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:	1	2	2024		
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:	**Vejez y Desempeño**				

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Promover la comprensión y conciencia sobre la importancia del desempeño ocupacional en la vejez, fomentando actitudes positivas y prácticas inclusivas.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Sensibilizar a los participantes sobre los desafíos y oportunidades relacionados con el desempeño ocupacional en la vejez.

Facilitar la comprensión de la importancia de la adaptación de entornos laborales y actividades para personas mayores.

Fomentar la reflexión individual y colectiva sobre cómo mejorar la participación activa y significativa de las personas mayores en la sociedad.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	En el comienzo de nuestra sesión magistral sobre "Vejez y Desempeño Ocupacional", nos sumergiremos en un ambiente acogedor, extendiendo una cálida bienvenida a todos los presentes. Será el momento propicio para presentar al experto que nos guiará en este fascinante viaje de exploración. A continuación, contextualizaremos la importancia de abordar la vejez en el ámbito ocupacional, destacando la relevancia de comprender las dinámicas demográficas actuales y el creciente fenómeno del envejecimiento de la población.Para establecer una base sólida, nos sumergiremos en el significado mismo de vejez y desempeño ocupacional. Exploraremos los diversos factores que influyen en la capacidad de los adultos mayores para participar plenamente en el ámbito laboral y examinaremos de cerca las teorías más influyentes que han delineado nuestra comprensión de esta interacción. Este análisis proporcionará una visión integral que guiará nuestras reflexiones y estrategias posteriores.
MOMENTO CENTRAL	En esta sección, nos sumergiremos en la realidad contemporánea, identificando los desafíos que enfrentan los adultos mayores en su desempeño ocupacional. Examinaremos las barreras existentes y abordaremos las estigmatizaciones asociadas con la vejez en el contexto laboral. Nuestro objetivo es comprender las disparidades y desigualdades que pueden obstaculizar el pleno aprovechamiento de las capacidades de los adultos mayores. A medida que avanzamos, nos sumergiremos en el mundo de las soluciones prácticas. Presentaremos programas y políticas exitosas que han demostrado su eficacia en la inclusión laboral de personas mayores. Además, destacaremos enfoques innovadores en el diseño de entornos laborales adaptados a las necesidades específicas de los adultos mayores. Exploraremos también modelos de capacitación y reciclaje laboral, destacando aquellos que han demostrado ser eficientes en la preparación y actualización de habilidades en esta etapa de la vida. La sesión se adentrará en el terreno de la investigación, donde resumiremos estudios recientes sobre vejez y desempeño ocupacional. A través de una discusión detallada de hallazgos clave, exploraremos cómo la ciencia está iluminando nuevas perspectivas en nuestra comprensión de este tema. Enfatizaremos la importancia de incorporar estos avances en la práctica profesional para asegurar un abordaje actualizado y basado en evidencia. La interacción tomará el escenario, dando paso a preguntas y respuestas que fomentarán un diálogo enriquecedor. Invitaremos a los participantes a compartir sus experiencias y casos prácticos, creando un espacio dinámico para el intercambio de ideas. Además, se incorporarán dinámicas participativas que involucrarán activamente a la audiencia, fortaleciendo así la conexión entre la teoría presentada y la realidad vivida.
MOMENTO FINAL	Al llegar al final , recapitularemos los puntos clave que hemos explorado juntos. Se destacará la importancia de un enfoque integral y basado en evidencia en la práctica profesional. Este será el momento propicio para expresar agradecimientos y despedirnos, con la certeza de que nuestra jornada ha contribuido significativamente a ampliar nuestra comprensión sobre la vejez y el desempeño ocupacional.

RECURSOS

Mobiliario	
Personas mayores	
Invitado experto	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Durante la sesión se abordaron temas como la importancia de mantener una vida activa, adaptar actividades diarias segun las capacidades individuales y asi promover la salud mental y emocional en esta estapa de la vida. se destacaron estrategias practicas para mantener un estilo de vida saludable y fomentar la participación en actividades significativas. Se evidencio que algunos adultos mayores se sintieron inspirados y motivados a adoptar cambios significativos en su estido de vida, mientras que otros no se encontraban de acuerdo o en concordancia conlo expuesto, siendo resistentes a la recepción de la información

1

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:	2	2	2024		
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

Reconocer la importancia del cuidado del medio ambiente desde las actividades de la vida diaria.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Promover hábitos de vida que impacten positivamente en el ahorro del agua y la energía.

