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	12	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:	PEDRO BUITRAGO		
Nombre de la actividad:	REVIVIENDO LA NAVIDAD				

DESARROLLO DEL TEMA:

OBJETIVO GENERAL:

Recuperar sentidos y significados atribuidos a la navidad, desde el ejercicio de memoria episodica y simbolica dispónible en las historias de vida de las personas mayores, para promover una experiencia renovadora en el proceso de envejecimiento de las personas mayores participantes en el servicio del centro de cuidado transitorio.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Promover la reflexion en torno al significado de la navidad, creencias, practicas y tradiciones propias y foraneas,

explorar los cambios que ha experimentado la sociedad en torno l significado y costumbres recientes, desligadas de lo espiritual y ligadas al capitalismo y la sociedad de consumo.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	En el momento de refrigerio se recuerda la importancia de participar en los encuentros de la mañana, indicando que en el dia de hoy se buscara rescatar y revivir el espiritu navifdeño. se invita a comapertr experiencias y recuerdos relacionados con la navidad en los diferentes momentos del trascurrir vital
MOMENTO CENTRAL	Se inicia el encuentro con una tanda de musica navideña de diferentes generos, incluyendo temas tradicionales y villancicos muy conocidos en nuestro contexto. Se plantea la pregunta Que relacionan con la navidad y a partir de sus respuestas se va analizando el sentido y el significado que tiene la navidad en nuestro pais. Se invita a que recuerden diferentes momentos de su vida en los que vivieron una navidad agradable, desde la infancia, la adolescencia, la juventud, la madurez y la mas reciente epoca . Se plantea definir cual era el elemento central de cada tiempo de vida, que era lo que significaba y alrededor que que estan anclados los recuerdos en cada epoca. Se propone compartir recuerdos con los compañeros y lo que rescatan como el espiritu navideño. Se toman los aportes y se relacionan con alguna categoria de analisis que permita acercar la experiencia de navidad a aspectos o componentes de la vida en el ser humano. Asi se definen lo espiritual, las tradiciones, las creencias, lo economico o comercial, lo relacional o social, entreotras posibilidades.
MOMENTO FINAL	Una ves revisadas las experiencias y recuerdos, se propone que definan lo que es actualmente la navidad para ellos, su significado y lo que es importante tener hoy.

RECURSOS

Musica navideña de diferentes generos y epocas.	
Parlante	
Memoria individual y colectiva	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

El inicio del encuentro se torna alegre y con referencias festivas dado que la musica es un dispositivo que actuiva memoras diversas, desde episodiocas, hasta anecdotas, costumbres y valores culturales compartidos.
Frente a la pregunta por que es navidad para ellos, las respuestas se inician en el aspecto gastronomico, refiriendo a platos tipicos de la epoca, natilla, buñuelos, ajiaco, sancocho, tamales entre otros. asi mismo refieren despues que navidad es familia, es alegria, es compartir, otros indican que navidd es un tiempo para los niños pero tambien los adultos porque ellos se dan la oportunidad de celebrar, aunque sea tomando y bailando. alguna de las personas refiere que apara otros es trsiteza por estar solos o haber perdido un ser queridoen estas epocas, por lo que lo recuerdan y se relaciona con esa tristeza.
Se evidencia que la navidad esta vinculada a tradiciones diferentes como el pesebre, la cena, las luces, la novena, las comidas, , pero mas alla con el reencuentro, el compartir en familia, la reconciliacion, el perdon y renovar la fe. Aspectos que se han ido perdiendo en los ultimos tiempos, en los que lo comercial ha hecho que sea mas importante el tener que estar en union con la familias,ahora con las tecnologias es mas el distanciamiento de las personas en estas epocas, son muy pocas las familias que compartenle navidad, porque se prefiere estar con los amigos o en diferentes lugares sin estar realmente unidos.
Consideran importante que se recuperen las tradiciones y valores asociados con la solidaridad, el compartir, el amor, el perdon, la renovacion y demas aspectos positivos para la sociedad.

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	12	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:	Construyendo Vínculos Emocionales a través de Regalos Significativos				

DESARROLLO DEL TEMA:

OBJETIVO GENERAL:

Facilitar el fortalecimiento de los aspectos volitivos en adultos mayores, promoviendo la expresión de emociones y vínculos a través de la creación de regalos significativos en el contexto navideño.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Fomentar la autoexpresión emocional de los participantes al identificar y compartir recuerdos especiales relacionados con la Navidad.

Mejorar la coordinación motora fina y las habilidades cognitivas al participar en actividades de creación de regalos personalizados.

Estimular el sentido de pertenencia y conexión social al compartir experiencias y trabajar colaborativamente en la elaboración de regalos.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Con una bienvenida estructurada, se establecerá un ambiente terapéutico positivo. Se realizará una actividad de reminiscencia guiada, focalizada en la identificación y expresión de recuerdos navideños significativos. Se utilizarán preguntas dirigidas para estimular la participación y la expresión emocional.
MOMENTO CENTRAL	Se llevará a cabo un taller estructurado de creación de regalos, proporcionando opciones de materiales adaptados a las capacidades individuales. Se fomentará la comunicación y colaboración entre los participantes, adaptando la intervención según las necesidades específicas de cada individuo. Se aplicarán estrategias para mejorar la coordinación motora fina y se ofrecerá apoyo individualizado según las habilidades y limitaciones de cada participante. Se integrarán técnicas de Terapia Ocupacional centradas en la adaptación de las tareas y el uso de estrategias compensatorias para garantizar la participación activa de todos los adultos mayores, independientemente de sus habilidades físicas y cognitivas.
MOMENTO FINAL	Se llevará a cabo una sesión estructurada de compartir, donde cada participante presentará brevemente el regalo creado, explicando el significado emocional detrás de su elección. Se facilitará una reflexión grupal sobre la experiencia, destacando los aspectos emocionales y terapéuticos. La despedida incluirá un agradecimiento formal y la entrega de tarjetas navideñas como refuerzo positivo.

RECURSOS

Tarjetas y papel de colores.	Marcadores, lápices de colores y plumones.
Tijeras adaptadas y pegamento fácil de manejar.	Cartulina o cartón con bordes resaltados para facilitar la manipulación.
Música suave y familiar para crear un ambiente terapéutico.	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Se examinó la participación activa de cada participante, observando las estrategias de adaptación utilizadas para incluir a todos, considerando sus habilidades y limitaciones. Se evaluó el desempeño en tareas motoras finas, prestando atención a la capacidad para manipular herramientas y materiales de forma independiente o con apoyo. Además, se analizó la expresión emocional durante la actividad, centrándose en la conexión emocional con recuerdos compartidos y la creación de regalos, registrando la variedad y profundidad de las emociones expresadas. La interacción social entre los participantes fue objeto de evaluación, observando la colaboración en la creación de regalos y la dinámica grupal. Se analizó el cumplimiento de los objetivos terapéuticos y se recabó feedback directo de los participantes para comprender su percepción y satisfacción. Finalmente, se consideró el impacto potencial a largo plazo en habilidades y bienestar emocional, evaluando la transferencia de habilidades adquiridas a situaciones cotidianas.

ALCALDIA 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	12	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:	**RECREÁNDONOS**				

DESARROLLO DEL TEMA:

OBJETIVO GENERAL:

Practicar con la población los deportes previamente para los juegos donde puedan elegir de forma autónoma su elección favorita

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Disponer de los espacios deportivos para su práctica respectiva

Implementar las 4 disciplinas deportivas que se van a jugar en los juegos Navideños

Enseñar las reglas y contextualizar los deportes que s ellevarán a cabo.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Como actividad inicial desarrollaremos una actividad física dirigida basada en las tres fases del calentamiento 1) activación dinámica general o de aumento de la temperatura corporal; 2) estiramientos, y 3) activación dinámica específica o de "puesta a punto" y vuelta a la calma) Se realizarán ejercicios dirigidos y supervisados por el técnico de Educación Física iniciando con marcha al rededor de la cancha o espacio abierto, para entrar en calor, realizando movimientos intermitentes articulares, luego se direcciona en la ejecución de ejercicios específicos como estiramientos de miembros inferiores y superiores y activando dinamicamente con ejercicios de resistencia y fuerza corporal versus gravedad. Se volverá a la calma con control y manejo de respiración .
MOMENTO CENTRAL	Previamente se implmentará los materiales y elementos para la practica de deportes previos a los juegos Navideños que se llevarán a cabo en el mes de diciembre. Se pondra a prueba los juegos mencionados , Cachivol, Gocha y Atletimso de marcha adaptado para las personas mayores teniendo en cuenta los riesgos posibles. Se distribuira a cada uno en un liugar pr el desarrollo de los mismos y preiamente se reunirá a la población asistencte y participante que deseen participar en los juegos: Se mecionarán en que consiste el campeonato o competencia y el objetivo con el que se va a desarrolalr dicho evento, Se explicará juego por juego, las condiciones de manera que se logre promover y garantizar la participación de los usuarios. Se explica los juegos de la siguente manera: **El cachibol** es un juego de lanzamientos y recepciones que se juega con una pelota y una red. El objetivo es pasar la pelota por encima de la red para que caiga en el campo contrario, es una variante del voleibol y se diferencia de este en que los jugadores retienen la pelota por unos segundos antes de pasarla. En el cachibol, se permiten tres "cachadas" antes de pasar el balón por encima de la red. // **La marcha atlética** es una disciplina del atletismo en la que se intenta caminar lo más rápido posible (marchar) sin llegar a correr. El límite entre la marcha y la carrera se establece en el momento en que el atleta pierde contacto con el suelo de manera visible. Cuando sucede esto, se da por hecho que el marchador está corriendo // **Petanca** La petanca (pétanque en francés) es un deporte/juego en el que el objetivo es lanzar bolas tan cerca del boliche, lanzada anteriormente por un jugador, con ambos pies en el suelo y en posición estática desde una determinada zona.
MOMENTO FINAL	Como actividad final se desarrollará una sesión de estiramientos general con el fin de evitar malestares físicos y mejorar elmantenimiento de las consdiciones a mas favorables y evitar afectaciones. Se realizará un asocialización de los juegos practicados, donde podrán escoger o sleccionar previamente el deporte de mayort interés para cada uno. De manera que pyedan prepararse para la inscripción de los juegos Navideños. Dadas las condiciones climaticas se pondra un punto de hidratación o se compartirá una bebida como complemento de la actividad. Se acompañrpa con sonid y musica para amenizar la sesión

MATERIALES

Musica	Pelotas
Malla	Aros
Balones	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Se Desabasada en el objetivo principal rrolló la actividad lo cual promovió la participación de una gran catidad de usuarios que fomentó el interés de cada uno en la participacón e inscripción a los juegos que se van llevar a cabo. Se logra disponer a los usuarios en los deportes que se practicaron como una forma de educacar el cuerpo en la se fortalecieron las habilidades, el fomento y a práctica del deporte en las Personas Mayores del centro Transitorio. Se invitó de forma que la socialización impacta a la motivación y la participación voluntaria de los Usuarios asistetes.

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	12	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 - Sembrando vida para la autonomia.				

DESARROLLO DEL TEMA:

OBJETIVO GENERAL:

Generar el reconocimiento de las condiciones que favorecen o limitan la autonomia en relacion con 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

Reconiocer cambios en tonrno al reconocimiento de la autonomia, tanto definidos por el genero y la edad, evidenciando aspectos que cambian en la vejez, como una etapa de la vida len la que socialmente se evidencian cambios en el rol y el reconocimiento de las personas mayores desconociendo intereses y necesiodades.
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.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Se aborda a las personas en atencion en el momento en el que todo el grupo esta reunido para recibir el refrigerio y se les invita al encuentro de la mañana, en el cual se compartiran saberes en relacion con las las condiciones de autonomia de las personas en cada momento de la vida, Se centra el grupo en el espacio del jardin, que tiene elementos que pueden ser motivantes y facilitar el intercambio de saberes y opiniones. haciendo un breve resumen de la historia de la sagrada familia, centrandose en las ocndiciones desfavorables de la mujer en los tiempos del nacimiento de jesus. comparandolos con los cambios de las ultimos tiempos, en los que se le ha reconocido mayor autonomia y mayor valor y dignidad humana. Se analizan los cambios percibidos y se asocian con situaciones y condiciones de las personas mayores, viendo como estan afectando la calidad de vida de ellos en estos tiempo.
MOMENTO CENTRAL	A partir de las observaciones realizadas se van definiendo las condiciones y cambios experimentados en relacion a los que han incrementado la autonomia de las personas. asi mismo reconocienco las capacidades que es importante relacionar con su experiencia actual Se plantea asi revisar sus fortalezas y capacidades, esas características que les ayudan a sortear dificultades, cambiar condiciones o superar problemas. Definiendolas como aspectos relevantes que permiten hacer que algo en el entorno cambie o mejore en terminos de su autonomia. A partir de sus soportes e ideas se busca revisar de que manera las condiciones de envejecimiento son usados para reducir la autonomia asignando responsabilidades y tareas que terminan menoscabando su desarrollo personal y generando dinamicas de dependencia economica, social y afectiva, que afecta incluso su salud. promioviendo iniciativas de busqueda de bienestar cotidiano, mejorar la relación consigo mismo y con las demas personas.
MOMENTO FINAL	Finalmente comparten su opinión en relación a lo que aportanlas practicas de recuperacion de autonomia 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

La persona smayores reconocen que la perdida de capacidades y habilidades fisicas y cognitivas afectan su autonomia, assi mimo la perdida de condiciones economicas los lleva a depender dee otros, ya sean familiares o instituciones, con lo cuyal se ven en condicion desfavorable, debiendo aceptar condiciones que no desean pero que por no poder sostenerse deben aceptar.
Analizan y reconocen que la mujer es mas vulnerable y enfrenta mayores dificultades para su autonomia por ser ubicada como apoyo o soporte de tareas en la familia asi como mantener el rol de proteccion y cuidado que no termina con los hijos. En el caso del hombre hay factores que le permiten mantener una autonomia social, pero limitan su autonomia fisica y material.

