tal como se desarrolla a diario. La actividad se realizará ocn las fases de calentamiento: (Entrada en calor, movilidad articular y activación.) Se dirige con actividad musicalizada, se iniciará com leve marcha alrrededor del espacio para entrada en calor y se guiará de acuerdo la instrucción del profesional del IDRD en actividad física. La actividad constará de ua sesión de actividad funcional que permita la mejora y mantenimiento de las capacidades básicas en las personas mayores.
MOMENTO CENTRAL	Como actividad central se preparará una sesión de proyección motivacional acorde a las percepcioens de las Personas Mayores, se dispondrá del espacio auditorio donde proyectaremos una película la cual trata de : RESUMEN : Santiago es un joven futbolista mexicano (Kuno Becker) que vive en el Este de Los Ángeles (Estados Unidos) y sueña con jugar al fútbol de manera profesional . Un ex jugador de fútbol inglés, ve a Santiago en un partido local, y queda impresionado por su destreza y le organiza una prueba en el Newcastle de Inglaterra. Ahora, el joven tendrá que demostrar que posee las cualidades necesarias para formar parte de uno de los clubes de fútbol más importantes del mundo y cumplir así su sueño. Pero dicha tarea no será ... nada fácil !!!" , link: https://www.youtube.com/watch?v=ti_Jd9wiDVo Se realizarán los aportes y socialización de lo que se vió y se aprovechará el espacio para hacer motivar en la participación de los juegos navideños que se llevarán a cabo en la Unidad Operativa y se invitará a las Personas Mayores a participar e inscribirse.
MOMENTO FINAL	Como actividad final se llevará a cabo una sesión de yoga dirigido por los profeiosnales de IDRD en actividad Física durante el espacio del Club de Buenas prácticas en esta sesión se prepará el esapcio con balones de pilates y colchonetas donde se realizará una clase guiada con el fin de prestar espacios de relajación, calma y atención a la salud mental con la écnica del yoga, conciencia corporal y kinestesia. Se llevará al grupo de vuelta a la calma según las fases realizadas.

RECURSOS

Tv	Balones Pilates
Link Pelicula	Sonido
Salón Sensorial / Auditorio	Computador

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

El ejercicio marca de forma positiva y la motivaicón del grupo participante en la actividad física, central y taller de yoga. Se observa una respuesta favorable por la inervención en la pobalción participante, lo que causa una promoción de buenas prácticas para en el envejecimiento y hábitos saludables. La promoción de estas actividades provocaron un interés por el anuncio de los juegos navideños/ Los espacios habilitados en la jornada alcanzan gran interés por parte de muchos usuarios y su participación en constante y disciplinada por lo que se ve entusiasmo y continuidad en las intervenciones-

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO REGISTRO DESARROLLO ACTIVIDADES MODALIDAD DE CUIDADO TRANSITORIO DIA-NOCHE	Código: FOR-PSS-517 Versión: 0 Fecha: Memo I2021039413-22/12/2021 Pagina: 1 de 1

Modalidad: Cuidado Transitorio Día - Noche	Fecha de ejecución:	22	11	2023

Unidad Operativa: **Centro de Cuidado Transitorio Quiroga**

Eje de Atención: **Derechos y ejercicio de ciudadanía**

Línea de Atención: **Promoción, reconocimiento y ejercicio de ciudadanía.**	Profesional a cargo: **Maximiliano Ospina Ospina**

Nombre de la actividad: **Derechos mínimos para un buen vivir.**

DESARROLLO DEL TEMA:

OBJETIVO GENERAL:

generar un espacio de diàlogo activo, donde las personas mayores puedan compartir opiniones en torno a las posibilidades y herramientas para un buen vivir.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Identificar los derechos y deberes que tenemos como seres humanos para poder vivir mejor.

Fortalecer e identificar las redes sociales y las opciones estatales que puiedan ser de urtilidad para aspirar siempre a una mejor calidad de vida.