Propiciar espacios de reflexión asociados a preservación del medio ambiente, fauna y flora de los diferentes entornos.

Fortalecer el trabajo en equipo y las relaciones sociales entre pares, a través de actividades lúdico pedagógicas.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Como parte del momento inicial se convocan a las personas mayores al comedor como lugar seleccionado para el encuentro, una vez ubicados en mesa redonda se realiza lluvia de ideas entorno a la perspectiva que cada tiene de los humedales, las personas mayores de manera voluntaria comparten diferentes ideas, una vez se logra la construcción colectiva del concepto de los humedales y sus funciones en el marco de la celebración del día internacional de los humedales, seguidamente se reproduce el postcad "Humedales: Con el agua hasta el cuello" el cual socializa la importancia de estos ecosistemas y como se puede contribuir al cuidado y la reservación de los mismos.
MOMENTO CENTRAL	Como parte del momento central se realiza la entrega de materiales a cada participante, para la ejecución de mural en el marco de la celebración del día internacional de los humedales, se ejecuta la representación de un humedal y su ecosistema, las personas mayores plasman la fauna y la flora asociado a estos. Durante la elaboración del mural se escogen colores, técnicas y texturas que favorecen la representación y las características propias de los humedales, buscando una similitud a los mismos. En la medida en que avanza la construcción del mural se propicia espacio de conversatorio entorno al tema trabajado, así como el impacto negativo que ha tenido el medio ambiente, las personas mayores mencionan las situaciones evidenciadas durante la semana respecto a los incendios forestales y la migración de animales exóticos a la ciudad en busca de refugio.
MOMENTO FINAL	Como parte del momento final se reproducen melodías de ecosistemas acuáticos con el fin de amenizar el ambiente y relacionar el trabajo realizado, así como la búsqueda de espacio de relajación y armonía para las personas mayores durante la elaboración del mural. Para finalizar con la actividad se organiza el grupo y se definen los últimos detalles del mural, logrando así el registro fotográfico de la actividad.

RECURSOS

Pinturas	Profesional a cargo
tizas	personas mayores
marcadores	
Bafle	
pinceles	
cartulinas	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Durante la actividad se evidencia participación activa e interés por parte de las personas mayores, se logra el objetivo planteado de la actividad, a su vez, se observa trabajo en equipo, fortalecimiento de habilidades y destreza, se logra discernir respecto a los hábitos de vida y como estos impactan en el medio ambiente.
Las expresiones manifestadas dan cuenta de las reflexiones y de la concientización acerca del cuidado que estos ecosistemas requieren, se evidencian expresiones y emociones de tristeza, nostalgia y culpa, asociadas a las practicas inadecuadas que el hombre ejerce en la naturaleza. Finalmente, las personas mayores agradecen el espacio y reconocen la importancia del cuidado del medio ambiente.

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:	4	2	2024		
Unidad Operativa:	**Centro de Cuidado Transitorio Quiroga**				
Componente de Atención:	**Participación y redes**				
Línea de Atención:	**Identificación y fortalecimiento de redes familiares**			Profesional a cargo:	**Tania Forero**
Nombre de la actividad:	**Construyendo Lazos "Reunión con familias"**				

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Identificar y fortalecer los vínculos y redes familiares de las personas mayores a través de estrategias de intervención y orientación familiar.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Establecer acciones de búsqueda activa de redes de apoyo familiares de las personas mayores

Realizar procesos de intervención, educación y orientación familiar bajo un enfoque sistémico que fomenten la corresponsabilidad con las personas mayores.