Expresan condiciones y cambios que deben promoverse para mejorar las condiciones de las personas mayores en su proceso de envejecimiento, respetansdo sus necesidades e intereses. asimismo reconocen que haty aspectos de sutocuidado en salud que son importantes presenvar para mantener la autonomia.

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	12	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 faroles en cartón para alumbrar la noche de las velitas.
Brindar un espacio de esparcimiento y compañerismo estre las personas mayores.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Se invitó a las personas mayores a participar en la actividad programada del área de Artes y Oficios. Se sacarron mesas a la zona verde en donde está el espacio de la huerta. Las personas mayores se organizaron y se les entregó el material para trabajar. Se ambientó el espacio con música decembrina.
MOMENTO CENTRAL	Se les mostró a las personas mayores el modelo terminado de un farol, para hacer en cartón cartulina. Con el modelo, se les explicó lo que deben elaborar. A cada persona mayor se le entregaron tijeras y un molde de farol, las personas mayores debían recortar el contorno del farol y cuatro figuras, una en cada cara del farol. Una vez sacada cada figura se le pegaba papel celofán, un color diferente por cada figura.
MOMENTO FINAL	Las personas mayores marcaban los dobleces para armar un farol de forma cuadrada, y se pegaba un extremo para cerrar el cuadrado. El farol se pone alrededor de una vela, la cual se pega a una superficie. Se le agradece a las personas mayores por su participación y por mostrar interes en las actividades desarrolladas por el área de artes y oficios. Los usuarios del servicio diurno se llevaron los faroles a sus hogares, los otros se usaran la noche del jueves.

RECURSOS

Cartón cartulina	Tijeras
Cartulina negra	Papel celofán de diferentes colores
Lápices	Pegante

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

La actividad entusiasmo mucho a las personas mayores, algunos declararon que nunca antes habían tenido la oportunidad de elaborar un farol, por lo cual trabajaron con motivación y concentración, dado que sacar las figuras, sin dañar el farol, requería de especial cuidado y dedicación. Las personas mayores manifestaron su interes por elaborar más faroles en las sesiones del siguientes.

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:	6	12	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: Articulación IDARTES al Barrio		

DESARROLLO DEL TEMA:

OBJETIVO GENERAL:

Implementar un programa integral de 40 horas de talleres en artes plásticas, literatura y ciencia para personas mayores en el Centro de Cuidado Transitorio Quiroga, durante la jornada diurna, mediante una articulación entre el Centro Día al Barrio e IDARTES.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Desarrollar una presentación interactiva de 1 hora para explicar claramente los objetivos del programa de talleres en artes plásticas, literatura y ciencia, logrando la participación activa del 80% de los adultos mayores y utilizando materiales visuales para asegurar una comprensión accesible.

Completar el proceso de inscripción formal uno a uno en un plazo de 30 a 45 minutos por participante, garantizando la caracterización individual del 90% de los adultos mayores, la obtención del consentimiento informado y la comprensión de las condiciones del programa.

Concluir el programa con una sesión de artes plásticas de 1 hora, recogiendo información sobre las preferencias artísticas del 70% de los participantes, proporcionando materiales variados y evaluando la efectividad mediante la participación activa y la retroalimentación al final.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	En una primera instancia, se llevará a cabo una sesión de presentación detallada a los adultos mayores del Centro de Cuidado Transitorio Quiroga. Se destinará un tiempo inicial para explicar de manera clara y accesible los objetivos del programa de talleres en artes plásticas, literatura y ciencia. Se utilizarán materiales visuales y actividades interactivas para fomentar la participación activa y crear conciencia sobre los beneficios emocionales y cognitivos de la participación en las sesiones. Se anticipa una duración de aproximadamente 1 hora para esta fase inicial.
MOMENTO CENTRAL	Posteriormente, se llevará a cabo un proceso de inscripción formal uno a uno con cada adulto mayor interesado en participar en los talleres. Durante este momento central, se dedicará el tiempo necesario para realizar una caracterización breve, abordando aspectos como habilidades previas, preferencias artísticas y expectativas individuales. Se proporcionará el consentimiento informado y se aclararán las condiciones de las sesiones a realizar. Este proceso se estima que tomará alrededor de 30 a 45 minutos por participante, asegurando así una atención personalizada y centrada en las necesidades de cada individuo.
MOMENTO FINAL	Finalmente, la culminación del programa se llevará a cabo con una sesión especial de artes plásticas. Durante este último momento, se dedicará tiempo para realizar una actividad específica que permita identificar los gustos e intereses artísticos individuales de cada participante. Se fomentará la expresión libre y se recogerán retroalimentaciones sobre la experiencia vivida. La duración estimada para esta sesión de cierre será de aproximadamente 1 hora. Los resultados obtenidos guiarán la planificación de los próximos talleres, asegurando así una continuidad del programa basada en las preferencias y experiencias de la comunidad de adultos mayores del Centro de Cuidado Transitorio Quiroga.

RECURSOS

Papeleria	
Mobiliario	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

La presentación inicial y participativa logró despertar un entusiasmo palpable entre los participantes, revelando los beneficios potenciales de sumergirse en talleres en artes plásticas, literatura y ciencia. Durante el proceso de inscripción individualizado, se aprovechó la oportunidad para comprender de manera precisa las habilidades, intereses y expectativas de cada adulto mayor, asegurando así una experiencia personalizada. La sesión de cierre, centrada en artes plásticas, no solo culminó el programa de manera significativa, sino que también proporcionó información invaluable sobre las preferencias artísticas individuales, sentando las bases para futuros talleres adaptados a los gustos identificados. Esta articulación no solo proveyó una vía de expresión creativa y educativa para los adultos mayores, sino que también fortaleció el sentido de comunidad y bienestar en el Centro, marcando el inicio de una etapa enriquecedora y provechosa para todos los involucrados.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO REGISTRO DESARROLLO ACTIVIDADES SERVICIO CUIDADO TRANSITORIO DÍA-NOCHE	Código: FOR-PSS-517 Versión: 1 Fecha: Memo I2023036946 - 28/11/2023 Pagina: 1 de 1

Fecha de ejecución:	7	12	2023

Unidad Operativa:	Centro de Cuidado Transitorio Quiroga		
Componente de Atención:	Organización, participación y redes		
Línea de Atención:	Identificación y fortalecimiento de redes institucionales	Profesional a cargo:	Tania Forero
Nombre de la actividad:	Incluyendo - nos Servicios en casa		

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Propiciar espacios de construcción de tejido social y fortalecimiento de redes institucionales

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Articular con entidades que disminuyan las barreras de acceso a los diversos servicios

Promover la participación en los encuentros de desarrollo humano

Fortalecer habilidades y destrezas de las personas mayores

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Como parte del momento inicial se convocan a las personas mayores al comedor como lugar seleccionado, para el encuentro de desarrollo humano allí se socializa la oferta de actividades por la dos entidades invitadas IDARTES y Biblored bajo la estrategia biblioteca itinerante, se brindan las opciones y se describen las actividades para la jornada, entre ellas arte y pintura y lectura, según la elección de cada participante se dirigen al lugar del encuentro. como parte del acompañamiento se motiva a las personas mayores que no tomaron ninguna opción describiendo cada actividad con detalles
MOMENTO CENTRAL	Como parte del momento central se apoyan a cada uno de los profesionales con la entrega de insumos y adecuaciones requeridas para el desarrollo de las actividades, asi como la organización del grupo y la logística del encuentro garantizando confort y tranquilidad a las personas mayores. En la actividad ejecutada por la IDARTES se encuentra asociada a la elaboración de mandalas y fortalecimiento de motricidad fina y concentración, se da inicio al encuentro con la selección de la figura mandala por parte de cada una de las personas mayores participantes según su gusto e interés, asi como la selección de los colores y materiales para la elaboración del mismo, durante el encuentro se cuenta con profesional en artes plásticas quien socializa la teoría del color y la asociación que estos tienen con el estado de animo y personalidad de cada uno. En la actividad ejecutada por BIBLORED bajo la estrategia de biblioteca itinerante, se invita a cada una de las personas mayores asistentes a tomar un libro de su interés y gusto para dar inicio a la mañana literaria, brindando espacio para lectura autónoma y libre,los profesionales de la entidad apoyan a las personas que manifiestan alguna dificultad visual o sin ningún grado de escolaridad, fomentando así el hábito de lectura en las personas mayores.
MOMENTO FINAL	Como parte del momento final en la actividad liderada por IDARTES se realiza presentación de cada uno de los madalas elaborados asignando un nombre por el artista, la profesional en artes realiza lectura según los colores usados en la figura y describe subjetivamente la personalidad de cada participante, propiciando un espacio conversacional ameno para las personas mayores. En la actividad liderada por BIBLORED se ejecuta lecturta grupal y circulo de la de la palabra entorno a la obra escogida por los participantes, en el cierre de la actividad se realizan preguntas asociadas a la obra ofreciendo premios a ganadores con obras literarias, finalmente las personas mayores de manera voluntaria comparten historias con sus pares.

RECURSOS

Globos y decoración	Profesional a cargo
sillas	Personas mayores
mesas	
bafle	
microfono	
hojas	
colores	
crayolas	
plumones	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Durante las actividades ofertadas se evidencia participación activa por parte de las personas mayores, refieren gusto e interés por la Biblioteca Itinerante y el préstamo de libros a domicilio, a su vez, manifiestan que estos espacios favorecen la participación al ser actividades fuera de lo común, refieren que el día soleado fue perfecto para la jornada. Las personas mayores que participaron en la actividad con IDARTES manifiestan que la docente compartio información desconocida para ellos en relación a la teoría de los colores y asociación que estos tienen con los ragos de la personalidad, finalmente agradecen la gestión de las área de Trabajo Social y Terapia Ocupacional con las entidades invitadas, se logra mantener las articulaciones activas a lo largo del convenio.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO REGISTRO DESARROLLO ACTIVIDADES SERVICIO CUIDADO TRANSITORIO DÍA-NOCHE	Código: FOR-PSS-517 Versión: 1 Fecha: Memo I2023036946 - 28/11/2023 Pagina: 1 de 1

Fecha de ejecución:	8	12	2023		
Unidad Operativa:	Centro de Cuidado Transitorio Quiroga				
Componente de Atención:	**IMAGINARIOS Y PRÁCTICAS DEL ENVEJECIMIENTO**				
Línea de Atención:	**Buenas Prácticas del envejecimiento**			Profesional a cargo:	**Carlos Mejía**
Nombre de la actividad:	**Introducción Juegos navideños**				

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Enseñar a la población los deportes previamente para los juegos navideños donde puedan elegir de forma autónorna.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Disponer de los espacios deportivos para su práctica respectiva

Implementar las 3 disciplinas deportivas que se van a jugar en los juegos Navideños

Instruir las reglas y contextualizar los deportes que s ellevarán a cabo.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Como actividad inicial desarrollaremos una actividad física dirigida basada en las tres fases del calentamiento 1) activación dinámica general o de aumento de la temperatura corporal; 2) estiramientos, y 3) activación dinámica específica o de "puesta a punto" y vuelta a la calma) Se realizarán ejercicios dirigidos y supervisados por el técnico de Educación Física iniciando con marcha al rededor de la cancha o espacio abierto, para entrar en calor, realizando movimientos intermitentes articulares, luego se direcciona en la ejecución de ejercicios específicos como estiramientos de miembros inferiores y superiores y activando dinamicamente con ejercicios de resistencia y fuerza corporal versus gravedad. Se volverá a la calma con control y manejo de respiración .
MOMENTO CENTRAL	Previamente se implmentará los materiales y elementos para la practica de deportes previos a los juegos Navideños que se llevarán a cabo en el mes de diciembre. Se pondra a prueba los juegos mencionados , Cachivol, Gocha y Atletimso de marcha adaptado para las personas mayores teniendo en cuenta los riesgos posibles. Se distribuira a cada uno en un liugar pr el desarrollo de los mismos y prelamente se reunirá a la población asistencte y participante que deseen participar en los juegos: Se mecionarán en que consiste el campeonato o competencia y el objetivo con el que se va a desarrolalr dicho evento, Se explicará juego por juego, las condiciones de manera que se logre promover y garantizar la participación de los usuarios. Se explica los juegos de la siguente manera: El cachibol es un juego de lanzamientos y recepciones que se juega con una pelota y una red. El objetivo es pasar la pelota por encima de la red para que caiga en el campo contrario, es una variante del voleibol y se diferencia de este en que los jugadores retienen la pelota por unos segundos antes de pasarla. En el cachibol, se permiten tres "cachadas" antes de pasar el balón por encima de la red. // La marcha atlética es una disciplina del atletismo en la que se intenta caminar lo más rápido posible (marchar) sin llegar a correr. El límite entre la marcha y la carrera se establece en el momento en que el atleta pierde contacto con el suelo de manera visible. Cuando sucede esto, se da por hecho que el marchador está corriendo // Petanca La petanca (pétanque en francés) es un deporte/juego en el que el objetivo es lanzar bolas tan cerca del boliche, lanzada anteriormente por un jugador, con ambos pies en el suelo y en posición estática desde una determinada zona.
MOMENTO FINAL	Como actividad final se desarrollará una sesión de estiramientos general con el fin de evitar malestares físicos y mejorar elmantenimiento de las consdiciones a mas favorables y evitar afectaciones. Se realizará un asocialización de los juegos practicados, donde podrán escoger o sleccionar previamente el deporte de mayort interés para cada uno. De manera que pyedan prepararse para la inscripción de los juegos Navideños. Dadas las condiciones climaticas se pondra un punto de hidratación o se compartirá una bebida como complemento de la actividad. Se acompañrpa con sonid y musica para amenizar la sesión

RECURSOS

Musica	Balón
Malla	Aros
Balones	Juegos de Bocha

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

De acuedo al objetivo principal que se desarrolló la actividad promovió la participación de una catidad de usuarios considerables que fomentó el interés de cada uno en la participacón e inscripción a los juegos que se van llevar a cabo. Se logra disponer a los usuarios en los deportes que se practicaron como una forma de educacar el cuerpo en la se fortalecieron las habilidades, el fomento y a práctica del deporte en las Personas Mayores del centro Transitorio. Se invitó de forma que la socialización impacta a la motivación y la participación voluntaria de los Usuarios asistetes..