Generar un espacio de reflexiones i ndividuales y colectivas que nos permitan generar actitudes y prácticas en torno a un buen vivir y el desarrollo sostenible de la calidad de vida.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	De forma inicial se invita y convocva a todas las personas mayores al auditorio con el fin de integrarse a la actividad, dando unas pautas generales del tema que se va a trabajar y motivándokles desde la importancia que para todos registra el hecho de poder y aspirar a vivir siempre bien y aspirar cada día aestar mejor. En este sentido y después de que las personas mayores se acercan al auditorio, se les hace partícipes del evento por medio de una presentación más detallada de lo que trataría el tema. Que es vivir bien, cómo podemos desde la perspectiva de los derechos y los deberes vivir bien y se les motiva con un video de relajación.
MOMENTO CENTRAL	Como actividad central, se invita a las personas mayores a que compartan experiencias, saberes y conocimientos en torno a los hechos y a las decisiones que han tomado y que han favorecido que estén hoy bien, sin desconocer y aclarando que siempre podremos estar mejor, por lo cual también hacemos reflexiones en torno a las posibilidades y las opciones que tenemos para vivir mejor. Se pasan entonces hojas de papel en color para que allí puedan las personas mayores plasmar sus intereses e intenciones en torno a las posibilidades que podemos tener para estar cada vez mejor. Posteriormente pasamos otro video corto motivante de las posibilidades que tenemos para estar mejor siempre y dando lugar a reflexionar que también nosotros podemos construir esas posibilidades, basicamente desde el autocuidado, reclamar nuestros derechos como cuidadanos y ejercer unos deberes que apunten a como podremos estar mejor.
MOMENTO FINAL	De forma final invitamos a las personas mayores a que compartan sus escritos en torno a lo que podremos hacer cada uno y en comunidad para estar mejor, siempre coectado desde el ejercicio de una buena ciudadanía, es decir, ciudadanos que formamos parte de un estado que hemos hecho cosas por ese mismo estado, por esta sociedad y por desde luego que por nosotros mismos, concluyendo que no podremos separar el buen vivir de la comunidad, somos parte individual de la sociedad, pero también construimos esa misma sociedad con nuestro responsable ejercicio de ciudadanía.

RECURSOS

Hojas de papel.	Profesional coordinador de la actividad.
Lapices y esferos de colores.	personas mayores participantes.
Sillas y mesas dispuestas ordenadas de a cuatro personas	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Se percibe que en las personas mayores que se vinculan a la actividad, hay un ambiente y una dispocisión a compartir experiencias, saberes y conocimientos propios de su vida, fomentando por parte del orientador de la actividad que todas esas voces y esas opiniones son importantes y podemos apriovecharlas porque si a otras personas les han sido útiles para nosotros también pueden serlo. Se percibe tambnién una necesidad de compartir éxitos y experiencias de vida, dando lugar a concluir que lo más importante es que seguramente donde queramos llegar es más fácil, más rápido y más satisfactorio, si lo hacemos en grupo.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO REGISTRO DESARROLLO ACTIVIDADES MODALIDAD DE CUIDADO TRANSITORIO DIA-NOCHE	Código: FOR-PSS-517 Versión: 0 Fecha: Memo I2021039413-22/12/2021 Pagina: 1 de 1

Modalidad: Cuidado Transitorio Día - Noche			Fecha de ejecución:	23	11	2023
Unidad Operativa: Centro de Cuidado Transitorio Quiroga					
Eje de Atención: Ocupación humana					
Línea de Atención:	Habilidades, capacidades y potencialidades	Profesional a cargo:	Vannesa Manrique		
Nombre de la actividad:	"Floreciendo Juntos: Embelleciendo Nuestro Espacio"				

DESARROLLO DEL TEMA:

OBJETIVO GENERAL:

Promover el bienestar y la calidad de vida de adultos mayores a través de una actividad de embellecimiento del entorno, fomentando la participación activa, el sentido de pertenencia y la creación de espacios agradables.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Fomentar la interacción y participación activa de los adultos mayores en la planificación y ejecución de proyectos de embellecimiento, brindando oportunidades para expresar sus preferencias y contribuir con ideas creativas.

Realizar intervenciones estéticas en áreas comunes o de uso frecuente, como jardines, salas de estar o pasillos, con el objetivo de generar un entorno más agradable y estimulante visualmente para los adultos mayores, contribuyendo así a su bienestar emocional.

Fomentar el trabajo en equipo y la colaboración entre los adultos mayores, promoviendo la creación de lazos afectivos y un sentido de pertenencia al espacio compartido. Esto se logrará a través de actividades grupales que incluyan la toma de decisiones conjunta y la ejecución de tareas colaborativas.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Inicia la actividad con una cálida bienvenida en la sala común, donde los adultos mayores se reúnen con expectación y curiosidad. Se les presenta el propósito del día: embellecer su entorno compartido con una temática navideña, fomentando la creatividad y la participación activa. Se crea un ambiente acogedor con música suave y luces tenues, estableciendo un espacio propicio para la expresión artística y la colaboración.
MOMENTO CENTRAL	En el corazón de la actividad, los participantes son guiados a una mesa central repleta de materiales decorativos, desde luces brillantes y adornos hasta telas coloridas y elementos naturales como piñas y ramas. Se les anima a compartir sus recuerdos y tradiciones navideñas, creando un diálogo enriquecedor que nutre la experiencia colectiva. Los adultos mayores, con entusiasmo palpable, seleccionan cuidadosamente los elementos que evocan sus memorias más queridas y que reflejan sus gustos individuales. La sala se llena de risas y conversaciones mientras cada participante aporta su toque personal a los materiales disponibles. El árbol de Navidad se erige como el punto focal, con los participantes colaborando para adornarlo con destreza y cariño. Los diseños se extienden a otros espacios clave: ventanas iluminadas con guirnaldas, mesas decoradas con centros festivos y rincones ambientados con detalles navideños únicos. La actividad se convierte en un verdadero intercambio intergeneracional, donde la experiencia y la vivacidad se fusionan para crear un entorno festivo único.
MOMENTO FINAL	A medida que la actividad alcanza su culminación, el resultado es un entorno transformado y lleno de vida. Los adultos mayores se reúnen en torno al espacio embellecido, observando con satisfacción y orgullo la obra colectiva que han logrado. Se celebra con una pequeña ceremonia donde se comparten anécdotas sobre los elementos decorativos, creando así una conexión más profunda entre los participantes. El acto de barrer y limpiar conjuntamente simboliza el compromiso compartido de cuidar y preservar este espacio renovado. El ambiente navideño se fusiona con la sensación de logro y comunidad, generando una atmósfera de alegría y unidad. Los adultos mayores, ahora inmersos en su entorno embellecido, disfrutan de momentos significativos de interacción y compartición, fortaleciendo los lazos comunitarios y contribuyendo a un bienestar emocional duradero.