Promover el disfrute de tiempo en familia, favoreciendo las relaciones entre subsistemas familiares.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Previamente se realizó la articulación con el instituto de familias de la universidad Unimonserrate, en aras de implementar diversas estrategias de intervención, orientación y educación familiar con los sistemas familiares identificados de las personas mayores participantes al servicio. Se realizó la convocatoria a las familias identificadas a través de diferentes medios de comunicación, mensajes vía whatsapp, llamadas telefónicas y piezas comunicativas con el fin de garantizar la mayor asistencia por parte de los referentes familiares.
MOMENTO CENTRAL	El encuentro dará inicio con una dinámica rompehielo asociada a actividad de relevos, se socializa la misma paso a paso así: Se solicitará a las personas mayores organizarse en dos filas con el mismo número de participantes, seguidamente a cada fila se le entregará un balón, la primera persona de cada fila deberá caminar hasta la mesa ubicada al frente del comedor y tocará con el balón la misma, devolviendose al lugar inicial para pasarlo a la siguiente persona en la fila, quien deberá realizar las mismas acciones,la primera persona pasará al final de la fila hasta llegar al puesto inicial, de esta manera se definirá la fila ganadora y entrega de premio. Una vez finalizada la dinámica se solicitará a los participantes ubicarse en las mesas y sillas organizadas de tal manera que facilite la escucha y visualización de todos y todas. Como parte del momento central se realizará entrega de plastilina a cada uno de los participantes, allí el equipo socializará la actividad a ejecutar. Se solicitará a los asistentes que tomen la plastilina asignada a cada uno y deberán construir un objeto icónico de su familia, aquello que evoquen esos recuerdos de los mejores tiempos en familia, aquel objeto que simbolice las costumbres, cultura y hábitos de sus hogares en cualquiera de los diferentes ciclos vitales. Se ofrecerá el apoyo del equipo profesional en caso de ser necesario para la elaboración de los objetos.
MOMENTO FINAL	fin de compartir las historias y/o recuerdos que se atañen a los objetos y sus familias. Se comenzará con autoreferenciación por parte de los profesionales para así ejemplarizar la dinámica a las personas mayores. Finalmente se realizará reflexión respecto a la importancia de los recuerdos y los símbolos que hacen parte de nuestra historia, enfatizando en la familia y las costumbres que se construyen en ella, se realizará sensibilización asociada al fortalecimiento de vínculos familiares y los procesos de perdón y reconciliación. Al cerrar el encuentro se propiciará espacio de atención individual con los y las referentes familiares aplicando entrevistas estructuradas que darán cuenta de las condiciones socioeconómicas, estructura y dinámicas familiares, reconstruccion de historia de vida y percepción de posibles reintegros familiares.

RECURSOS

Balones	Especialistas invitados
Plastilina	Profesional a cargo
Mesas	Personas mayores
Sillas	Referentes familiares y sociales
Premios (bocadillos)	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Durante el encuentro se evidenció la participación activa de un total de 34 personas mayores, 1 referente familiar, 1 referente social, logrando así la reconstrucción de historia de vida, identificación de las estructuras y dinámicas familiares desde una perspectiva sistémica, a su vez, se logró el reconocimiento y existencia de diferentes subsistemas familiares referidas por las personas mayores durante la actividad.

En los procesos de intervención y la aplicación de entrevista estructurada aplicada se logró el análisis de las situaciones de los sistemas familiares, así como la percepción que se tiene frente a los procesos de reintegro familiar, se concluye que se dió cumplimiento a los objetivo planteados para el encuentro.

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:	5	2	2024		
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 - Teoría del Color**				

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Ejercitar la capacidad de concentración y atención en las personas mayores, realizando ejercicios de pintura artística.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Crear colores secundarios y terciarios por medio de la mezcla de colores primarios.

Ejercitar la capacidad de concentración de las personas mayores con ejercicios de pintura.

Brindar actividades que contribuyan con el bienestar emocional de las personas mayores.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Convocar a las personas mayores que deseen participar en la actividad preparada por el área de Artes y Oficios, la cual se desarrolla en el comedor de la Unidad Operativa. Organizar el espacio juntando varias mesas y sillas. Una vez las personas mayores están debidamente organizadas, repartir el material necesario para la actividad. Ambientar con música instrumental.
MOMENTO CENTRAL	Se empezará a trabajar la Teoría del Color elaborando el Círculo Cromático. Entregará a cada persona mayor una cartulina de 25 cm x 25 cm, con ayuda del compas se trazará un círculo que abarque toda la cartulina, y usando el transportador se dividirá el círculo en 12 segmentos iguales. En uno de los segmentos se pinta con uno de los colores primarios, se dejan tres segmentos libres y se pinta el que sigue con el otro color primario, se vuelven a dejar tres segmentos en blanco y se pinta el siguiente con el último color primario. Después de ubicar los tres colores primarios se empiezan a crear los tres colores secundarios, mezclando dos primarios por partes iguales, y cada uno se ubica en la mitad entre dos colores primarios, en el espacio de la mitad de los tres segmentos que habían quedado en blanco. Entre el azul y el amarillo el verde, entre el amarillo y el rojo el naranja, entre el rojo y el azul el morado.
MOMENTO FINAL	Una vez se ubican en el círculo los colores primarios y secundarios, se ubican los terciarios, los cuales se crean mezclando dos colores primarios pero uno de ellos en mayor proporción, resultando por ejemplo un verde con más azul y un verde con más amarillo. El ejercicio del Círculo Cromático se retomará para explicar colores complementarios y análogos, y colores cálidos y frios.