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO REGISTRO DESARROLLO ACTIVIDADES SERVICIO CUIDADO TRANSITORIO DÍA-NOCHE	Código: FOR-PSS-517 Versión: 1 Fecha: Memo I2023036946 - 28/11/2023 Pagina: 1 de 1

Fecha de ejecución:	9	12	2023		
Unidad Operativa:	Centro de Cuidado Transitorio Quiroga				
Componente 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 guirnalda decorativa para la Unidad Operativa.

Brindar un espacio de esparcimiento y compañerismo estre las personas mayores.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Se invitó a las personas mayores a participar en la actividad programada del área de Artes y Oficios. Se organizaron sillas y mesas en el comedor de la Unidad Operativa. Las personas mayores se ubicaron y se les entregó el material para trabajar. Se ambientó el espacio con música decembrina.
MOMENTO CENTRAL	Las personas mayores copearon en el fomi escarchado, los moldes de estrella y de árbol de navidad, y los recortaron, sacando un buen número de estos. Se recortaron cuadrados de 8 x 8 cm y con ellos se elaboraron moños que se aprendieron a hacer en sesiones pasadas. Cada persona mayor elaboró la mayor cantidad de moños que pudieron.
MOMENTO FINAL	Las personas mayores pegaron una estrella sobre la otra, de forma que el lado escarchado queda por fuera, lo mismo hicieron con los árboles. Sobre un hilo largo de lana, se fueron pegando un moño una estrella un árbol y una estrella, y se repitió esta secuencia hasta terminar el hilo de lana. Una vez terminada la guirnalda, se colgó el el comedor de la Unidad Operativa como parte de la decoración de Navidad.

RECURSOS

Fomi escarchado dorado, rojo y verde	Profesional a cargo
Silicona liquida	Personas Mayores
Tijeras	
Moldes en cartón cartulina	
Lana	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Las personas mayores aprecian mucho las actividades relacionadas con la Navidad, trabajando con dedicación y entusiasmo. Entre todos colaboraron en la elaboración de la guirnalda y al final quedaron muy satisfechos con el resultado, contribuyendo así con en el bienestar emocional de las personas mayores, y con su sentido de propósito y de pertenencia con el Centro de Cuidado.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO REGISTRO DESARROLLO ACTIVIDADES SERVICIO CUIDADO TRANSITORIO DÍA-NOCHE	Código: FOR-PSS-517 Versión: 1 Fecha: Memo I2023036946 - 28/11/2023 Pagina: 1 de 1

Fecha de ejecución:	10	12	2023		
Unidad Operativa:	Centro de Cuidado Transitorio Quiroga				
Componente de Atención:	DERECHOS Y EJERCICIO DE CIUDADANIA				
Línea de Atención:	Fortalecimiento de la autonomia			Profesional a cargo:	Pedro Buitrago
Nombre de la actividad:	Andares y seguridades - Valores navideños para buen vivir				

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.asi como su suo en situaciones cotidianas que pueden afectar su bienestar,.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Motivar el reconocimiento de cualidades y caapacidades que conservan y fortalecen la autonomia.

Identificar asopectos personales que son suceptibles de mejora en busqueda de una mejor calidad de vida.

intercambiar experiencias que promuevan el reconocimeito mutuo y la convivencia.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Se plantea a los participantes la siguiente pregunta generadora: ¿Cuáles caracteristicas personales reconozco en mí, cual me facilita y cual me dificulta la convivencia o bienestar? invitándoles a reflexionar sobre aquellos aspectos personales que son favorables en su día a día y cuales les implican problemas para convivir o tener un bienestar personal, ya que son ellos los que determinan estos aspectos. Se hace una breve reflexión en relación con la importancia de ser conscientes de si mismos, ya que la tendencia social es que se evalué y juzgue al otro y se desconozca lo propio, pues esto nos compromete en la imagen que tenemos de nosotros mismos. sin embargo, es este reconocimiento, la voluntad y la decisión de cambio lo que nos permite mejorar como personas y mejorar la percepción de bienestar que tenemos.
MOMENTO CENTRAL	Swe planrtean situaciones cotidianas en las que las personas pueden necesitar el ejercicio de estas caracteristicas, capacidades y habilidades, definiendolos como valores para la vida, es decir aquellos que nos ayudan a tener bienestar no solo material sino ademas un bienestar moral, afectivo y relacional, el cual cada dia es menos apreciado por las personas, pues se ven en la necesidad de sobrevivir frente a las necesidades materiales, por lo cual las necesiddes de desarrollo y realizacion personal, quedan en segundo plano y no son relevantes en su vida. Sin embargo el hecho de centrarse en esas condiciones materiales, limitan las posibilidades de bienestar, desconociendo aspectos y vlores importantes en la persona.
MOMENTO FINAL	Como ejercici de cierre, se invita a las personas mayores a recordar experiencias de vida que les sean gratas y que esten relacionadas con esos valores reconocido y que dan satisfaccion personal en diferentes maneraas.

RECURSOS

Mujsica	
Bafle	
Sillas	
Mesas	
Espacio Comedor	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

En el desarrollo de la actividad, las personas mayores identifican características generales como propias, asumiéndolas como valores ciudadanos y personales, enseñados por la familia o adquiridos en el trascurso de su vida. Se identifican la Honestidad, la solidaridad, el respeto, laboriosidad, constancia, inteligencia, fe, entre otros. Reconocen también características que afectan su bienestar como el mal genio, la envidia, el rencor y dificultad para perdonar, el tomarse las cosas en lo personal, la dificultad de escucha y la crítica y juzgamiento. Concluyen que un principio importante es estar pendiente en si mismos, más que en los demás, porque al final es lo que le permite a la persona mejorar y estar bien consigo mismo, lo demás es estar propenso a juzgar, entrometerse o incluso promover comentarios que no aportan a nadie.
Relacionan el control y desarrollo de estas características como parte de sus habilidades y capacidades, que aportan a la preservación y desarrollo de su autonomía, trascendiendo la limitante económica y laboral, como únicos referentes de este aspecto en sus vidas.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO REGISTRO DESARROLLO ACTIVIDADES SERVICIO CUIDADO TRANSITORIO DÍA-NOCHE	Código: FOR-PSS-517 Versión: 1 Fecha: Memo I2023036946 - 28/11/2023 Pagina: 1 de 1

Fecha de ejecución:	11	12	2023

Unidad Operativa:	Centro de Cuidado Transitorio Quiroga		
Componente de Atención:	Organización, participación y redes		
Linea de Atención:	Identificación y fortalecimiento de redes sociales y comunitarias	Profesional a cargo:	Tania Forero
Nombre de la actividad:	Incluyendo - nos "Saberes en Intercambio"		

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Propiciar espacios de fortalecimiento de redes sociales entre pares a traves de intercambio de saberes asociados a tradiciones decembrinas que fomentan escenarios culturales

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Conformar el grupo coral de villancicos para la muestra cultural en navidad

Fortalecer vínculos sociales entre pares a traves del canto y la musica

Promover la celebración de fechas especiales

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Previamente se realiza selección de cinco villancicos tradicionales entre ellos Noche de paz, Rudolph, Año viejo, Feliz Navidad y Jingle Bells, a su vez, se realiza la búsqueda de las respectivas letras de cada canción. Como parte del momento inicial se convoca a las personas mayores al comedor como lugar escogido para el encuentro de desarrollo humano, allí se socializa la actividad a realizar y el fin de está, asociado a la muestra cultural para el próximo encuentro mensual con familias "Construyendo lazos" que se llevará a cabo el día 24 de diciembre en horas de la mañana, invitando así a las personas mayores asistentes en la jornada de manera voluntaria y autónoma convocar a sus referentes familiares para este día, garantizando así la mayor asistencia posible al encuentro, así como la identificación y fortalecimiento de redes familiares.
MOMENTO CENTRAL	Como parte del momento central y una vez ubicadas las personas mayores en mesa redonda, se realiza dinámica rompe hielo denominada "La navidad es" allí se solicita a cada uno de los participantes describir la navidad es una sola palabra, según el significado y perspectiva que tenga cada participante de la navidad, una vez finalizada la ronda de la dinámica inicial, se enlistan los villancicos previamente seleccionados y se reproducen en su totalidad uno a uno, esto con el fin de que las personas mayores asistentes al encuentro los identifiquen y se logre la elección de los villancicos para la muestra cultural, al finalizar la reproducción de las canciones se realiza votación en donde el villancico con mayor número de votos y de manera descendente se elijan máximo tres canciones para la jornada del día 24 de diciembre. Una vez elegidos los villancicos se realiza entrega de letra de canciones a cada una de las personas mayores abriendo así el espacio de ensayo y construcción del coro navideño, repitiendo la lectura de las letras las veces que sea necesario hasta lograr sintonía entre la pista y coordinación entre los integrantes del grupo, durante los ensayos se identifican líderes y lideresas del coro a través de habilidades de lectura, ritmo y coordinación, ubicándolos de manera estratégica para así apoyar a sus pares que presenten alguna dificultad y evidenciar el trabajo en equipo.
MOMENTO FINAL	Como parte del momento final y una vez realizados los ensayos de manera repetitiva, se solicita a las personas mayores ponerse de pie y ubicarse en grupo formado filas por estatura, permitiendo así la visibilidad para todos y cada uno de los integrantes del grupo, dando continuidad a los ensayos del día hasta lograr el ritmo, el tono la coordinación y sintonía del coro navideño, finalmente se socializan estrategias vocales que permitan lograr el tono y volumen acorde a la pista, para que así durante los tiempos libres y de manera autónoma se realicen ejercicios de voz, lectura de las letras y ejercicios de aprendizaje y memoria de las canciones. se socializan las fechas y horarios de los nuevos ensayos durante las próximas dos semanas hasta lograr consolidar el coro y así ejecutar la muestra cultural de manera satisfactoria.

RECURSOS

Bafle	Profesional a cargo
Hoja y marcador	Personas Mayores
Pistas de villancicos	
Sillas	
Letras de villancicos	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Durante la actividad se evidencia partición por parte de las personas mayores, logrando así conformación del coro navideño, una vez socializados los villancicos seleccionados previamente se realiza votación por parte del grupo quedando seleccionadas las canciones Feliz Navidad, Noche de paz y El año viejo, seguidamente se realiza entrega de letras de los villancicos a cada una de las personas mayores, durante los ensayos las personas mayores refieren gusto por la actividad propuesta ya que traen recuerdos de sus navidades en familia y su niñez, refieren se requiere de ensayos seguidos para continuar con el hilo de los mismos y no olvidar las técnicas vocales socializadas,a su vez, se evidencia fortalecimiento de vínculos entre pares, superando así situaciones de convivencia. Durante la actividad se cumplen con los objetivos establecidos.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO REGISTRO DESARROLLO ACTIVIDADES SERVICIO CUIDADO TRANSITORIO DÍA-NOCHE	Código: FOR-PSS-517 Versión: 1 Fecha: Memo I2023036946 - 28/11/2023 Pagina: 1 de 1

Fecha de ejecución:	12	12	2023		
Unidad Operativa:	Centro de Cuidado Transitorio Quiroga				
Componente de Atención:	IMAGINARIOS Y PRÁCTICAS DEL ENVEJECIMIENTO				
Línea de Atención:	Buenas Prácticas del envejecimiento			Profesional a cargo:	**Carlos Mejia**
Nombre de la actividad:	Introducción Juegos Navideños II Parte				

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Enseñar las técnicas, reglas y especificidades de las 3 disciplinas deportivas para los juegos Navideños

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Proyectar un video relacionado a la práctica de los deportes que se van a jugar

Explicar y resolver las inquietudes relacionadas con los deportes

Practicar en un espacio cada disciplina deportiva con las usuarios inscritos.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Se llelvará a cabo una actividad Física previamente con el apoyo del programa de actividad física del IDRD, entidad con la que se articuló durante el mes. Esta actividad consiste en una sesión dirigida de actividad funcional que implcia movilidad articular y fortalecimiento de las habilidades básicas. Previamente esta actividad se realizará con el protocvolo inicial que dcnsiste en las fases del calentamiento de la sigiente anera: La estructura propuesta del calentamiento es: 1) activación dinámica general o de aumento de la temperatura corporal; 2) estiramientos, y 3) activación dinámica específica o de "puesta a punto / o vuelt a la calma.
MOMENTO CENTRAL	Como actividad central desarrollaremos un espacio de proyección visual en la que se proyectarán los tres deportes de los juegos navideños Cahibol, Atletismo y Bocha // Cada disciplina los usuarios las visualizarán en audiovideo. CACHIBOL: https://www.youtube.com/watch?v=XFgS-CbfGEE El Juego de BOCHA enel link: https://www.youtube.com/watch?v=RZ88ZGZjuGc y el ATLETISMO en el llink https://www.youtube.com/watch?v=HM7Qcg-04wk cada viseo de enseñará de manera que se contextualizará con los participantes, enseñando las casracteristicas, las reglas, y las genertalidades de los tres deportes para que relacionarlos y familizarlos. / Luego de ello de resolverán todas las dudas e inquietudes que tengan, En este espacio se establecerán las normas y las reglas para la competencia que tendrá premiación. El punto central de esto, es dejar establecidas las reglas y las condiciones de participación . Cada usuario podrá solo inscribirse en un solo deporte, El juego de Cachibol será el juego inaugural del evento que incluirá personal del equipo de profesionales.
MOMENTO FINAL	Para la actividad final se realizará la premiación como incentivo y estímulo de la particiación de las Personas Mayores que se inscribieron. Se entregará para primer, sgundo y tercer puesto en cada disciplina deportiva. Fialmente en un espacio de taller en el club de buenas prácticas que permitan la promoción de buenas prpacticas se realizarpá una sesión como acogida del beneficio de la actividad pasiva. Es este espacio se contará con la instrucción del programa de actividad física del IDRD nuevamente quienes dirigirán la actividad en compañia del Tecnico de ducación física del Centro. Esta actividad consiste en una serie de ejercicios de estiramientos en espacio acondicionado utilizando el material adecuado para ello. Se acompañará con música alusiva para su desarrollo-

RECURSOS

Sonido	Links
Colchonetas	Elementos Deportivos
Computador	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

No se logra desarrollar la actividad planeada dado a una articulación que se presentó con la entidad de IDARTE quienes intervienen en la hora y el espacio planeado. La activiada desarrollada consistía en dos talleres uno de literatura temática socializada en grupo de forma didáctica. Y el segundo taller se trataba de una manualidad de tejido con papel en el que los usuarios particiapron de forma voluntaria y autónoma. La articulación generó acta general de todas las sisiones e intervenciones posterga la sesión para otra fecha en la medida de lo posible de acuerdo a la Disponibilidad.. Se logra socializafr a los usuarios acerca del evento comprometiendolos en la asistencia paala celbraciónde los juegos el día 19 de Diciembre de 2023

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO REGISTRO DESARROLLO ACTIVIDADES SERVICIO CUIDADO TRANSITORIO DÍA-NOCHE	Código: FOR-PSS-517 Versión: 1 Fecha: Memo I2023036946 - 28/11/2023 Pagina: 1 de 1

Fecha de ejecución:	13	12	2023		
Unidad Operativa:	Centro de Cuidado Transitorio Quiroga				
Componente de Atención:	**Derechos y ejercicio de ciudadanía**				
Línea de Atención:	Fortalecimiento de la autonomía			Profesional a cargo:	**Cristian Castillo**
Nombre de la actividad:	Mis andares y seguridades "Hilos de vida: Tejiendo recuerdos"				

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Aportar elementos y vivencias que permitan a las personas mayores realizar ajustes necesarios en su proceso de envejecimiento activo, que les permitan conservar y fortalecer su autonomía.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Explorar algunos eventos de su historia de vida a traves de una terapia de remembranza.