RECURSOS

Adornos navideños	Elementos de aseo
Decoración	Adultos Mayores

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Después de la actividad de embellecimiento con temática navideña, se observaron impactos positivos significativos en los adultos mayores que participaron. Uno de los beneficios más evidentes fue el aumento de la interacción social y la construcción de relaciones más fuertes entre los participantes. Durante la decoración, compartieron historias personales sobre sus tradiciones navideñas, creando una conexión más profunda y generando un sentido de comunidad más sólido.

Además, se notó un aumento en la autoestima y la sensación de logro entre los adultos mayores. Muchos de ellos expresaron gratificación al ver el espacio transformado por sus propias manos y contribuciones creativas. Este sentido de logro no solo les proporcionó una sensación de utilidad y competencia, sino que también reforzó su autoestima, demostrando que sus habilidades y experiencias siguen siendo valiosas y relevantes.

La actividad también tuvo un impacto positivo en el bienestar emocional de los participantes. La creación de un entorno más agradable y festivo contribuyó a un ambiente general de alegría y positividad. Los adultos mayores disfrutaron de un espacio más acogedor y estimulante visualmente, lo que generó un impacto positivo en su estado de ánimo y en su percepción general de la calidad de vida.

Además, la actividad sirvió como un recordatorio tangible de la importancia de la colaboración y el trabajo en equipo. Los participantes experimentaron el valor de un esfuerzo conjunto y compartido, fortaleciendo la cohesión del grupo y promoviendo una sensación de pertenencia. Este sentimiento de comunidad perduró más allá de la actividad, ya que los adultos mayores continuaron interactuando de manera más activa y participativa en otras iniciativas y actividades dentro de la residencia.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO REGISTRO DESARROLLO ACTIVIDADES MODALIDAD DE CUIDADO TRANSITORIO DIA-NOCHE	Código: FOR-PSS-517 Versión: 0 Fecha: Memo I2021039413-22/12/2021 Pagina: 1 de 1

Modalidad: Cuidado Transitorio Día - Noche	Fecha de ejecución:	24	11	2023

Unidad Operativa: **Centro de Cuidado Transitorio Quiroga**

Eje de Atención: **Derechos y ejercuicio de ciudadania**

Línea de Atención: **Promocion, reconocimiento y ejercicio de derchos**	Profesional a cargo: **Pedro Ignacio Buitrago**

Nombre de la actividad: **Vivir con bienestar mis derechos**

DESARROLLO DEL TEMA:

OBJETIVO GENERAL:

Promover el reconocimiento de derechos relacionados con el bienestar y cuidado en el proceso de envejecimiento, en especial en lo relacionado con los servicios de atencion en salud, como aspecto importante en el autocuidado, en desarrollo personal enmarcado en el ejercicio de derechos y deberes y de ciudadania activa.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Establecer condiciones devulnerabilidad y barreras de acceso a servicios de salud, en la red distrital de salud, para personas mayores que tienen condicion de riesgo de habitabilidad en calle o tienen SISBEN superior al que corresponde a situacion

Incentivar el acceso y la participacion en espacios de gestion en la garantia de derechos de las personas mayores en ocndicion de vulnerabilidad y ususarios del regimen subsidiado en salud.