RECURSOS

Vinilos colores primarios	Compás
Pinceles	Transportador
Paletas	Toallas de cocina
Vasijas para el agua	Bafle
Cartulina Bristol blanca	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

El ejercicio le permitió a las personas mayores seguir ejercitando la motricidad fina, al requerir del control del pulso, tanto para no salirse de las líneas, como para esparcir la pintura con suavidad para lograr un mejor cubrimiento. Esta actividad también propende hacia el fortalecimiento de la atención y la concentración, necesarias al momento de ubicar cada color en el círculo y para culminarla satisfactoriamente. Por otro lado, la pintura es una práctica que permite la relajación y el esparcimiento de las personas mayores.

1

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	**6**	**2**	**2024**		
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:	**Introducción al Deporte**				

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Inroducir el objetivo del deporte y su importancia como base de la calidad de vida.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Desarrollar un esquema deportivo de varios juegos o deportes en esapacio abieto

Realizar una proyección que incentive la participaicón en el Deporte

Explicar de forma sencilla el concepto del Deporte y Actividad Fisica

MOMENTO INICIAL	En ese espacio como actividad inicial se desarrollará una actividad física basada y dirigida por el técnico de Educación Física a la población de personas mayores asistentes en la jornada, se procederá con las fases del calentamiento que consiste en entrada entrada calor, calentamiento, activación y vuelta a la Calma, de manera que les permita prepararse para las actividades que se van a desarrollar, se orientará a las personas en el desarrollo de la actividad motora que les permita disponer de su cuerpo para las actividades de mayor movimiento como el deporte en el momento central.
MOMENTO CENTRAL	Para el momento central desarrollaremos un espacio es tipo match recreativo o deportivo en el que se dispondrá de un esquema de diferentes deportes como fútbol baloncesto y voleibol adaptado para las personas mayores antes de ello se hará una introducción breve del deporte y su concepto así como la actividad física para preparar de forma teórica explicar los términos beneficios e importancia del deporte de manera que incentive y resuelva las dudas que pueden tener las personas mayores frente a este tema se proyectará un video sencillo de la explicación del deporte para proceder al esquema que se implementará. En cada disciplina deportiva se explicará En qué consiste en términos generales para que cada uno pueda realizarlo en fútbol se dispondrá de la cancha y un balón donde realizarán ejercicios dirigidos de el uso de extremidades inferiores Y cómo test final patear el balón uno a uno, de la misma forma se realizará con el básquetbol y el voleibol realizando el lanzamiento la recepción la colocación o el pase correspondiente estos serán dirigidos por el técnico de educación física y orientados para garantizar el aprendizaje.
MOMENTO FINAL	De esta forma se introducirá el Deporte como inicio de la práctica del deportiva y se realiazrá una scialización para seleccionar un deport específico para la práctica del mismo durante el mes con lo que se realizará y dará inicio al club de torneo deportivo con el deporte elegido por las Personas Mayores. Se relaizará como parte final una sesiónd e estiramientos dirigidos despues de la práctica deportiva en el espacio.

RECURSOS

Balones	Computador
Cancha	
Malla	
Sonido	
TV	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

La actividad logra el objetvo de acuerdo a lo planeado. La población asistente al encuentro impact muy bien en la comunidad. Durante el mismo se logra la participación de varios usuarios asistentes a la jornada llegando a realizar el 100% de lo planeado según la actividad al finalizar se logra acordar con las personas mayores el deporte a practicar durante el mes de febrero para realizar durante el club de torneos que se va a llevar a cabo a partir de la siguiente clase hubo bastante recepción positiva por parte de los usuarios integrantes en la actividad lo cual ese carácter positivo puesto que muestran su interés en la participación de dicho torneo

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

Fecha de ejecución:	7	2	2024		
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:	Andares y seguridades "Mente Activa"				

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Promover las interacciones en grupo en relación a la estimulacion cognitiva relacionada con el proceso de envejecimiento y fortalecer actitudes y capacidades de proyección.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Estimular la cercanía y la fraternidad a través de la música y la biodanza, resaltando la importancia del autocuidado en diferentes áreas personales.

Clarificar recursos propios a partir de ejericicios de comunicacion y trabajo colaborativo en las personas mayores.