Explicar y llenar estos eventos con situaciones positivas que potencien su sentido de ser y estar.

Cultivar un espacio de gratitud donde cada usuarios pueda verse y plasmarse.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Se iniciará invitando a los asistentes al especio donde se les planteará un espacio de relación guiada y activación a través de ejercicios de coordinación, respiración estimulación en manos, luego de lo cual, se generará un espacio de remembranza a través de la música, donde se planteará como una rockola navideña, donde se les invitara con cada participante a escribir la canción que desean en una lista, mientras escuchamos unos minutos, la persona compartirá que le hace recordar aspectos positivos y negativos, organizando a cada persona en grupos con tópicos similares fomentando la apertura y empatía, durante el encuentro se tomaran notas de lo compartido por las personas mayores para apoyar su ejercicio de remembranza.
MOMENTO CENTRAL	Luego desde la página https://desaparicionforzada.com/historias-de-vida/ se planteara este fenómeno, leyendo una historias de vida que ellos seleccionen, exaltando los momentos que cada uno de los protagonistas planteando algunas preguntas para las personas mayores, en relación al fenómeno de desaparición que les trasmite y cuál sería su mensaje este día para ellos en estas fechas. Después de la organización de cada grupo se entregarán materiales a los participantes, una hoja y un sobre de tonalidad navideño, así como una caja de imagines, luego se les invitara a recordar la época navideña bajo la premisa "Esa, si fue una buena navidad" con esta poder guiar las intervenciones en cada grupo y recuperar lo que encontraron o narraron con la música, se busca en los grupos ampliar los eventos negativos con algunos momentos positivos por un lado de la hoja, destacando como al hablar cada vez sobre un evento se encuentran algunos aspectos positivos, trasformando como pensamos sobre esos momentos.
MOMENTO FINAL	Finalmente, por el reverso de la hoja se planteará una carta de gratitud hacia sí mismos, reconociendo como a lo largo de los años han logrado salir a delante, en un círculo opcional si alguno de ellos desea compartir sus cartas, las cuales se pondrán en el árbol de navidad de la unidad con una hilo dorado señalando, algo un sentimiento que desean mantener para este nuevo año.

RECURSOS

Sonido	Links
Papel y bolígrafos.	
Computador	
Tarjetas o material para dibujar.	
Cartulinas o material para las cartas de agradecimiento.	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Se observó la apertura emocional durante la exploración de eventos negativos, algunos permitieron el llanto y su expresión, pero comentaron la capacidad de transformar esas experiencias en aspectos positivos, participando de la navidad, asi como bajando y retomando sus privilegios y expresiones de gratitud. Además, se recogieron comentarios escritos sobre cómo se sintieron y vivenciaron proporcionando apoyos sobre el impacto emocional y la percepción personal de la experiencia.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO REGISTRO DESARROLLO ACTIVIDADES SERVICIO CUIDADO TRANSITORIO DÍA-NOCHE	Código: FOR-PSS-517 Versión: 1 Fecha: Memo I2023036946 - 28/11/2023 Pagina: 1 de 1

Fecha de ejecución:	14	12	2023	
Unidad Operativa:	Centro de Cuidado Transitorio Quiroga			
Componente de Atención:	**Ocupación Humana**			
Línea de Atención:	Movilizando habilidades, capacidades y potencialidades		Profesional a cargo:	**Vanesa Manrique**
Nombre de la actividad:	Tejiendo saberes			

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Facilitar un espacio de expresión artística a través de la actividad de bordado con adultos mayores, con el fin de canalizar recuerdos y emociones, promoviendo su bienestar emocional y social.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Proporcionar un entorno inclusivo y relajado que fomente la participación activa de los adultos mayores en la actividad de bordado, promoviendo la expresión libre de sus emociones.

Guiar a los participantes en la selección de patrones y técnicas de bordado que permitan la representación simbólica de sus recuerdos más significativos, brindando un medio creativo para revivir experiencias personales.

Estimular la interacción social y el intercambio de historias entre los participantes, fomentando un sentido de comunidad y apoyo mutuo durante el proceso de bordado, fortaleciendo así las conexiones emocionales entre ellos.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Al inicio de la actividad, se dará la bienvenida a los adultos mayores con una breve introducción sobre el poder terapéutico del bordado y su capacidad para canalizar recuerdos y emociones. Se les proporcionará material variado, desde hilos y agujas hasta patrones sugeridos, y se fomentará la elección personalizada de elementos que resuenen con sus experiencias. El momento inicial estará diseñado para establecer un ambiente relajado y propicio para la expresión creativa.
MOMENTO CENTRAL	Durante la actividad, los participantes serán guiados en la aplicación práctica de diversas técnicas de bordado. Se proporcionarán momentos para compartir sus historias y recuerdos asociados con los patrones seleccionados. Facilitadores expertos estarán presentes para ofrecer apoyo técnico y emocional, asegurando que cada adulto mayor se sienta cómodo al explorar sus recuerdos a través de la creatividad del bordado. Este momento central permitirá que los participantes se sumerjan en la experiencia, conectando con sus emociones a medida que avanzan en sus creaciones.
MOMENTO FINAL	Al concluir la actividad, se dedicará un espacio para que cada participante comparta su obra y las historias detrás de ella. Se fomentará el diálogo entre los participantes, promoviendo el entendimiento mutuo y la valoración de las experiencias compartidas. Como cierre, se destacará la importancia de la actividad como una herramienta para canalizar recuerdos y emociones positivas. Los participantes se llevarán consigo sus creaciones, no solo como arte tangible, sino como testimonios vivos de sus vivencias compartidas durante la actividad de bordado.

RECURSOS

Hilo	Lienzo
Agujas	Musica
Tambores	Mobiliario

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

La actividad de tejer no solo representó una habilidad artesanal, sino que también sirvió como una forma de comunicación no verbal que enriqueció las interacciones sociales con aquellos de edad avanzada. El acto de tejer evocó recuerdos y nostalgias, conectando a las personas mayores con experiencias pasadas y contribuyendo a su sentido de identidad. Además, la estimulación cognitiva derivada de las complejidades del tejido ayudó a mantener y ejercitar sus habilidades mentales. El bordado ofreció a los participantes la oportunidad de expresar emociones a través de la elección de colores y patrones, facilitando un medio artístico para la autoexpresión. Tejer en grupo fomentó la sociabilidad, creando un sentido de comunidad en la colaboración de proyectos y proporcionando un espacio para compartir historias. La actividad, al ser relajante, contribuyó a reducir el estrés en entornos sociales, creando un ambiente propicio para el intercambio de ideas y experiencias. Los objetos tangibles creados durante el proceso de bordado, como prendas y decoraciones, se convirtieron en recuerdos significativos, fortaleciendo los lazos emocionales entre las personas mayores y sus seres queridos

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO REGISTRO DESARROLLO ACTIVIDADES SERVICIO CUIDADO TRANSITORIO DÍA-NOCHE	Código: FOR-PSS-517 Versión: 1 Fecha: Memo I2023036946 - 28/11/2023 Pagina: 1 de 1

Fecha de ejecución:	15	12	2023		
Unidad Operativa:	Centro de Cuidado Transitorio Quiroga				
Componente de Atención:	**Ocupación Humana**				
Línea de Atención:	**Movilizando habilidades, capacidades y potencialidades**			Profesional a cargo:	**Vannesa Manrique**
Nombre de la actividad:	**IDARTES**				

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Desarrollar un programa de actividades artísticas para adultos mayores, enfocado en la estimulación cognitiva, el fortalecimiento de habilidades motoras finas, la expresión creativa y la promoción de la salud mental y emocional.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Fomentar la concentración y habilidades de resolución de problemas mediante actividades artísticas que estimulen la cognición en adultos mayores.

Mejorar y mantener las habilidades motoras finas a través de la realización de manualidades que requieran el uso de las manos y los dedos.

Estimular la creatividad de los participantes, permitiéndoles expresarse y experimentar una sensación de logro, elevando así su autoestima.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Se llevará a cabo una identificación exhaustiva de las necesidades y preferencias de los adultos mayores, seguida de la selección cuidadosa de actividades artísticas diversas adaptadas a diferentes niveles de habilidad. El personal de IDARTES recibirá capacitación especializada en técnicas específicas para trabajar de manera efectiva con aduitos mayores, asegurando así la implementación exitosa del programa.
MOMENTO CENTRAL	Se implementarán sesiones regulares de actividades artísticas que integrarán ejercicios cognitivos, manualidades y expresión creativa. Se facilitará un entorno inclusivo y de apoyo que fomente la participación activa de los adultos mayores, con una evaluación continua del progreso individual y ajustes periódicos en las actividades según las necesidades identificadas.
MOMENTO FINAL	Se realizará una exhibición o evento para mostrar las creaciones de los participantes, promoviendo un sentido de logro y reconocimiento. Además, se recopilarán testimonios y comentarios de los adultos mayores sobre su experiencia en el programa, alimentando así la retroalimentación y la mejora continua. Se elaborará un informe final destacando los beneficios observados en términos de estimulación cognitiva, habilidades motoras finas, expresión creativa y bienestar emocional, consolidando el éxito del programa.

RECURSOS

Bafle	Profesional a cargo
Hoja y marcador	Personas Mayores
Materiales miscelaneos	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

La actividad anterior fue desarrollada por parte de los artistas de IDARTES, quienes estuvieron desarrollando con los adultos mayores diferentes manualidades. Estas actividades estimularon la cognición al requerir concentración y habilidades de resolución de problemas, previniendo el deterioro cognitivo asociado con el envejecimiento. Además, el uso de las manos y los dedos en estas tareas contribuyó al desarrollo y mantenimiento de habilidades motoras finas, promoviendo la destreza y coordinación. La creatividad también floreció, permitiendo a los adultos mayores expresarse y experimentar una sensación de logro, elevando la autoestima. Estas actividades actuaron como una forma efectiva de reducir el estrés y la ansiedad, proporcionando una terapia que permitió a los participantes concentrarse en la tarea a mano. Además, al fomentar la socialización, ya sea a través de clases o interacciones informales, estas actividades contribuyeron a la salud mental y emocional.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO REGISTRO DESARROLLO ACTIVIDADES SERVICIO CUIDADO TRANSITORIO DÍA-NOCHE	Código: FOR-PSS-517 Versión: 1 Fecha: Memo I2023036946 - 28/11/2023 Pagina: 1 de 1

Fecha de ejecución:	16	12	2023		
Unidad Operativa:	Centro de Cuidado Transitorio Quiroga				
Componente de Atención:	Ocupación Humana				
Línea de Atención:	Fortalecimiento de la autonomía			Profesional a cargo:	**Cristian Castillo**
Nombre de la actividad:	**Mis andares y seguridades "Ojo a la Navidad"**				

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Aportar elementos y vivencias que permitan a las personas mayores realizar ajustes necesarios en su proceso de envejecimiento activo, que les permitan conservar y fortalecer su autonomía.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Desarrollar la apertura navideña de las personas mayores que puedan, disfrutar y resignificar las fechas.

Plantear escenarios para avanzar con los eventos que puedan potenciar sus sentires sobre de la época.

Cultivar un espacio de gratitud donde a través de la novena puedan expresar sus prácticas religiosas y de gratitud.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Se invitó a las personas mayores a participar en la actividad de apertura de la navidad en la cual se articularon dos entidades para potenciar a través de la música los sentimientos de gratitud, amenizar los espacios para ello se estimuló auditivamente y se buscó rememorar a las personas mayores a través de boleros, pasillos y villancicos
MOMENTO CENTRAL	Luego, presentar música, simples y pedir a los participantes que las observen detenidamente, identificando detalles específicos. Esto servirá como una transición suave hacia el foco auditivo, participando activamente en la práctica navideña donde se marcan sentimientos de gratitud, así como se orienta dos atenciones una centrada en su orientación kinestésica, y otra en estimular su pensamiento a través de una lectura guiada. Para luego introducir una serie de ejercicios de agudeza visual, como rompecabezas visuales, laberintos, o imágenes con diferencias. Los participantes trabajarán individualmente o en parejas para resolver estos desafíos, promoviendo la concentración y la estimulación visual. Se fomentará la discusión y el intercambio de estrategias.
MOMENTO FINAL	Finalmente, se abordan los sentimientos de los participantes orientándoles hacia el cuidado de si mismos a través de la gratitud hacia sí mismos, reconociendo algunos eventos que han sido significativos para ellos a lo largo de sus años se retoma la lectura de las cartas en las que se aborden nuevos años.