Informar sobre cambio y ajustes en el modelo de atenci0n en salud, en aspectos que los afectaran por el tipo de vincuacion, grupo poblacional y condicion de vulbnerabilidad y edad.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Previa coordinacion con la sub red centro oriente, con el equipo de promocion y caracterizqacion de poblacion se concerta una jornada en la que las personas mayores prticipanrtes del servicio de cuidado transitorio a personas mayores en riesgo o en habitabilidad en calle, se hace convocatoria para que se sumen a esta activbidad y poder tener la caracterizacion necesaria para seguir teniendo condiciones favorables de atencion en los servicios de salud del disrito. En la mañana se realiza la pormocion de la activuidad y se concretan las condiciones genrales de las personas mayores y asi referenciarlos para realizar el proceso de caracterizacion.
MOMENTO CENTRAL	El equipo de la secretaria de salud, sub red centro oriente, realiza el tamizaje de las personas mayores presentes y valida aquellas que requieren caracterizacion ya que algunas personas tienen condicion de AMCP (adulto mayor en condicion depobreza) o qwue previamente y en otro momento se les definio conmo HC 1. Con las demas personas mayores se realiza el proceso de caracterizacion segun el protocolo establecido para ello. Durante el tiempo de espera se comparten tips e informacionsobre los porcesos que hay dispobnibles para la gestion en salud. en especial en lo relacionado con las citas con especialistas y la continuidad en los tyratamientos, uya que estos son aspectos qu son de interes en las personas mayores en el servicio.
MOMENTO FINAL	ASe revbisan los cado que puedan tener algun aspecto a resolver y se da por concluida la actividad,

RECURSOS

Auditorio	Base y aplicativo de la SSAlud.
comedor	
Sillas y mesas	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Se evidencia que un número importante de participantes en el servicio ya tiene caracterización como AMCP o HC1, sin embargo, hay un buen numero que tienen dificultades para acceder a servicios de salud provienen de vivir en casas de familiares que tienen condiciones favorables y que por ello los ubicaron en grupos de SISBEN altos como C15 o superior, por o cual les implica un copago, el cual no siempre les es posible asumir. Existen algunos casos en los que es necesario que las personas mayores sean desvinculadas del régimen contributivo como beneficiarios y así poder ser incluidos en el régimen subsidiado, Otro caso implica que la persona mayor acepte su inclusión en el régimen subsidiado ya que no tiene atención en el contributivo en el que estaba, porque fue retirada, aunque se el explica y se busca que asuma el cambio, no lo acepta y decide no firmar estando a la espera de poder pagar el régimen contributivo y continuar la atención con su EPS, no entendiendo que esto ya no es posible.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO REGISTRO DESARROLLO ACTIVIDADES MODALIDAD DE CUIDADO TRANSITORIO DIA-NOCHE	Código: FOR-PSS-517 Versión: 0 Fecha: Memo I2021039413-22/12/2021 Pagina: 1 de 1

Modalidad: Cuidado Transitorio Día - Noche	Fecha de ejecución:	25	11	2023

Unidad Operativa: Centro de Cuidado Transitorio Quiroga

Eje de Atención: DERECHOS Y EJERCICIO DE CIUDADANÍA

Línea de Atención:	Fortalecimiento de la autonomía	Profesional a cargo:	Maximiliano Ospina Ospina

Nombre de la actividad	La autonomía y el buen vivir.

DESARROLLO DEL TEMA:

OBJETIVO GENERAL:

Promover la autonomía reflexiva en las personas mayores, por medio de la socialización de las acciones de tejedores de paz, realizando un cierre anual de actividades y con en objetivo principal de construir una "comunidad de lectores de paz"..

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Realizar una socialización a manera de memorias de lo que se ha trabajado en el año, con el fin de poder construir unas memorias de paz.

Diseñar un collage fotográfico que recoja las actividades realizadas durante el año, con el fin de poder hacer memorias de paz.

Generar un espacio de compartir y de trabajo en equipo que favorezca justamente la reflexión en torno a que entre todos podemos construir paz y todos tenemos un compromiso con la misma y todos podemos hacer algo, "poner un grano de arena por la paz".

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Inicialmente se invita a todas las personas mayores del centro de cuidado, a que se acerquen al comedor para realizar la actividad. Se les invita también a que entre todos diseñemos el espacio para tal fin y para construir paz, desde la armonía y la sana conviviencia. A continuación invitamos a todas las personas mayores a que refieren que pueden haber recogido espiritual y mentalmente respecto a los temasd trabajados y también los invitamos a que los conectemos como ellos podrían pensar que estas acciones estas actividades, estas lecturas, pueden estar conectadas con el tema de la paz.
MOMENTO CENTRAL	En el momento central, invitamos a todas las personas mayores a que además de recordar, piensen cómo desde nuestras individualidades, nuestras acciones independientes, podemos construir una paz conjunta. Qué podemos hacer nosotros por la paz, por la vida que es el germen de la paz. Se hace referencia posteriormente a las actividades y a las lecturas que se han desarrollando en los encuentros anterior en torno al tema de la paz. Se invita a los participantes a que comenten y expongan su opinión con respecto a los temas trabajados y a que los conecten con la paz. conduciendo a las personas mayores a que conecten con una idea práctica de paz y terminamos esta parte central con la reflexión de que la paz empeiza con nosotros mismos, con lo que hagamos, tratemos bien, vivamos en paz con nuestros semejantes y con las personas que estàn a nuestro lado. Y al final de estaparte, se invitan a las personas mayores a que peguen el rompecabezas, que es alusivo y son cuadros que en actividades anteriores ellos mismos estaban haciendo.
MOMENTO FINAL	Como parte final de la actividad, socializamos los rompecabezas que las paersonas mayores armaron, que reconozcan que ha sido un trabajo realizado por ellos y que forma parte de su implicación como actores de esta actividad y también de la paz. Invitamos a las personas participantes a que siempre estén pensando en la paz como un ejercicio cotidiano, como algo que podemos hacer todos los días y en lo cual nosotros también podemos participar y ayudar aconstruirla. Nostros también podemos construir la paz.