Reflexionar sobre las actividades centradas en la estimulacion y como conservan o mejorar el bienestar personal

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Se invitará a las personas mayores a participar, centrando los momentos que tendremos uno activación cortical, otro de reflexión acerca de la comunicación, de estimulación y trabajo en equipo y finalmente una actividad de cierre, para iniciar se les pone música con lo cual puedan conectar "one song, Guacamole, Aganju, moonligh, capullito de aleli, Hallelujah" invitándoles a descubrir el significado de la canción así como el efecto que genera en nosotros, se dialoga sobre los significados personales que pueden tener para ellos se da el espacio para agradecer para fomentar emociones positivas, se fomenta el espacio de saludo y bienvenida a las personas mayores.
MOMENTO CENTRAL	Luego de lo cual se planteará la división en dos grupos, donde cada participante se le asignará el numero 1 o el 2, nos reuniremos con un grupo 1 al cual se le da la instrucción de no escuchar y el grupo 2 de contar algo que para ellos seria interesante, luego de lo cual se escuchan las percepciones de cada grupo, fomentando el entendimiento y la escucha. Posteriormente, se formarán grupos de cuatro personas para competir en la construcción de varios modelos tangram, fomentando la colaboración y el trabajo en equipo, así como la estimulación cognitiva para llegar al resultado realizando varias figuras y estimulando la competencia para llegar a resultados.
MOMENTO FINAL	Se les pide hablar sobre la mayor dificultad presentada, se les pide contar como buscamos soluciones y generamos el trabajo en equipo, generando preguntas guía como: ¿Había un líder? ¿fuimos apoyo o dificultamos la tarea? ¿Cuál fue la figura más compleja? Entendemos que entre mayor dificultad mayor es la recompensa, al hablar de lo cognitivo, se les invita a tomar un papel y estimular a otros.

RECURSOS

Música	
Bafle	
Sillas	
Material para la actividad de construcción de tangram (piezas tangram).	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

En el inicio de la actividad, las personas se permiten dejarse guiar por la música se mueven por el espacio sueltan y según el tipo de música relacionan relajación, alegría e inteligencia como los efectos generados por la música presentada, se denota mayores posibilidades en el expresión corporal aunque se mantienen algunos temores en relación al ser visto, al ser adulto mayor y entorno a la confianza dentro del grupo por lo cual se interviene posicionalmente, dando espacios para que cada adulto mayor guie el sentimiento que tienen, así como se les invita a ocupar el centro del circulo rompiendo la estructura que presentaban, se apoyan los cambios con otros temas musicales, los cuales se aprovechan para generar espacios de interlocución, memoria y compartir experiencias entorno a la música. En el segundo momento las personas logran el ejercicio y evidencian algunas dificultades en la comunicación, lo fácilmente que establecen liderazgos y la forma como los siguen, haciendo que la cuestión central del abordaje el trabajo en equipo se realice casi de forma automática, las personas mayores referencian que en la actividad sentían un cosquilleo en la cabeza al plantear diferentes respuestas u opciones al tangram por lo cual se evidencia el efecto positivo del ejercicio así como se denota risas eventuales, pese a la concentración que mostraban, también se estimulaba a seguir intentándolo pese a que no se alcanzara para mediar la frustración que en ocasiones se genera como una barrera para el aprendizaje, se apoyo puntualmente a todos los grupos buscando que cada uno pudiera alcanzar el éxito, para fomentar que se continue con la actividad se les regala el tangram invitándoles a buscar nuevas figuras.

ALCALDIA 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	2	2024		
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:	Articulación Bibliored				

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Desarrollar una actividad en articulación con Bibliored que incentive y fortalezca las habilidades de escritura de los usuarios, proporcionando herramientas, espacios y recursos que estimulen la creatividad, la expresión personal y la mejora continua de la calidad de la producción escrita en la comunidad.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Brindar a los participantes técnicas y herramientas prácticas para mejorar sus habilidades narrativas, desarrollar tramas convincentes y crear personajes memorables, con el fin de fortalecer su capacidad para expresarse de manera efectiva a través de la escritura.

Fomentar la participación de la comunidad en actividades de escritura promoviendo la creatividad y la innovación en el ámbito literario.