RECURSOS

Sonido	
Papel y bolígrafos.	
Computador	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Los participantes estuvieron animados durante momentos dentro de las actividades, en varias ocasiones uno de los múltiples estímulos lograba conectar con ellos evocando sentimientos de tristeza, alegrías o gratitud, su participación en las dos actividades de danzas, así como en las lecturas, existían múltiples eventos que canalizaran sus sentimientos las narrativas y música, encontrando elementos beneficiosos para su estimulación mental.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO REGISTRO DESARROLLO ACTIVIDADES SERVICIO CUIDADO TRANSITORIO DÍA-NOCHE	Código: FOR-PSS-517 Versión: 1 Fecha: Memo I2023036946 - 28/11/2023 Pagina: 1 de 1

Fecha de ejecución:	17	12	2023		
Unidad Operativa:	Centro de Cuidado Transitorio Quiroga				
Componente 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:	**Politica Publica de seguridad alimentaria y nutricional**				

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Reconocer la politica publica de seguridad alimentaria y nutricional, como base fundamental de la construcción alimentaria en losprogramas sociales de vejez.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Identificar el concepto y objetivo de la politica publica de seguridad alimentaria y nutricional.

Socializar las lineas de acción y las estrategias poblacionales de alimentación.

Explicar el enfoque diferencial dentro de las politicas publicas de seguridad alimentaria y nutricional.

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 politica publica de seguridad alimentaria y nutricional. 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 acciones y en la segunda, las palabras se inequidad, economica y social, Sistema de Abastecimiento y Distribución de Alimentos saludables y agua (SADA) y Prácticas saludables de alimentación y nutrición en todos los momentos del curso de vida. Se les explica que deben visualizar los dibujos que se plasman en la columna 1, reconocerlos y trazar una linea desde la acción hasta la palabra que los represente dependiendo lo que cada uno considere.
MOMENTO CENTRAL	Se da inicio a la socialización con la presentación y explicación del concepto de ciudadanía alimentaria, entendido como aquel que integra la seguridad alimentaria y nutricional y la soberanía alimentaria, se identifica el objetivo general y los 3 ejes (inequidad económica y social, sistema de abastecimiento y distribución de alimentos saludables y agua (SADA) y prácticas saludables de alimentación y nutrición en todos los momentos del curso de vida) en los cuales se plasman las estrategias para la construcción en la ciudad y dan respuesta a los 3 objetivos específicos de la política. Este concepto en construcción también coloca la participación ciudadanía como centro para el desarrollo adecuado del derecho humano a la alimentación. Luego de identificar que es la ciudadanía alimentaria, se muestra el referente que enmarca la política, la progresividad del derecho humano a la alimentación, en donde se especifica que se deben considerar la soberanía, seguridad y autonomías alimentarias, como escalas del derecho a la alimentación. Esto significa que la garantía del derecho en determinado país sólo se alcanza cuando tanto la seguridad (de sus ciudadanos y familias) como la Soberanía (nacional) y las autonomías alimentarias (de sus pueblos o comunidades) se garantizan plenamente. Se prosigue a desglosar los tres principales conceptos de la progresividad del derecho a la alimentación. En donde se explica la historia de lo conocido como seguridad alimentaria y nutricional desde sus referentes internacionales hasta la política nacional que se maneja en el país. Continuando con las autonomías alimentarias que hacen referencia al derecho que le asiste a cada comunidad, pueblo o colectivo humano, integrante de una nación, a controlar autónomamente su propio proceso alimentario según sus tradiciones, usos, costumbres, necesidades y perspectivas estratégicas, y en armonía con los demás grupos humanos, el ambiente y las generaciones venideras.
MOMENTO FINAL	Al terminar la presentación del tema, se realizó una actividad practica en donde se les entrego diferentes imágenes de acciones o alimentos, las cuales colorearon y posteriormente ubicaron en una cartelera, identificando las acciones de cada una de las lineas orientadoras de la política publica de seguridad alimentaria y nutricional del distrito capital "Construyendo ciudadanía alimentaria 2019 – 2031".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	Hojas
Proyector	Marcadores
Presentación video	Papel periodico

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 materialización de la garantia de la seguridad alimentaria en los programas sociales de vejez . 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 PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO REGISTRO DESARROLLO ACTIVIDADES SERVICIO CUIDADO TRANSITORIO DÍA-NOCHE	Código: FOR-PSS-517 Versión: 1 Fecha: Memo I2023036946 - 28/11/2023 Pagina: 1 de 1

Fecha de ejecución:	18	12	2023		
Unidad Operativa:	Centro de Cuidado Transitorio Quiroga				
Componente 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 "Saberes en Intercambio"				

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Propiciar espacios de fortalecimiento de redes sociales entre pares a traves de intercambio de saberes asociados a tradiciones decembrinas que fomentan escenarios culturales

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Continuar con la conformación de grupo coral para la presentación final.

Fortalecer vínculos sociales entre pares a traves del canto y la musica

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Como parte del momento inicial se convoca al grupo conformado previamente al teatro como lugar escogido para el encuentro de desarrollo humano, allí se realiza entrega de letras de canciones seleccionadas "Noche de paz y Feliz Navidad" para dar continuidad a los ensayos y fortalecer las habilidades del grupo coral navideño.
MOMENTO CENTRAL	Como parte del momento central se ejecuta el segundo ensayo de grupo coral con un total de 18 participantes, se socializan técnicas previas de calentamiento de voz y recomendaciones a tener en cuenta durante los ensayos y la presentación final, se recomienda la postura adecuada y la gesticulación como parte de la comunicación no verbal, así como la vocalización, tono, volumen y sincronía. Se realiza distribución en el espacio del teatro buscando estratégicamente que el grupo de mujeres se ubiquen en el costado derecho y el grupo de hombre en el costado izquierdo, se realizan ensayos por genero debido a las notas altas que exigen los villancicos y las notas agudas asignadas a las mujeres, posteriormente el grupo de hombres se encarga de las notas graves y bajas, finalmente se ensaya con ambos grupos y se logra sincronización total.
MOMENTO FINAL	Como parte del momento final se establecen roles dentro del grupo, se definen tiempos y espacios dentro del escenario, así como escenografía del espacio, se brindan recomendaciones de puntualidad y compromiso con el grupo, debido a que se encuentra proyectado y planeado el evento de cierre final y reunión mensual con familias, se socializa el vestuario y el proceso de entrega, así como la responsabilidad y cuidado del mismo. A su vez, se promueve la invitación a familiares al evento de cierre.

RECURSOS

Bafle	Profesional a cargo
Hoja y marcador	Personas Mayores
Pistas de villancicos	
Sillas	
Letras de villancicos	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Durante la ejecución del encuentro de desarrollo humano se evidencia participación activa por parte del grupo coral, así como el estudio y ensayo de los villancicos en su tiempo libre. Las técnicas socializadas fueron acogidas de manera adecuada, evidenciando sincronía respecto al tono, volumen y coordinación. Se da cuenta de los objetivos establecidos para el encuentro identificando fortalecimiento de redes sociales y comunitarias, trabajo en equipo intercambiando saberes entre pares. Como parte del momento final se establecen roles dentro del grupo, se definen tiempos y espacios dentro del escenario, así como escenografía del espacio, se brindan recomendaciones de puntualidad y compromiso con el grupo, debido a que se encuentra proyectado y planeado el evento de cierre final y reunión mensual con familias, se socializa
Para garantizar la asistencia de publico se convoca a los referentes familiares identificados a través de invitación formal vía WhatsApp, para el evento de cierre de año, se logra la gestión de donación de regalos para las personas mayores asistentes al servicio.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO REGISTRO DESARROLLO ACTIVIDADES SERVICIO CUIDADO TRANSITORIO DÍA-NOCHE	Código: FOR-PSS-517 Versión: 1 Fecha: Memo I2023036946 - 28/11/2023 Pagina: 1 de 1

Fecha de ejecución:	19	12	2023

Unidad Operativa:	Centro de Cuidado Transitorio Quiroga		
Componente de Atención:	IMAGINARIOS Y PRÁCTICAS DEL ENVEJECIMIENTO		
Línea de Atención:	**Buenas Prácticas del envejecimento.**	Profesional a cargo:	**Carlos Alberto Mejia**
Nombre de la actividad:	**CELEBRACIÓN DE LOS JUEGOS NAVIDEÑOS**		

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Celebrar los Primeros Juegos Navideños 2023 Quiroga como actividad de integración Socio-Deportiva de fin de año.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Organizar una logística basada en un evento local o interno de carácter deportivo

Desarrollar un evento deportivo estructurado y dimensionado para la población Persona Mayor

Implementar el protocolo del desarrollo de eventos deportivos internos.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Se llelvará a cabo una actividad Física previamente con el apoyo del programa de actividad física del IDRD, entidad con la que se articuló durante el mes. Esta actividad consiste en una sesión dirigida de actividad funcional que implcia movilidad articular y fortalecimiento de las habilidades básicas. Previamente esta actividad se realizará con el protocvolo inicial que dcnsiste en las fases del calentamiento de la sigiente anera: La estructura propuesta del calentamiento es: 1) activación dinámica general o de aumento de la temperatura corporal; 2) estiramientos, y 3) activación dinámica específica o de "puesta a punto / o vuelta la caima.
MOMENTO CENTRAL	Se llevará a cabo un protocolo deportivo con el paso a paso en el marco de la inaguración de los juegos Navideños: en el siguiente orden: 1: palabras de inauguración de Los Primeros Juegos Navideños. 2: Palabras de una Persona Mayor. 3: presentación del orden del día. 4: Partida de Juegos, se iniciará con Cachibol como juego inaugural. Seguido de ello se desarollará la competencia de atletismo adaptado individual para las personas Mayores. y se finaliza con el juego de Bocha individual. las personas Mayores comperiran y los no Inscritos participaran como expectantes durante la jornada. // En cada disciplina se realizará estilo competencia solo en los dos deportes (Bocha y Atletismo) las cuales se premiarán. La jornada sera dirigida por le técnico de Eduacación Física. // El juego de cachibol: Se realzará con dos grupos de 5 integrantes cada uno. se realizará dos partidas como partido completo a la espectativas del publico. En la competencia de Atletismo se crearán dos carriles por para los competidores donde cada uno en caminta progresiva y veloz completarán los metros (200 m) es decir 3 vueltas hasta el punto de inicia el cual será el punto de meta o llegada. Se realizarán carreras por género para diferenciar y dejar las mismas condiciones. Por ultimo el Juego de Bocha que se realiza individual dond e se utilizará el espacio de cancha con carriles establecidos para la partida. en este caso cada competidor lanzará su bocha para lograra el caercamiento al punto fijo, para lograr acumular 3 puntos deben lanzar en tres oportunidades para ganar, se medirá la distancia desde el punto fijo a su bocha para acumular puntos.
MOMENTO FINAL	Como finalización del evento se hara una ceremonia de ganadores y premiación con los usuarios participantes y ganadores en cada discipina deportiva. Se establecerá 3 lugares ganadores en cada deporte Bocha y Atletismo.

RECURSOS

Sonido	Camisetas
Elementos Deportivos / malla, balones, Festones, Juego de Bocha	Premios
Cintas	
Premios e Incentivos	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

La actividad se logra desarrollar durante la jornada alcanzando a impactar de forma positiva a tofda la comunidad asistente al centro en la jornada tanto en participantes como espectantes. De esta manera se logró inaugurar los primeros juegos Navideños Quiroga 2023 promocionando las buenas practicas y estimulando el fortalecimientos de habilidades aptitudes físicas y destrezas personales motivando a la pobalción en general. Se contó con la colaboración del equipo de trabajo en la logística y desarrollo del encuentro lo que permitió un trabajo en equipo para con las Personas Mayores generando una integración Social.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO REGISTRO DESARROLLO ACTIVIDADES SERVICIO CUIDADO TRANSITORIO DÍA-NOCHE	Código: FOR-PSS-517 Versión: 1 Fecha: Memo I2023036946 - 28/11/2023 Pagina: 1 de 1

Fecha de ejecución:	20	12	2023		
Unidad Operativa:	**Centro de Cuidado Transitorio Quiroga**				
Componente de Atención:	**DERECHOS Y EJERCICIO DE CIUDADANIA**				
Línea de Atención:	**Promoción, reconocimiento y ejercicio de derechos**			Profesional a cargo:	**Pedro 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 el derecho a la salud mental con la conservacion de capacidades cognitivas, la plasticidad neuronal y las habilidades para la vida, como aspecto importante en el desarrollo personal enmarcado en el ejercicio de derechos y deberes y de ciudadania activa.asi como en situaciones cotidianas que pueden fortalecer su bienestar,.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Explorar los cambios cognitivos y en salud mental, a partir de la percepcion de las personas mayores relacionados con su proceso de envejecimiento actual.

Identificar recursos y aspectos que inciden en la conservacion y fortalecimeinto de condiciones favorables para la salud mental en las personas mayores.