RECURSOS

Personas mayores participantes.	Sillas
Pegantes para cartulina.	Mesas para realizar los cuadros de pegado.
	Profesionales de apoyo.

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Las personas mayores se sienten muy interesadas en el tema, sienten que es un tema de mucha actualidad y del que vale la pena hablar y poder discutir. también opinan que de una u otra manera es algo que a todos nos convoca y aunque algunos sieten también que es un poco lejano que no los toca, reconocen después de la actividad que es algo importante para todos y que debemos ser participes como actores y ciudadanos de esta nación, hablar de la paz, hacer algo por la paz, construir la paz. Sienten que los temas que trabajaron con esta institución gestores de paz, y que fueron orientados por diferentes profesionales del centro de cuidado, fueron muy pertinentes, que las dinámicas estaban bien diseñadas y que son temas muy pertinentes.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO REGISTRO DESARROLLO ACTIVIDADES MODALIDAD DE CUIDADO TRANSITORIO DIA-NOCHE	Código: FOR-PSS-517 Versión: 0 Fecha: Memo I2021039413-22/12/2021 Pagina: 1 de 1

Modalidad: Cuidado Transitorio Día - Noche			Fecha de ejecución:	26	11	2023
Unidad Operativa: **Centro de Cuidado Transitorio Quiroga**					
Eje de Atención: **Organización, participación y redes**					
Línea de Atención:	**Identificación y fortalecimiento de redes familiares**	Profesional a cargo:	**Tania Forero**		
Nombre de la actividad	**Incluyendo - nos construyendo lazos**				

DESARROLLO DEL TEMA:

OBJETIVO GENERAL:

Ejecutar un mensuales con familias de las personas mayores asistentes al servicio.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Fomentar el intercambio de saberes entre pares

Fortalecer los vínculos y redes de apoyo entre pares

resignificar los saberes de las personas mayores a traves de la elaboración de manualidades

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Se convoca a los referentes familiares previamente con dos semanas de anticipación a través de llamadas telefónicas, mensaje individuales y grupales vía WhatsApp en aras de convocarlos al encuentro mensual con familias, a su vez, se instalan diferentes piezas publicitarias en diferentes espacios y zonas comunes invitando a las personas mayores a venir acompañados de sus referentes familiares. Se comparte infografía vía WhatsApp en grupo creado para los referentes familiares logrando un total de 42 participantes en el mismo, a su vez, se realizan llamadas telefónicas a quienes no manejan WhatsApp garantizando así los procesos de inclusión.
MOMENTO CENTRAL	Una vez se hacen presentes los referentes familiares a la unidad operativa se da inicio al encuentro, se convocando a las personas mayores al comedor en donde se organiza el espacio en mesa redonda para facilitar la recepción a los asistentes, se identifican a los referentes familiares según la convocatoria realizada, presentándose 2 sistemas familiares y dos referentes sociales de 42 convocados. Se abre el espacio con una calurosa bienvenida a los asistentes, promoviendo una actitud receptiva y disposición para el encuentro, se socializan los momentos del mismo y se ejecuta la primera actividad asociada a la lectura de reflexión de la época de navidad y la relación que esta tiene con la familia, se invita a los asistentes a dejarse llevar por la letra y el mensaje del texto. Se propicia espacio conversacional con los participantes y se escuchan las perspectivas de los mismos en torno al tema abordado.
MOMENTO FINAL	Como parte del momento final se realiza entrega de plantilla de carta a Santa en donde se expresen sus deseos espirituales para esta navidad, se falicitan elementos para la elaboración de estas y se depositan en el buzón de Santa. Los participantes piden la palabra y describen sentimientos exacerbados durante el encuentro, así como las emociones evidenciadas, el encuentro se cierra con música navideña y compartir de galletas de la época.