Establecer un espacio de intercambio y retroalimentación entre los usuarios de Bibliored, donde puedan compartir sus escritos, recibir comentarios constructivos y colaborar en proyectos literarios conjuntos, contribuyendo así al enriquecimiento mutuo y al desarrollo colectivo de habilidades de escritura en la comunidad.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Para dar inicio a la actividad, se le pedira a los participantes del servicio ubicarse en el comedor en mesa redonda el mobiliario necesario para ello, una vez se organicen y esten en disposicion para la actividad a desarrollar, se les socializara la finalidad de la actividad, presentando de nuevo a la refecte de bibliored jessica huertas, quien nos acompañara a lo largo del año en actividades literarias. Una vez se realice la debida presentacion y solucion de dudas, se realizara una actividad rompe hielo, la cual consistira en decir trabalenguas consecutivos con todos los participantes, esto con el fin de amenizar la actividad y generar mayor disposicion de las personas mayores.
MOMENTO CENTRAL	Luego, se otorgara a cada participante dos pliegos de papel cperiodico, un octavo de foami, tijeras, lapices y borradores, y mediente una demostración sincronica se les mostrara como realizar una agenda artesanal de hoja pequeñas, cociendola a mano o con herramienta necesario y haciendo de estas el espacio para crear sus narraciones literarias. Posterior a dicha explicación se pasara a puesto por puesto evidenciando que las personas mayores participantes se encuentren realizando su agenda de la menra correcta, dando sugerencias y colaborando en las tareas que requieran observación y verificación. Una vez todos culminen la elaboración de sus agendas, se dara un indicio para la narrativa, todas seran diferentes para cada persona; alli se dara un tiempo de 20 minutos para que las personas logren narran y crear su primer texto.
MOMENTO FINAL	Al finalizar, se le pedira a cada persona mayor que tome la iniciativa de soscializar con sus compañeros su libreta y de que trata su primer texto, esto con el fin de reconocer entre los participantes las diferentes habilidades narrativas y manuales, genernado un sentimiento de logro y satisfaccion.

RECURSOS

Papel periodico	En la actividad, fue evidente reconocer como cada persona mayor
Foami	Hilo y aguja
Tijeras	
Lapiz	
Bisturi	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

En la actividad, se lo9gro observar como cada adulto mayor generaba difernetes estrategias para cumplir con cada uno de sus paso para lograr la elaboración de la agenda, pues encontraban diferentes maneras de adaptar dicho requerimiento a sus necesidades y expectativas. Por otra parte, se evidencio que en su mayoria lograron plasmar narrativas propias, a partir de su historia de vida, que en cierta medida adaptaron o modificaron siendo algunas mas fantasiosas, utopicas y o creativas.

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	2	2024		
Unidad Operativa:	Centro de Cuidado Transitorio Quiroga				
Componente de Atención:	Participación y redes				
Línea de Atención:	Participación			Profesional a cargo:	Tania Forero
Nombre de la actividad:	Tu voz cuenta "Cartografía social"				

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Identificar las entidades, instituciones, servicios, recursos y rutas de atención disponibles en la localidad 18 de Rafael Uribe Uribe para la atención oportuna de la comunidad.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Reconocer el territorio habitado por las personas mayores y las interacciones que se generan en los diferentes sistemas sociales.

Dignificar y reconocer los saberes y la experiencia de las personas mayores asociados a los contextos históricos en el territorio.