Promover ajustes y practicas que mejoren la percpecion personal de su salud mental en lo cognitivo, emocional y relacional.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Se comparte con el grupo convocado al encuentro el tem musical de mercedes sosa, Todo cambia, y se complementa con el tem yo tambien tuve 20 años, como elemnetos generadores de opinion desde sus percepciones y vivencias. Con estos dos temas se abre un pequeño conversatorio sobfre lo que es envejecer y los cambios mas visibles en este proceso. Se propone a los participantes la siguiente pregunta generadora:¿Que cambios he sentido en los ultimos años que afectan mi bienestar? invitándoles a reflexionar sobre aquellos aspectos personales que son favorables en su día a día y cuales les implican problemas para su bienestar personal, ya que son ellos los que determinan estos aspectos.
MOMENTO CENTRAL	Se procede a realizar un ejercicio de expresion y trasmutacion de esas perceciones, para lo cual cada persona tomara una silueta de genero neutro, para ubicar en el cuerpo el lugar de cada cambio percibido con el color que definan para cambio positivo y cambio negativo. Posteriormente definiran en una breve frase o palabra lo que pueden hacer pra mejorar estos aspectos, lo cual posteriormente señalaran tambien en una silueta colectiva. Posterior a este ejercicio, se invita a compartir saberes y experiencias, dando espacio a la palabra de las personas mayores quienes expresaran sus opiniones y experiencias vividas relacionadas con el porceso de envejecimiento, definiendo practicas y recursos para mejorar este proceso y tener una vejez mas saludable. Se dara un espacio de experiencia con las tecnologias como herramienta para acceder a recursos que pueden aportar en informacion, compresnion y ejercicios que ayuden al proposito planteado, para esto se utilizara el portatil y las plataformas de la web, relacionadas con el tema, asi cmo las que tienen contenidos en este sentido. Youtube, facebook, paginas institiucionales como la de OMS, https://www.gerontologia.org/portal/information/showInformation.php?idinfo=3459 https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/dementia http://www.acpgerontologia.com/documentacion/guialenciongerontologiacentradaenlapersona.pdf.
MOMENTO FINAL	Como ejercicio de cierre, se invita a las personas mayores a definir ajustes y cambios en sus rutinas y practicas cotidianas, así cmo los recursos necesarios para lograrlo, buscando mejorar la percpecion de bienestar en los diferentes espacios en los que participan, tanto sociales, personales e institiucuionales,

RECURSOS	
Musica	
Parlante y microfono	
Hojas guia	
Esferos	
Portatil y TV	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

La actividad se inicia después del simulacro de evacuación programado, el cual busca entrenar y mejorar la capacidad de reacción de las personas mayores, así como el uso de la ruta de evacuación. En este sentido se logró que un número significativo de personas mayores se vincularan a la actividad, aun después de haberse dispersado. El tema es de interés y permitió que las personas identificaran no solo los aspectos físicos y cognitivos que se ven afectados con el proceso de envejecimiento, sino además identificar la importancia de las actitudes y estilo de vida en la manera de asumir y vivir estos años, planteando que el termino vejez o envejecer es un invento para nombrar una época de la vida que no para todos es igual y que cada persona puede definirla y vivirla según su estilo de vida y sus condiciones, así como de las expectativas y formas de pensarla y asumirla, la vida no termina a los 50 solo necesita ajustarse para darle mayor sentido y satisfacción.
Reconocen que hay valores importantes en este proceso como la responsabilidad, el optimismo, la tranquilidad, la dignidad, el afecto, la iniciativa, la paciencia, la sabiduría que para cada persona tiene prioridades diferentes, asi mismo refieren que el estar en este momento pasando por un proceso de cambios que necesitan ajustes y cambios para mejorar el cuidado de si mismos y de sus cercanos. Hacen relevante la importancia del contacto social ya que la soledad, la inactividad y la depresión están asociadas a la falta de encuentro y "compartires" con otros.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO REGISTRO DESARROLLO ACTIVIDADES SERVICIO CUIDADO TRANSITORIO DÍA-NOCHE	Código: FOR-PSS-517 Versión: 1 Fecha: Memo I2023036946 - 28/11/2023 Pagina: 1 de 1

Fecha de ejecución:	21	12	2023

Unidad Operativa:	**Centro de Cuidado Transitorio Quiroga**		
Componente de Atención:	**OCUPACIÓN HUMANA**		
Línea de Atención:	**Movilizando Habilidades, Capacidades y Potencialidades**	Profesional a cargo:	**Vannesa Manrique**
Nombre de la actividad:	**Recuperando saberes culinarios ancestrales**		

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Fomentar la preservación y difusión de la riqueza gastronómica colombiana durante las festividades navideñas, a través de la práctica y enseñanza de recetas tradicionales, promoviendo así la valoración de la diversidad culinaria y el rescate de saberes ancestrales.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Documentar los ingredientes, técnicas de preparación y significado cultural de cada receta, resaltando su importancia en la herencia culinaria del país.

Organizar sesiones prácticas de cocina donde los participantes puedan preparar y degustar las recetas tradicionales, fomentando la participación activa y el intercambio de saberes.

Facilitar la reflexión sobre la importancia de preservar y compartir estos saberes culinarios como parte integral de la identidad cultural del país.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Al inicio de la actividad, se llevará a cabo una sesión inaugural denominada "Explorando Nuestras Raíces Culinarias". El propósito principal de esta sesión es introducir a la comunidad al proyecto "Recuperando Saberes Culinarios Ancestrales". Durante este momento, se realizará una presentación sobre la importancia de preservar las tradiciones culinarias colombianas, destacando la riqueza y diversidad de las recetas asociadas a las festividades navideñas. Se presentarán algunos testimonios de adultos mayores que compartirán sus experiencias y recetas familiares.
MOMENTO CENTRAL	El núcleo de la actividad será la realización de prácticas de cocina y diálogos culturales. Durante la sesion, los participantes formarán grupos para preparar recetas tradicionales colombianas asociadas a la Navidad. Al finalizar la preparación, se llevará a cabo un momento de degustación y reflexión, donde los participantes podrán compartir sus experiencias y saborear la diversidad culinaria de Colombia. Estos encuentros promoverán la participación activa, el intercambio de saberes y la creación de un ambiente festivo y educativo.
MOMENTO FINAL	Para cerrar la actividad, se organizará una sesión de clausura titulada "Celebrando Nuestra Identidad Culinaria". En este momento, se presentarán los resultados de la sesión, incluyendo la documentación de recetas y testimonios. Se destacarán los logros alcanzados, la participación de los adultos mayores y la importancia de preservar los saberes culinarios ancestrales. Además, se invitará a los adultos mayores a reflexionar sobre el valor de la diversidad culinaria y su papel en la construcción de la identidad cultural. Esta sesión de cierre servirá como espacio de celebración y agradecimiento a todos los participantes, cerrando la actividad de manera festiva y memorable.

RECURSOS

Tablero	Ingredientes para natilla a fuego leña
Material miscelaneo	Utencilios de cocina

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Las personas mayores en medio de la sesión desarollada mostraron entusiasmo para llevar a cabo la ejecución de tareas propuestas , se evidencio como buscan mantener " vivas" las tradiciones culinarias, fortaleciendo el sentido de identidad cultural, promoviendo la integraciuón intergeracional, intercambios culturales regionales, lo que contibuyo significativamente al bienestar emocional de los adultos mayores, al mantenerse involucrados en actividades significativas. Se logro crear un momneto propicio para compartir conocimientos, historias y experiencias enriqueciendo un legado cultural.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO REGISTRO DESARROLLO ACTIVIDADES SERVICIO CUIDADO TRANSITORIO DÍA-NOCHE	Código: FOR-PSS-517 Versión: 1 Fecha: Memo I2023036946 - 28/11/2023 Pagina: 1 de 1

Fecha de ejecución:	22	12	2023	
Unidad Operativa:	Centro de Cuidado Transitorio Quiroga			
Componente 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 decoraciones navideñas para la Unidad Operativa.

Brindar un espacio de esparcimiento y compañerismo estre las personas mayores.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Se invitó a las personas mayores a participar en la actividad programada del área de Artes y Oficios. Se organizaron sillas y mesas en el comedor de la Unidad Operativa. Las personas mayores se ubicaron y se les entregó el material para trabajar. Se ambientó el espacio con música decembrina.
MOMENTO CENTRAL	Algunas personas mayores pintaron un reno en cartòn de color café y los cascos de las patas y los cuernos de café oscuro. Se hicieron hojas en fomi escarchado verde y con una flor de navidad, elaborada en sesiones anteriores, se decoró el reno. En sesiones anteriores se le puso cinta trasparente de 1 cm de ancho a la estructura en cartón de una chimenea. Con la cinta se crearon la forma de ladrillos, y luego se pintó todo de cafè un poco más oscuro que el cartòn. Una vez terminada de pintar, se quitó la cinta. Se pintó la puerta de color rojo perlado. En acetatos, se hicieron lineas con vitraplón, y luego se pintaron las diferentes secciones con vitraseta para crear un falso vitral, para ponerle a la puerta. Las personas mayores copearon las diferentes partes para hacer una bota navideña en fomi. Recortaron y pegaron las partes, algunas personas mayores llevaron las botas a sus hogares y otras quedaron para decorar la chimenea.
MOMENTO FINAL	Se copió y recortó el molde copos de nieve en fomi escarchado blanco. Se pegaron las botas y los copos de nieve en la chimenea. Con papel celofán y luces de navidad se hizo la idea del fuego de la chimenea.

RECURSOS

Vinilos de colores variados	Estructuras en cartòn de reno y chimenea
Pinceles	Cinta trasparente
Acetatos	Papel celofán
Fomi	Vitraplón y vitraseta
Silicona liquida	Tijeras

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Las personas mayores disfrutaron mucho de la actividad, algunos de ellos ponen cada vez más empeño y cuidado en la elaboración de los trabajos propuestos, para alcanzar mejores resultados. La actividad Manos Sabias, les ha permitido desarrollar además de la motricidad, la paciencia, la atención y la perseverancia.
Al final de la actividad, las personas mayores se tomaron fotos con la chimenea y con el reno, y se sintieron muy satisfechos con su propio esfuerzo y dedicación.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO REGISTRO DESARROLLO ACTIVIDADES SERVICIO CUIDADO TRANSITORIO DÍA-NOCHE	Código: FOR-PSS-517 Versión: 1 Fecha: Memo I2023036946 - 28/11/2023 Pagina: 1 de 1

Fecha de ejecución:	23	12	2023		
Unidad Operativa:	Centro de Cuidado Transitorio Quiroga				
Componente de Atención:	**IMAGINARIOS Y PRÁCTICAS DEL ENVEJECIMIENTO**				
Línea de Atención:	**Buenas Prácticas del envejecimiento**			Profesional a cargo:	**Carlos Mejía.**
Nombre de la actividad:	**Deporte y Juego en la Vejez**				

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Promover el juego y la recreación por medio del deporte como derecho fundamental en las Personas Mayores

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Implementar espaciosde juego y deporte para todos

Instruir en la práctica deportiva y recreativa como práctica saludable.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Se inicia el día con una actividad dirigida o sesión de actividad física coordinada por el técnico, se realizará elciclo del calentameinto: La estructura propuesta del calentamiento es: 1) activación dinámica general o de aumento de la temperatura corporal; 2) estiramientos, y 3) activación dinámica específica o de "puesta a punto". Se desarrollará una puesta individual donde cada persona dirigirá un movimiento para activar al grupo, teniendo en cuenta sus capacidades
MOMENTO CENTRAL	Una vez realizada la actividad física se convocará a la población a participar en el desarrollo de la noveda de aguinaldos que se llevará a cabo con la articulación ralizada con la TUNA de la Universidad Central y Católica donde podrán participar de forma social y armónica entonando la novena del octavo día. Se implementará el espacio previamente. y com actividad centeal se proyectará un video en ralción al tema y al objetivo trazado. video https://www.youtube.com/watch?v=R06xg4kaKkA donde se proyectará la importancia del juego libre en el adulto y la oportunidad de ser mas activo en relación con el envejecimiento activo que se contempla en el Plan de Atención Institucional. Aqui podremos socializar el tema permitiendo los paortes desde la participación en los juegos Navideños que se llevaron a cabo en la misma semana. Las Personas Podrán calificar ese encuentro y exponer sus experiencias en el desarrollo y la participación de dicho encuentro deportivo. Aquí socializaremos como Los juegos y las actividades lúdicas contribuyen a la salud de las personas mayores, por medio del "desarrollo de cualidades físicas, afectivas, sociales, intelectuales de la persona, e inciden sobre el ambiente y la vida del propio grupo como un saldo pedagógico. Se aprovechará el espacio para jugar "Concentrece Navideño" es un juego de mesa con una baraja de cartas específicas. El objetivo consiste en encontrar los pares con la misma figura impresa utilizando la memoria. Existen también versiones, en este caso relizaremos una versión en tablero de forma masiva donde podran participar todos al estlilo Bingo.
MOMENTO FINAL	Como actividad final realizaremos un test de acuerdo a la estrategia IEC basada en la promoción de buenas prácticas y del conocimiento e imagnarios en las Personas Mayores. Entregaremos a cada Participante un test inicial y otro final donde evaluaremos los conocimientos aprendidos respectoa los concetos de juego, Deporte y actividad física como actividad sana. Se permitirá a las Personas Mayores disponer del tiempo y del espacio para divertirse jugando de form alibre, Se prepararán elementos deportivos juegos de mesa, al arirelibre para promover la actividad y la participación como opción de entetenimiento y aprovechamiento del timpo libre.