RECURSOS

Parlante	Profesional a cargo
Lápices	personas mayores
Plantillas de cartas	Referentes familiares

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Durante la actividad se evidencian emociones de nostalgia, llanto, esperanza, alegría y se atañen recuerdos de la infancia en época navideña, agradecen el espacio y manifiestan agradecimiento por el espacio y el encuentro, a su vez, se invitan a participar en los encuentros con familias mensuales.
Las personas mayores refieren sentirse cómodos y esperan con ansias la época decembrina y las fechas especiales que se avecinan, manifestado que se siente seguros y como en casa en el servicio. Al finalizar el encuentro se acercan de manera voluntaria y agradecen a la profesional el encuentro y los consejos.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO REGISTRO DESARROLLO ACTIVIDADES MODALIDAD DE CUIDADO TRANSITORIO DIA-NOCHE	Código: FOR-PSS-517 Versión: 0 Fecha: Memo I2021039413-22/12/2021 Pagina: 1 de 1

Modalidad: Cuidado Transitorio Día - Noche	Fecha de ejecución:	27	11	2023

Unidad Operativa: **Centro de Cuidado Transitorio Quiroga**

Eje de Atención: **OCUPACIÓN HUMANA**

Línea de Atención: **Movilizando habilidades, capacidades y potencialidades**	Profesional a cargo: **Natalia Wilches**

Nombre de la actividad: **MANOS SABIAS**

DESARROLLO DEL TEMA:

OBJETIVO GENERAL:

Fortalecer la habilidad motriz fina y las capacidades cognitivas de las personas mayores por medio del trabajo manual dirigido.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Elaborar una decoración navideña que las personas mayores puedan comercializar u obsequiar.
Brindar un espacio de esparcimiento y compartir entre las personas mayores.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Se invitan a las personas mayores asistentes al servicio diurno, a participar en la actividad programada desde el área de Artes y Oficios. Se adecua el espacio del comedor uniendo varias mesas y sillas, una vez las personas mayores se organizan, se les reparte el material necesario para llevar a cabo la actividad, y se ambienta el momento con música instrumental colombiana.
MOMENTO CENTRAL	Se habló con las personas mayores y se les pidió que por favor trataran de concentrarse en la labor y que la realizaran con la mayor dedicación posible, que trataran de trabajar con calma y cuidado para poder obtener el mejor resultado posible. Se les entregó a las personas mayores una serie de moldes para armar un papá noel de cuerpo entero de unos 25 cm de alto. Las personas mayores copearon los moldes en fomi de diferentes colores y los recortaron. Después fueron pegando las 22 piezas de las que consta el papá noel.
MOMENTO FINAL	Para terminar el papá noel se le pintan los ojos con marcador y vinilos. La actividad termina agradeciendo a las personas mayores por su participación y por su buena disposición y gusto por trabajar en las actividades brindadas desde el área de Artes y Oficios.

RECURSOS

Fomi escarchado dorado, verde, blanco y rojo	Regla
Fomi blanco, rojo, piel, negro y café	Marcador negro
Tijeras	Cortador
Silicona líquida	Vinilo verde y blanco
Pegante para fomi	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Dado que el papá noel constaba de 22 partes fue una actividad muy laboriosa, que requiría de concentración y empeño, por lo cual se hizo la recomendación al inicio de la actividad, esto ayudó a que las personas mayores pusieran especial cuidado al momento de recortar las pequeñas piezas, notándose una mejoría en esta labor, ya que comunmente algunos suelen trabajar con priza y sin prestar mucha atención. El trabajar concentrados hace que perciban que el tiempo pasa de manera más rápida y amena, además de brindarles la satisfacción de trabajar con esfuerzo y dedicación.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO REGISTRO DESARROLLO ACTIVIDADES MODALIDAD DE CUIDADO TRANSITORIO DIA-NOCHE	Código: FOR-PSS-517 Versión: 0 Fecha: Memo I2021038413-22/12/2021 Pagina: 1 de 1

Modalidad: Cuidado Transitorio Día - Noche			Fecha de ejecución:	28	11	2023
Unidad Operativa: **Centro de Cuidado Transitorio Quiroga**					
Eje de Atención: **IMAGINARIOS Y PRÁCTICAS DEL ENVEJECIMIENTO**					
Línea de Atención: **Buenas Prácticas del envejecimiento**		Profesional a cargo:	**Carlos Mejia**		
Nombre de la actividad: **Deporte para la Vida II Parte**					

DESARROLLO DEL TEMA:

OBJETIVO GENERAL:

Garantizar la implementación de actividades que promuevan el autocuidado en las Personas Mayores para el mantenimiento de sus capacidades tanto físico-motrices como emocionales

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Promover entre los usuarios la práctica regular de actividad física en sus diferentes manifestaciones –actividad física no estructurada, estructurada, juego, deporte, etc.–, mediante estrategias de promoción, formación e intervención

Fomentar la participación en los Jegos Navideños durante la intervención que se llevarán a cabo el mes siguiente