Identificar la percepción del territorio y su entorno por parte de las personas mayores, para así disminuir la barreras de acceso a los servicios.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Previamente se realizará la búsqueda del mapa de la localidad de Rafael Uribe Uribe y su división por UPZ, así como la búsqueda de documental de apoyo y referencia para la ruta de memorias de la localidad. Como parte del momento inicial se convocarán a las personas mayores al comedor como lugar seleccionado para el desarrollo del encuentro, una vez allí se organizará el grupo alrededor de las mesas de tal manera que facilite la visibilidad de los elementos dispuesto en las mismas para la ejecución del encuentro, seguidamente se socializará la actividad a desarrollar asociada a cartografía social y recursos de la localidad.
MOMENTO CENTRAL	Como parte del momento central se realizará lluvia de idea del concepto "cartografía social", de esta manera se identificara la percepción que las personas mayores tienen de la misma, seguidamente y de manera colaborativa se armaran las piezas del mapa de la localidad hasta logra la posición correcta, una vez armado el mapa se reproducirá el documental " Rutas de la memoria – Temporada 4 – Capitulo Rafael Uribe Uribe: https://www.youtube.com/watch?si=Cqu5VrL66t-u3JMR&v=lmahmK6nfGs&feature=youtu.be documental que permitirá reconocer los lugares emblemáticos de la localidad y como estos se han transformado al paso de los años. Una vez proyectado el documental, se procederá a la construcción de la cartografía social y la identificación de los recursos con los que se cuentan en la localidad 18 de Rafael Uribe Uribe, como parte del reconocimiento de los servicios, entidades, instituciones, sectores culturales, sectores comerciales, entre otros, que aportarán significativamente a la disminución de barreras de acceso de los diferentes servicios y al fortalecimiento de la autonomía en la vejez.
MOMENTO FINAL	En la ejecución del encuentro se evidenció participación activa por parte de las personas mayores, contando con un total de 31 asistentes. En el desarrollo de la actividad se logran cada uno de los objetivos propuestos. Se construyó la primera fase de la Cartografía denominada "Rafael Uribe Uribe es" de manera colaborativa, así como construcción colectiva de conocimiento, a su vez, se resaltaron los saberes, sabiduría y experiencias de las personas mayores. Como se mencionó anteriormente y debido a la extensión territorial de la localidad 18 es necesario la ejecución de la fase dos programada para el próximo lunes 12 de febrero de 2024. Las personas mayores expresaron agradecimiento por la actividad y el espacio, manifestando que algunas historias y recursos de la localidad eran desconocidos y esto les permite dirigirse a las entidades y solicitar los servicios correspondientes según la situación que se presente.

RECURSOS

Cartulina	Profesional a cargo
Marcadores	Personas mayores
Mapa de la localidad	
Sillas	
Mesas	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

En la ejecución del encuentro se evidenció participación activa por parte de las personas mayores, contando con un total de 31 asistentes. En el desarrollo de la actividad se logran cada uno de los objetivos propuestos. se construyó la primera fase de la Cartografía denominada "Rafael Uribe Uribe es" de manera colaborativa, se resaltaron los saberes, sabiduría y experiencias de las personas mayores.

Como se mencionó anteriormente y debido a la extensión territorial de la localidad 18 es necesario la ejecución de la fase dos programada para el próximo lunes 12 de febrero de 2024. Las personas mayores expresaron agradecimiento por la actividad y el espacio, manifestando que algunas historias y recursos de la localidad eran desconocidos y esto les permite dirigirse a las entidades y solicitar los servicios correspondientes según la situación que se presente.

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	2	2024		
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

Desarrollar una actividad terapéutica con plastilina dirigida a personas mayores, centrada en la creación de figuras designadas al azar con características, atributos y defectos, con el fin de fomentar la expresión emocional, la autoexploración y el fortalecimiento del autoconcepto.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Guiar a las personas mayores en la creación de figuras con plastilina asignando características, atributos y defectos de forma aleatoria, proporcionando un medio de expresión artística que les permita explorar sus emociones, recuerdos y experiencias de vida de manera no verbal.

Facilitar un ambiente de apoyo y aceptación durante la actividad, donde los participantes se sientan seguros para expresar libremente sus pensamientos y sentimientos a través de la plastilina, promoviendo así la autoaceptación, la empatía y la conexión emocional entre los miembros del grupo.

Proporcionar oportunidades para reflexionar y compartir las creaciones con el grupo, facilitando la discusión sobre las experiencias personales asociadas con las figuras modeladas, promoviendo la comprensión mutua, la resiliencia emocional y el desarrollo de estrategias de afrontamiento positivas ante los

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Para dar inicio a la actividad, se invitará a los participantes a reunirse en un espacio adecuado, preferiblemente con mesas dispuestas en círculo para promover la interacción y la comunicación entre ellos. Una vez organizados, se les explicará el propósito de la actividad, destacando que se enfocará en estimular la creatividad, la autoexpresión y el bienestar emocional a través del modelado con plastilina. Luego, se explicará brevemente los objetivos de la actividad y su importancia para el desarrollo personal y el bienestar. Asi, se llevará a cabo una breve dinámica de integración para generar un ambiente distendido y propicio para la participación activa de las personas mayores.
MOMENTO CENTRAL	Posteriormente, se distribuirán entre los participantes materiales como plastilina de diferentes colores, herramientas de modelado y bases para trabajar, ademas de realizar una demostración sincronizada para mostrar cómo utilizar la plastilina y crear figuras asignadas al azar con características, atributos y defectos. Una vez finalizada la demostración, se invitará a los participantes a iniciar la actividad, modelando sus propias figuras de acuerdo a las indicaciones dadas. Durante este proceso,se estará disponible para brindar orientación y apoyo individualizado, así como para fomentar la conversación y el intercambio de ideas entre los participantes. Después de un tiempo designado para el modelado, se dará paso a una breve reflexión grupal, donde cada participante tendrá la oportunidad de compartir sus creaciones y expresar sus experiencias durante la actividad. Este momento de intercambio permitirá valorar la diversidad de perspectivas y enriquecer el proceso de aprendizaje colectivo.
MOMENTO FINAL	Finalmente, se ofrecerá un espacio para que los participantes puedan exhibir sus creaciones y compartir sus reflexiones con el grupo en un ambiente de respeto y reconocimiento mutuo. Este cierre permitirá fortalecer el sentido de comunidad y satisfacción personal derivado de la actividad de modelado con plastilina.