RECURSOS

Tv	Zona Verde
Computador	Elementos deportivos
Link de video	
Sonido	
Juego Concentrece	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

La actividad se logra por completo realizando la articulación con la TUNA, y la actividad central planeada, logrando realizar el test evaluativo de acuerdo a la estrategia IEC. Durante la socialización del video donde se habla de la importancia del juego en el adulto y sus beneficios. Se socilializa los aspectos desde el área de educación física, y se escuchan aportes referentes a la participación en temas relacionados con el deporte, el juego y el esparcimiento como una forma de calidad de vida, integración social en el envejecimiento activo.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO REGISTRO DESARROLLO ACTIVIDADES SERVICIO CUIDADO TRANSITORIO DÍA-NOCHE	Código: FOR-PSS-517 Versión: 1 Fecha: Memo I2023036946 - 28/11/2023 Pagina: 1 de 1

Fecha de ejecución:	24	12	2023	
Unidad Operativa:	Centro de Cuidado Transitorio Quiroga			
Componente 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 "Saberes en Intercambio"			

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Identificar y fortalecer las redes y los vínculos familiares de las personas mayores asistentes al servicio

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Propiciar espacios de fortalecimiento de vínculos entre subsistemas familiares

Promover procesos de corresponsabilidad con las personas mayores

Ejecutar encuentro mensual con familias en el marco de celebraciones de fechas especiales

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Se convocan a los referentes familiares con dos semanas de anticipación a través de llamadas telefónicas, mensaje individuales y grupales vía WhatsApp en aras de garantizar asistencia al encuentro mensual con familias y evento de cierre de año, a su vez, se socializa con las personas mayores la actividad a realizar motivándolos a invitar a sus familiares al servicio. Se comparte infografía vía WhatsApp en grupo creado para los referentes familiares logrando un total de 41 participantes en el mismo, a su vez, se realizan llamadas telefónicas a quienes no manejan WhatsApp garantizando así los procesos de inclusión.
MOMENTO CENTRAL	Se da inicio al encuentro mensual con familias a la hora indicada, como parte del momento inicial se convocan a un total de 41 referentes familiares y sociales vía telefónica y WhatsApp previamente al encuentro, se prepara el mismo teniendo en cuenta la política pública para las familias, en el marco de la celebración de cierre de año. Una vez se hacen presentes los referentes familiares a la unidad operativa se da inicio al encuentro, convocando a las personas mayores al teatro en donde previamente se organiza el espacio y se realiza montaje de escenografía en la tarima. 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 presentación de muestra cultural conformada por Coral Navideña del servicio y las personas mayores, seguidamente se presenta cantante de música popular "Shariff" quien interpreta 5 canciones a gusto de los asistentes durante las presentaciones se realiza compartir con los asistentes de pavo y natilla.
MOMENTO FINAL	Como parte del momento final se realiza entrega de regalos gestionados por el área de Trabajo Social en articulación con Manzana del cuidado y cercanos, logrando snacks y medias para cada de las personas mayores, seguidamente coordinación realiza preguntas aleatorias y entrega de obsequios a quienes responden adecuadamente, a su vez, brinda palabras de agradecimiento y festejo de la navidad con los participantes entre abrazos y risas.

RECURSOS

Bafle	Profesional a cargo
microfono	Personas Mayores
regalos	Referentes familiares
Sillas	
escenografía	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Durante el evento de cierre se evidencian emociones de nostalgia, esperanza, alegría y se atañen recuerdos de la infancia en época navideña, agradecen el espacio y manifiestan gusto e interés por este tipo de actividades, las personas mayores refieren sentirse cómodos y esperan con ansias las fechas especiales que se avecinan, durante el evento esperan con anhelo los regalos.
Respecto a la asistencia de los referentes familiares se evidencia poco compromiso y participación siendo esta la principal dificultad en la identificación de estructuras de los sistemas familiares y el fortalecimiento de redes y vínculos familiares.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO REGISTRO DESARROLLO ACTIVIDADES SERVICIO CUIDADO TRANSITORIO DÍA-NOCHE	Código: FOR-PSS-517 Versión: 1 Fecha: Memo I2023036946 - 28/11/2023 Pagina: 1 de 1

Fecha de ejecución:	25	12	2023	
Unidad Operativa:	Centro de Cuidado Transitorio Quiroga			
Componente 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 "Saberes en Intercambio"**			

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Dignificar los saberes y la experiencia de las personas mayores en torno a los juego tradicionales colombianos.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Propiciar espacios de aprovechamiento del tiempo libre a través de actividades lúdicas

Fortalecer los vínculos sociales entre pares y el trabajo en equipo.

Incentivar el buen trato y la comprensión de diversidad de pensamientos e ideas

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Como parte del momento inicial se adecua el espacio seleccionado para la ejecución del encuentro siendo este la chanca deportiva del servicio, allí se armoniza el espacio con música decembrina y se distribuye el espacio en 3 zonas, entre de ellas se define la zona para las chanchas de tejo, la zona para la rana y un tercer espacio para la cancha de basquetbol, seguidamente se convocan a las personas mayores a la zona y de socializa la actividad a desarrollar, permitiendo de manera autónoma y libre la selección del juego según gusto e interés de cada persona mayor.
MOMENTO CENTRAL	Como parte del momento central se organizan los grupos de juego, para el Tejo se conforman 2 equipos con 4 integrantes cada uno y se realiza la entrega de 6 tejos para los lanzamientos, a su vez se preparan las mechas en cada bocín, teniendo en cuenta los saberes de las personas mayores y como parte del proceso de dignificación de saberes y experticia de las mismas se socializan de manera grupal la dinámica del juego, permitiendo las socialización de diferentes ideas y/o acuerdos con el fin de desarrollar el juego de manera satisfactoria. Por otra parte, para el juego de rana se logra conformar un grupo de 5 personas, allí se establecen los puntajes según las casillas de la rana con el fin de que el jugador con mayor puntaje en la ronda sea el ganador. Para la zona de juegos con balón ninguna persona mayor muestra interés en participar.
MOMENTO FINAL	Se acompaña la jornada de juegos garantizando la transparencia en los mismos y evitando situaciones de convivencia entre las personas mayores, se ofrece hidratación durante la jornada teniendo en cuenta las condiciones climáticas elevadas. Finalmente, en cada juego se realiza reconocimiento a los mejores jugadores y se agradece la participación al grupo.

RECURSOS

Canchas de tejo	Profesional a cargo
tejos y mechas	Personas Mayores
Rana y arjollas	hidratación y vasos
Sillas	
bafle	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Durante el encuentro se evidencia participación activa por parte de las personas mayores, así como el fortalecimiento de redes sociales y trabajo en equipo, los jugadores refieren gusto e interés por este tipo de actividades y espacios de aprovechamiento de tiempo libre en días festivos ya que son acordes al ambiente de descanso y ocio, a su vez, se reconocen los saberes obtenidos por las personas mayores a lo largo de su vida como parte de la dignificación de saberes, respecto a este procesos los participantes agradecen tener en cuenta sus conocimientos y les entusiasma compartirlos con sus pares. Se observa trabajo en equipo y una jornada libre de situaciones de convivencia propiciando así espacios tranquilos y de armonio en el servicio, proponen nuevas jornadas de juegos tradicionales.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO REGISTRO DESARROLLO ACTIVIDADES SERVICIO CUIDADO TRANSITORIO DÍA-NOCHE	Código: FOR-PSS-517 Versión: 1 Fecha: Memo I2023036946 - 28/11/2023 Pagina: 1 de 1

Fecha de ejecución:	26	12	2023		
Unidad Operativa:	**Centro de Cuidado Transitorio Quiroga**				
Componente 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 tarjeta como excusa para que las personas mayores expresen sus sentimientos y deseos a sus seres queridos en el año nuevo.

Trabajar de manera colavorativa como forma de fortalecer lazos de compañerismo y amistad entre las personas mayores.

Brindar un espacio de esparcimiento que contribuya positivamente en el estado de ánimo de las personas mayores.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Se invitó a las personas mayores asistentes a la jornada diurna del servicio, a participar en la actividad programada por parte del área de Artes y Oficios. Se organizó el espacio del comedor de la Unidad Operativa, juntando varias mesas y sillas. Una vez se organizaron las personas mayores, se les entregó el material necesario para elaborar una tarjeta para desear un buen año nuevo. Se ambientó el encuentro con música decembrina.
MOMENTO CENTRAL	A cada persona mayor se le entregó una hoja de papel Iris verde, y de forma general se indicaron paso a paso los dobleses que se le debían hacer, después de cada paso se verificaba que cada uno lo realizara de forma correcta. La hoja se dobló y cortó de manera que se fue formando un árbol de Navidad. Una vez terminado el árbol, con este se tomó una medida para recortar pedazos de papel Bond, los cuales se pegaron al interior de la tarjeta. Después se recortaron pequeños rectángulos de 4 x 3 cm de papel Iris de varios colores y se doblaron por la mitad, y se pegaron sobre el papel Bond.
MOMENTO FINAL	Los pequeños rectángulos simularon regalos, las personas mayores los decoraron y escribieron en su interios mensajes para sus seres queridos. Terminaron de decorar toda la tarjeta con copos de nieve troquelados y con mensajes.

RECURSOS

Block de papel Iris Carta	Esferos de gel escarchado
Papel Bond Carta	Troquel de copos de nieve
Lápices	Tijeras
Pegante	
Regla	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Las personas mayores participantes, manifiestan su gusto y agradecimiento por las actividades ofrecidas por el área de Artes y Oficios, ya que no solo les permiten mantener la funcionalidad de sus manos y sus cerebros activos, sino que es también un espacio que disfrutan y pueden compartir con sus compañeros, además se suelen sentir muy satisfechos con los objetos elaborados.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO REGISTRO DESARROLLO ACTIVIDADES SERVICIO CUIDADO TRANSITORIO DÍA-NOCHE	Código: FOR-PSS-517 Versión: 1 Fecha: Memo I2023036946 - 28/11/2023 Pagina: 1 de 1

Fecha de ejecución:	27	12	2023		
Unidad Operativa:	**Centro de Cuidado Transitorio Quiroga**				
Componente de Atención:	**OCUPACIÓN HUMANA**				
Línea de Atención:	**Movilizando Habilidades, Capacidades y Potencialidades**			Profesional a cargo:	**Vannesa Manrique**
Nombre de la actividad:	**Manos Sabias**				

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Diseñar y crear muñecos de año viejo personalizados con materiales reciclables y creativos, fomentando la expresión artística y la tradición cultural en la comunidad.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Incentivar el uso de materiales reciclables y sostenibles en la elaboración de los muñecos, fomentando la conciencia ambiental y la reutilización de recursos.

Incorporar elementos representativos de la cultura local en la creación de los muñecos, resaltando tradiciones y costumbres propias de la celebración de fin de año en la comunidad.

Fomentar la participación activa de la comunidad en la elaboración de muñecos de año viejo como parte integral de las festividades de fin de año mejorando así el sentido de pertenencia y la colaboración colectiva en la celebración.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	En el inicio de la actividad, se convocara a los participantes de la jornada diurna, destacando la importancia de preservar las tradiciones culturales y el impacto positivo que tendrá la participación en la creación de muñecos de año viejo personalizados. Se establecerá un espacio accesible, con mesas de trabajo y material reciclable previamente recolectado, generando anticipación y entusiasmo en los participantes.
MOMENTO CENTRAL	Se facilitará una amplia variedad de materiales creativos y reciclables, como cartón, papel, tela y pinturas, para que cada individuo pueda expresar su creatividad de manera única. El énfasis estará en la incorporación de elementos representativos de la cultura local, guiando a los participantes para que conecten sus diseños con las tradiciones de fin de año. Además, se implementará una dinámica de intercambio de ideas y experiencias entre los participantes, promoviendo la colaboración y el aprendizaje mutuo. La actividad se desarrollará en un ambiente festivo, con música y pequeñas celebraciones que refuercen el sentido de comunidad y pertenencia.
MOMENTO FINAL	Se da por finalizada la sesión, logrando realizar una socialización sobre lo desarrollado y algunas reflexiones sobre la diversidad cultural de estas fechas.

RECURSOS	
Tela	Personas Mayores
Guata	Herramientas miscelanea
Marcador	
Papel	
Hilo	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Personas mayores demuestran en medio de la actividad gratitud y sentido de logro asociado a la creación de tradiciones festivas como lo fue el año viejo, se mostraron receptivos, participativos y en gran parte nostalgicos recordando como se llevaban a cabo este tipo de actividades en su infancia o cuando en tiempos anteriores la comunidad en general se reunia entorno a ello.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO REGISTRO DESARROLLO ACTIVIDADES SERVICIO CUIDADO TRANSITORIO DÍA-NOCHE	Código: FOR-PSS-517 Versión: 1 Fecha: Memo I2023036946 - 28/11/2023 Pagina: 1 de 1

Fecha de ejecución:	28	12	2023		
Unidad Operativa:	**Centro de Cuidado Transitorio Quiroga**				
Componente de Atención:	**IMAGINARIOS Y PRÁCTICAS DEL ENVEJECIMIENTO**				
Línea de Atención:	**Buenas Prácticas del envejecimiento**		Profesional a cargo:	**Carlos Alberto Mejia**	
Nombre de la actividad:	**Buenas prácticas y Postura corporal.**				

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Generar espacios de conciencia sobre el autocuidado como una forma de educar el cuerpo y el autocuidado personal

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Instruir en la práctica deportiva y recreativa como práctica saludable.

Realizar una sesión que socialice las diferentes posturas del tema.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Se llelvará a cabo una actividad Física previamente con el apoyo del programa de actividad física del IDRD, entidad con la que se articuló durante el mes. Esta actividad consiste en una sesión dirigida de actividad funcional que implcia movilidad articular y fortalecimiento de las habilidades básicas. Previamente esta actividad se realizará con el protocvolo inicial que donsiste en las fases del calentamiento de la sigiente anera: La estructura propuesta del calentamiento es: 1) activación dinámica general o de aumento de la temperatura corporal; 2) estiramientos, y 3) activación dinámica específica o de "puesta a punto / o vuelt a la calma.
MOMENTO CENTRAL	Se preparará el espacio para l aintervención en el aufitorio, y abordaremos el tema del cuidado y autocuidado postural y las buenas prácticas de vida saludable. Se proyectrán varios videos erlaiconados donde veremos Como ARREGLAR la postura con 7 ejercicios básicos y sencillos que pueden adoptar como costumbre para prevenir efectos negaivos. https://www.youtube.com/watch?v=vi873XWeMvk con los usuarios realizaremos cada uno de los ejercicios donde explicaremos La higiene postural son las normas y recomendaciones que deben seguirse para mantener una correcta alineación del cuerpo en todas las actividades de la vida diaria, tanto en movimiento como en posiciones estáticas. Es decir, estemos de pie, al caminar, al sentarse o al dormir https://www.instagram.com/reel/C1ApMMJuNNI/?igsh=NjFhOGMzYTE3ZQ== Se dispondran de los 7 ejercicios y cada usuario los pordrá ejecutar como prpactica de vid saludable. Como segunda opción disondremos una proyección que socialice las tendecncias deportiva que pueden realizar. / y se socializará los siguiente: ¿Cuáles son las 4 medidas de higiene postural? 4 Consejos para mejorar los hábitos posturales Una postura correcta de pie. Mantener una postura correcta comienza por tener los hombros levantados, la cabeza erguida y el mentón ligeramenterecogido. ... Llevar la mochila de manera adecuada. ... Aprender a sentarse bien. Cuidado personal y descanso.
MOMENTO FINAL	Como actividad final se articular con el área de artes para ralizar un taller manual de maneta que se mitigue los efectos del sedentarismo en la sesión o horas de la tarde como una forma de realizar actividades de ocupación y desarrollo o autocuidado. y se dispondran de juegos de mesa y juegos motores que permita la interacción consigo mismo y con los demás. Se permitirá e uso de espacios de engtetenimoento zonas de juegos o cancha para el exparcimiento y la implementaicón de elemen tos materiales deportivos para juegos libres.