Realizar un Cine foro paricipativo de interés en la población.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Se llevará a cabo una sesión previa de actividad física dirigida para las Personas Mayores con el apoyode los profesionales del programa de Actividad Física del IDRD. tal como se desarrolla a diario. La actividad se realizará ocn las fases de calentamiento: (Entrada en calor, movilidad articular y activación.) Se dirige con actividad musicalizada, se iniciará com leve marcha alrrededor del espacio para entrada en calor y se guiará de acuerdo la instrucción del profesional del IDRD en actividad física. La actividad constará de ua sesión de actividad funcional que permita la mejora y mantenimiento de las capacidades básicas en las personas mayores.
MOMENTO CENTRAL	Como actividad central se preparará una sesión de proyección motivacional acorde a las percepcioens de las Personas Mayores, se dispondrá del espacio auditorio donde proyectaremos una película la cual trata de : RESUMEN : Santiago es un joven futbolista mexicano (Kuno Becker) que vive en el Este de Los Ángeles (Estados Unidos) y sueña con jugar al fútbol de manera profesional . Un ex jugador de fútbol inglés, ve a Santiago en un partido local, y queda impresionado por su destreza y le organiza una prueba en el Newcastle de Inglaterra. Ahora, el joven tendrá que demostrar que posee las cualidades necesarias para formar parte de uno de los clubes de fútbol más importantes del mundo y cumplir así su sueño. Pero dicha tarea no será ... nada fácil !!!" , link: https://www.youtube.com/watch?v=ti_Jd9wiDVo Se realizarán los aportes y socialización de lo que se vió y se aprovechará el espacio para hacer motivar en la participación de los juegos navideños que se llevarán a cabo en la Unidad Operativa y se invitará a las Personas Mayores a participar e inscribirse. En esta oportunidad se vera la segunda parte de la película -, COnformaremos y confirmaremos inscripcioens para la realización de los juegos navideños seleciconados de manera que se garantice la participación y aistencia de las persona mayores.
MOMENTO FINAL	Como actividad final se llevará a cabo una sesión de yoga dirigido por los profeiosnales de IDRD en actividad Física durante el espacio del Club de Buenas prácticas en esta sesión se preparará el esapcio con balones de pilates y colchonetas donde se realizará una clase guiada con el fin de prestar espacios de relajación, calma y atención a la salud mental con la écnica del yoga, conciencia corporal y kinestesia. Se llevará al grupo de vuelta a la calma según las fases realizadas.

RECURSOS

Tv	Sonido
Computador	Música
Link Película	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Las intervenciones promueven en cada actividad implmentada lo cuidados respecto a la salud mental, autonomía, y prevenciôm, ademas que estas fortalecieron la iniciativa de ser partícpes de eventos en los que puedan poner en práctica sus habilidades y esfuerzo personal para mejorar su calidad y salud mental. La propuesta de los juegos navideños que se propone es bien recibido y genera dispposición en las Personas para contar con la perticipación de cada uno. Se espera que durante el sguiente mes se pueda generar gran participación y un buen impacto en la pobalción participante. El taller de club de buenas practicas , las intervenciones artiucladas con IDRD han generado un buen auge y mejoras en las condiciones fisicas y estables de la población lo cual contribuye a unamejor calida de vida.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO REGISTRO DESARROLLO ACTIVIDADES MODALIDAD DE CUIDADO TRANSITORIO DIA-NOCHE	Código: FOR-PSS-517 Versión: 0 Fecha: Memo I2021039413-22/12/2021 Pagina: 1 de 1

Modalidad: Cuidado Transitorio Día - Noche	Fecha de ejecución:	29	11	2023

Unidad Operativa: Centro de Cuidado Transitorio Quiroga

Eje de Atención: DERECHOS Y EJERCICIO DE CIUDADANÍA

Línea de Atención:	Fortalecimiento de redes sociales y comunitarias	Profesional a cargo:	Maximiliano Ospina Ospina

Nombre de la actividad	Incluyéndonos en el buen trato

DESARROLLO DEL TEMA:

OBJETIVO GENERAL:

Promover el buen trato y la sana conviviencia desde la ejecución y el fortalecimiento de los valores humanos que estrucutran nuestro pacto de buen trato, el respeto, la tolerancia y la solidaridad.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Realizar actividades de ejecuci{on de los valores humanos con el fin de poner en práctica estas acciones para una sana conviviencia en el centro de cuidado.

Promover nuestro diario vivir dentro de un marco de respeto, solidaridad y tolerancia, marco general de nuestro pacto de buen trato.

Generar un espacio para la reflexi{on en torno a estos valores que sustentan nuestro pacto de buen trato, con el fin de que podemos llevar a la acciión diaria estas medidaqs para mejorar la conviviencia en el centro de cuidado entre todas las peronas mayores.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Inicialmente se invita a todas las personas mayores del centro de cuidado, a que se acerquen al espacio del comedor con el fin de que podemos reflexionar al rededor de este tema del buen trato. De igual manera invitamos a las personas mayores a que se acerquen a este espacio con el fin de que podamos discutir estas acciones, reflexionemos sobre la importancia de un buen vivir y de que siempre podremos mejorarlo, con todos nuestros semejantes y con todas las personas que convivimos en el centro.
MOMENTO CENTRAL	Como parte central de la actividad, invitamos a todas las personas mayores a que reflexionen y opinene sobre los temas, las variables y las acciones que determinana un buen trato. Se les orienta a que recuerden y piensen cómo desde nuestras individualidades, nuestras acciones independientes y demás hechos concretos relacionados con las demás personas que compartimos con las frecuencia, podemos remodelar el comportamiento para vivir mejor, vivir más cercanos, generar más empatía y tratarnos bien, en sum,a generar acciones prácticas de buen trato. Después les pasamos una cartelera donde se incluyen las pautas básicas desde los derechos y los deberes que implican una mejor conviviencia y un buen trato. Así ellos reflexionana con las preguntas que se necesita para cun buen trato, que podemos hacer para tratarnos bien para ser unos mejores seres humanos con las demás personas mayores y ellos los plasman en una hoja de papel por grupos que luego son socializados entre todos.
MOMENTO FINAL	Por último y como parte final de la actitividad, conducimos las reflesiones construyendo una cartelera a manera de esquema de valores que concreten las acciones mínimas que sustentan nuestro pacto de buen trato, Nos vamos a tratar todos los días con respeto, solidaridad y tolerancia. Y construimos entonces este esquema con estas tralabras mínimas y las pegamos en la pared donde todos pueden verlas con frecuencia.