RECURSOS	
Tv	Sillas
Computador	Salón Auditorio
Links	
Telefono	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Se desarrolla la actividad de acuerdo a lo planeado, las Personas Mayores responden con actitud y disposición en la intervención se logra el objetivo con base al contexto y a la población atendida. se realizan las sconclusiones como: a buena postura es fundamental para mantener un cuerpo sano y prevenir problemas futuros, U¿una buena postura es más que pararse derecho para verse mejor. Es una parte importante de su salud a largo plazo. El mantener su cuerpo en la posición correcta, ya sea que esté en movimiento o quieto, puede ayudarle a evitar dolores, lesiones y otros problemas de salud y se escuchan.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO REGISTRO DESARROLLO ACTIVIDADES SERVICIO CUIDADO TRANSITORIO DÍA-NOCHE	Código: FOR-PSS-517 Versión: 1 Fecha: Memo I2023036946 - 28/11/2023 Pagina: 1 de 1

Fecha de ejecución:	29	12	2023		
Unidad Operativa:	Centro de Cuidado Transitorio Quiroga				
Componente 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:	**Consumo excesivo de grasas y sus enfermedades**				

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Reconocer la alimentación saludable y adecuada que promueve buenos habitos y practicas alimentarias en los adultos mayores y la reflexion frente al exceso de grasa saturadas en la ingesta diaria de alimentos.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Identificar las enfermedades que se desarrollar por exceso en el consumo de grasas.

Reconocer alimentación saludable y adecuada para la promoción de habitos saludables.

Reconocer las practicas alimentaria que se tienen los adultos mayores culturalmente establecidas.

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 será la profesional que lleve a cabo el taller consumo excesivo de grasas y sus enfermedades. Se inicia la actividad con la presetación de un video "Graso error", el cual lleva a la reflexión central de las elecciones alimentarias prácticas de consumo de alimentos altos en grasas como estos afectan el estado de salud promueven diferentes enfermedades.
MOMENTO CENTRAL	El consumo excesivo de alimentos altos en grasas, pueden llegar a ocasionar diferentes enfermedades como; las enfermedades cardiovasculares es un término amplio para problemas con el corazón y los vasos sanguíneos. Estos problemas a menudo se deben a la aterosclerosis. Esta afección ocurre cuando la grasa y el colesterol se acumulan en las paredes del vaso sanguíneo (arteria). Esta acumulación se llama placa. Con el tiempo, la placa puede estrechar los vasos sanguíneos y causar problemas en todo el cuerpo. Si una arteria resulta obstruida, esto puede llevar a que se presente un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular.La cardiopatía coronaria (CHD, por sus siglas en inglés) es el tipo más común de enfermedad cardíaca y sucede cuando se acumula placa en las arterias que conducen al corazón. También se llama arteriopatía coronaria (CAD, por sus siglas en inglés). Cuando se estrechan las arterias, el corazón no puede recibir suficiente sangre y oxígeno. Una arteria bloqueada puede causar un ataque cardíaco. Con el tiempo, la CHD puede debilitar el miocardio y provocar insuficiencia cardíaca o arritmias. La insuficiencia cardíaca ocurre cuando el miocardio se vuelve rígido o débil. No puede bombear suficiente sangre oxigenada, lo cual causa síntomas en todo el cuerpo. La enfermedad puede afectar solo el lado derecho o el lado izquierdo del corazón. Es muy frecuente que ambos lados del corazón estén comprometidos. La preeion arterial alta y la CAD son causas comunes de la insuficiencia cardíaca. Las arritmias son problemas con la frecuencia cardíaca (pulso) o el ritmo cardíaco. Esto ocurre cuando el sistema eléctrico del corazón no funciona correctamente. El corazón puede palpitar demasiado rápido, demasiado lento o en forma irregular. Algunos problemas del corazón, como un ataque cardíaco o una insuficiencia cardíaca, pueden causar problemas con el sistema eléctrico del corazón. Algunas personas nacen con una arritmia. Fibra dietética. La fibra puede reducir el colesterol plasmático por dos mecanismos: por un lado, como acelera el tránsito intestinal, reduce la absorción de colesterol; por otro, es capaz de absorber ácidos biliares, promover su eliminación fecal y, de ese modo, estimular el catabolismo del colesterol. Sin embargo, estos efectos sólo han sido demostrados en alimentos que contienen elevada fibra soluble (gomas y pectinas) como las frutas, verduras y las legumbres ingeridos en alta cantidad, y no en alimentos ricos en fibras insolubles.
MOMENTO FINAL	Para finalizar la actividad se reflexiona sobre como afectan las practicas alimentarias la salud y nutrición de los adultos mayores. Luego se pedirá a algunas personas mayores asistentes que de forma voluntaria expresen sus opiniones frente a las preguntas realizadas y sobre las metodologías implementadas 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	Cinta
Proyector	Dibujos en papel
Presentación video	Papel periodico

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Se evidencia que las personas mayores asisten y participan de forma activa en la capacitación y se logra reflexión sobre las practicas alimentarias que aumentan la presencia de diferentes enfermedades . Los asistentes se muestran interesados en el tema trabajado 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 PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO REGISTRO DESARROLLO ACTIVIDADES SERVICIO CUIDADO TRANSITORIO DÍA-NOCHE	Código: FOR-PSS-517 Versión: 1 Fecha: Memo I2023036946 - 28/11/2023 Pagina: 1 de 1

Fecha de ejecución:	30	12	2023	.	
Unidad Operativa:	**Centro de Cuidado Transitorio Quiroga**				
Componente de Atención:	**DERECHOS Y EJERCICIO DE CIUDADANIA**				
Linea de Atención:	**Promoción, reconocimiento y ejercicio de derechos**		Profesional a cargo:	**Pedro Buitrago**	
Nombre de la actividad:	**Vivir con Bienestar mis derechos - A modo de Inventario Ser buena persona**				

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Promover el reconocimiento de condiciones de vida relacionadas con derechos que aportan al bienestar y cuidado en el proceso de envejecimiento, mejorando las habilidades para la vida, el desarrollo personal y la proyección personal y la ciudadanía activa. en el marco de situaciones cotidianas susceptibles de mejora.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Reconocer logros y avances en el desarrollo personal durante el presente año, contrastándolo con las expectativas personales de hace un año.

Identificar recursos y aspectos que inciden en la conservacion y fortalecimeinto de condiciones favorables para el bienestar de las personas mayores.

Promover ajustes y prácticas que mejoren la percepción personal de su actual y de futuro inmediato en términos de bienestar y desarrollo.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Durante el ingreso y la primera actividad del dia, se invita a las personas mayores a participar del encuentro, planteandolo como un espacio colectivo para hacer un balance y agradecer lo vivido , asi como preparar la actividad de cierre del 31. Antes del encuentro se ambientara el espacio con elementos decorativos de esta epoca del año y frases que motiven a resaltar lo positivo y memorable de este año. Asi mismo se compartira musica alegre de fin de año, que sea parte de la memoria musical colectiva de las decadas del 40, 50 y 60, Una vez reunidos se da un breve saludo a los participantes con un ejercicio de gratitud y celebracion colectiva, al ser y hacer parte del centro de cuidado transitorio.
MOMENTO CENTRAL	Una vez reunido el grupo de personas mayores participantes del encuentro en el espacio destinado para ello, se hace un breve ejercicio de contextualizacion y agradecimiento en torno al servicio y a las vivencias que compartiran en el desarrollo del encuentro. Se comparten algunas historias breves que buscan resaltar valores y caracteristicas positivas, motivando la introspeccion de las personas mayores presentes. Una vez concluido este ejercicio. se da espacio para que las personas aporten opiniones sobre sus potencialidades y caracteristicas, a partir de lo cualo se pide que en el formato correspondiente expresen lo que consideran que los hace buenas personas. Se da un espacio de 10 minutios para que reazlicen el ejercicio y cumplido el tiempo se hace una exposicvion relacionada con lo que en nuestro contexto sociocultural se toma como ser bueno o ser buena persona, validando aspectos que favorecen la convivencia, el bien comun y el ejercicio ciudadano en el marco de derechos y deberes.
MOMENTO FINAL	Despues de realizado el ejercicio se da el espacio a las personas mayores que deseen compartir sus opioniones y apreciaciones relacionadas con el ser buena persona, asi como la manera en la que consideran, esto puede facilitar la convivencia dentro del servicio.

RECURSOS	
Musica	
Parlante y microfono	
Hojas guia	
Esferos	
Portatil y TV	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

En el inicio de la actividad las personas mayores se muenstran interesadas en los relatos, estableciendo el mensaje etico que implican, el valor de la verdad, el respeto por si y por los demas, el centrar el interes en si mmismos y no en las demas personas, expresar su opinion solo cuando le es solicitado, buscar apreciar lo positivo en los demas antes que juzgar a las demas personas.
En general reconocen la importancia de resaltar sus valores y llevarlos a la accion en la relacion con las demas personas, siendo una manera concreta de ejercer y aportar en el ejercicio de derechos de todos, facilitando de esta manera la convivencia dentro del servicio y en los diferentes espacios de participacion
Se concuerda que este aspecto es importante para hacer un balance de lo vivido y poder poryectar unos rpopositos para el nuevo año.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO REGISTRO DESARROLLO ACTIVIDADES SERVICIO CUIDADO TRANSITORIO DÍA-NOCHE	Código: FOR-PSS-517 Versión: 1 Fecha: Memo I2023036946 - 28/11/2023 Pagina: 1 de 1

Fecha de ejecución:	31	12	2023		
Unidad Operativa:	**Centro de Cuidado Transitorio Quiroga**				
Componente de Atención:	**DERECHOS Y EJERCICIO DE CIUDADANIA**				
Línea de Atención:	**Ambientes adecuados y saludables**			Profesional a cargo:	**Pedro Buitrago**
Nombre de la actividad:	**Mi sana convivencia con el entorno**				

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Promover el reconocimiento de capacidades, condiciones y vivencias que aportan derechos relacionados con el bienestar y cuidado en el proceso de envejecimiento, en especial las habilidades para la vida , relacionadas con ciudadania activa en situaciones cotidianas que pueden fortalecer su bienestar.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Promover el reconocimiento de caracteristicas y valores personales que aporten a la motivacion al cambio y ajuste en criterios de vida en las personas mayores.

Identificar recursos que inciden en la conservacion y fortalecimeinto de condiciones favorables para la salud mental y bienestar en las personas mayores.

Promover ajustes y practicas que mejoren la percepcion personal y les permitan proyectarse en el futuro mediato.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Se retoman las ideas y opiniones logradas en el encuentro previo, resaltando la importancia de enfocarse enlos aspectos positivos y en el reconocimiento de la posibilidad de cambio paulatino hacia la busqueda de una version mejorada de si mismo cada tiempo. Se invita a que las personas mayores expresen lo positivo de algunos de sus compañeros, dentro de lo que han obserrvado en el tiempo en el que vienen participande en el servicio. Cada persona encuentra palabras sencillas y puntuales para definir a alguno o algunos de sus compañeros Se da un momento para pensar en la importancia del Agradecimiento frente a la vida y a lo que se vive, ya que estas experiencias son las que terminan constituyendo la historia de vida de cada uno de ellos.
MOMENTO CENTRAL	Se hace una ronda en la que las personas mayores enuncian lo que consideran son sus preocupaciones e interesews en el tispo por venir, buscando centrarse en aquellos en los que pueden incidir o trasformar, dando lugar a aquellos que en el momento y en sus condiciones no pueden cambiar. Se genera un conversatorio en el que las personas pueden expresar y opinar en relacion a lo que esperan vivir en los meses venideros. Se pasa a entregar un dulce navideño para que lo disfruten, rescatanbdo la experiencia de gratificacion e invitandolos a recuperar recuerdos de lo que se ha disfrutado en la vida, mas alla de los momentos dificiles o amargos, los cuales restan o limitan la experiencia gratificante de vida.
MOMENTO FINAL	Para el cierre, se invita a que compartan un recuerdo de su vida que este relacionado con el cierre de año o de logros, evidenciando que la memoria puede privilegiar las vivencias positivas yt mejorar su percepcion actual de si mismos y de sus capacidades personales.

RECURSOS	
Musica	
Parlante y microfono	
Hojas guia	
Esferos	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

La actividad se inicia logrando que un número significativo de personas mayores se vincularan a la actividad, El tema es de interés y permitió que las personas identificaran no solo los aspectos personales sino aspectos colectivos, compartidos como parte de la naturaleza humana y de una mirada de solidadridad en estas circunstancias., dando posibilidad de identificar la importancia de las actitudes y estilo de vida en la manera de asumir y vivir estos años.
Reconocen que hay valores importantes en este proceso como la responsabilidad, el optimismo, la tranquilidad, la dignidad, el afecto, la iniciativa, la paciencia, la sabiduría que para cada persona tiene prioridades diferentes, así mismo refieren que el estar en este momento pasando por un proceso de cambios que necesitan ajustes y cambios para mejorar el cuidado de si mismos y de sus cercanos. Hacen relevante la importancia del contacto social ya que la soledad.
Sus memorias y la disposicion de agradecimiento la conciben como importante en este marco de atencion, ya que es para muchos su soporte frente a las adversidades.