RECURSOS

Personas mayores participantes.	Sillas
Hojas de papel.	Mesas para realizar los cuadros de pegado.
	Profesional de apoyo.

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Las personas mayores se sienten participes y muy comprometidas con la tematica y con las actividades. Concluyen que es muuy importante trabajar estas acciones y poder ejecutar estos actos y con cluyen que vale la pena seguir afinando estos temas y ejecutar estos valores. De igual manera las personas mayores aspiran a que seguimos todos los días ejecutando estas acciones y consideran también que vale la pena afinar y repetir continuamente con el ánimo de mejorar siempre la conviviencia.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO REGISTRO DESARROLLO ACTIVIDADES MODALIDAD DE CUIDADO TRANSITORIO DIA-NOCHE	Código: FOR-PSS-517 Versión: 0 Fecha: Memo I2021039413-22/12/2021 Pagina: 1 de 1

Modalidad: Cuidado Transitorio Día - Noche			Fecha de ejecución:	30	11	2023
Unidad Operativa: Centro de Cuidado Transitorio Quiroga					
Eje de Atención: Ocupación humana					
Línea de Atención:	Habilidades, capacidades y potencialidades	Profesional a cargo:	Vannesa Manrique		
Nombre de la actividad:	A puntadas				

DESARROLLO DEL TEMA:

OBJETIVO GENERAL:

Fomentar la expresión emocional y el bienestar de adultos mayores a través de una actividad manual con bordado.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Promover la identificación y verbalización de emociones.

Estimular la motricidad fina y la coordinación mano-ojo.

Proporcionar un espacio seguro para la expresión creativa y emocional.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	En un amplio y acogedor espacio, iluminado de forma cálida y cómoda, se dará la bienvenida a los participantes de la jornada diurna. Se creará un ambiente relajado y seguro, propicio para la expresión emocional. Se socializará con los participantes el objetivo de la actividad, enfocándose en la importancia de la expresión creativa para la salud emocional. Se establecerá un tono positivo y se fomentará la participación activa, brindando a cada persona la oportunidad de compartir sus expectativas y sentimientos iniciales.
MOMENTO CENTRAL	Con la explicación del objetivo general y específico, se proporcionará a cada participante una variedad de hilos en colores vibrantes, lienzo necesario. Se alentará a expresar sus emociones mediante la creación de formas y figuras. Durante este proceso, se fomentará la interacción verbal, animando a los participantes a compartir sus pensamientos y sentimientos mientras trabajan con el bordado. Se facilitará un diálogo enriquecedor, donde cada expresión creativa se convierte en una forma de comunicación emocional única.
MOMENTO FINAL	En la fase final, se reunirá a los participantes para una breve sesión de reflexión grupal. Cada persona tendrá la oportunidad de compartir sus experiencias durante la actividad, destacando el significado de sus creaciones y las emociones asociadas. Se proporcionará retroalimentación positiva y se resaltarán los logros individuales y colectivos. Se cerrará la actividad reforzando la importancia de la expresión emocional y ofreciendo recursos adicionales para el autocuidado emocional.

RECURSOS

Hilos -Lienzo- agujas	Mesas y sillas para los participantes.
Papel para proteger las superficies de trabajo.	
Hojas de papel y bolígrafos para la reflexión grupal.	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

La concentración requerida para esta labor promovió el mindfulness, permitiéndoles apartarse de preocupaciones y reducir el estrés. Además, las habilidades motoras finas necesarias estimularon cognitivamente, contribuyendo a la prevención del deterioro cognitivo. La expresión creativa a través de colores y diseños ofreció una salida no verbal para expresar emociones, mientras que completar proyectos generó un sentido de logro, fortaleciendo la autoestima. Participar en entornos grupales fomentó la interacción social, combatiendo la soledad y proporcionando un sentido de propósito. La atención plena durante la actividad y la conexión con recuerdos asociados con la costura ofrecieron beneficios adicionales para la salud mental.