RECURSOS	
Plastilina	
Pepeles con caracteristicas	
Moldes	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Se observó un aumento significativo en la expresión creativa y la imaginación de los adultos mayores, quienes desarrollaron figuras únicas y originales, demostrando una mayor confianza en su capacidad para crear. Además, la actividad promovió la interacción social y el compañerismo entre los participantes, quienes compartieron ideas, colaboraron en la resolución de problemas y se apoyaron mutuamente durante el proceso de modelado. Este aumento en la interacción social contribuyó a fortalecer los lazos comunitarios y a reducir la sensación de aislamiento entre los adultos mayores. En términos de bienestar emocional, la actividad proporcionó un medio de expresión alternativo para los participantes, quienes encontraron en el modelado con plastilina una forma de canalizar sus emociones y expresar sus experiencias de vida de manera creativa y sin juicios.

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	2	2024		
Unidad Operativa:	Centro de Cuidado Transitorio Quiroga				
Componente de Atención:	**Buenas Prácticas del envejecimiento**				
Línea de Atención:	**Buenas Prácticas del envejecimiento**			Profesional a cargo:	**Carlos Mejia**
Nombre de la actividad:	**Sesion Deportiva**				

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Promover el Deporte como disciplina competitiva que permite el fortalecimiento de capacidades orientado generar buenas prácticas

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Realizar una sesión deportiva orientada acerca del futbol como deporte específico.

Explicar las implicacioNES del deporte como tal y las generalidades.

Implementar el juego como acercamiento al deporte del futbol.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Como actividad inicial se permite espacio para intevención de un tercero como articulación del área de enfermería, para el desarrollo de una actividad dirigida basada en zumba adaptada para el grupo poblacional de personas mayores. Allí se realizarán las fases iniciales de calentamiento, entrada en calor y activación, en la que de forma instructiva realizarán actividad física con rumba dirigida. teniendo en cuenta las coomorbilidades de los usuarios asistentes. DIcha actigvidad será apoyada y acompañada por el técnico de Edu. Física. UNa vez finalizada la sesión, los usuarios serán guiados para realizar la vuelta a la calma con estiramientos y bajar el ritmo cardíaco con la intención de prevenir efectos negativos al sistema muscular
MOMENTO CENTRAL	Para la actividad central o momento central, los usuarios serán convocados a participar en una sesión deportiva. Esto, teniendo en cuenta el acuerdo que se hizo con el grupo, para enfocarnos en el deporte del fútbol durante el mes de febrero. Una vez reunido el grupo se realizará una introducción explicando el objetivo de la clase y la intención de la misma. En esta parte realizaremos una previo calentamiento de preparación y entrada en calor. Se explicará en qué consiste el fútbol, su generalidades y demás. Iniciaremos con pases sencillos con pie dominante de un lado a otro, las partes del pie con la que se golpea o contacta al balón, y las destrezas cognitivas involucradas. Como la coordinación, la propiocepción, el sentido espacial, la lateralidad entre otras. Se dividirá el grupo en dos, en donde realizarán pases de largo alcance con la parte interna del pie, y con la ayuda de un aro, deberán colocar el balón dentro del mismo a cierta distancia, una vez realizado este ejercicio harán lanzamientos de una cancha a la otra como entrenamiento previo. Como parte final de la actividad central realizaremos un ejercicio de juego en el que las personas mayores tendrán un acercamiento de forma lúdica al fútbol no se impondrán reglas ni las condiciones futbolísticas. El objetivo es encontrarle atracción al juego como tal de forma que puedan relacionarse con el mismo y entender En qué consiste evaluando sus propias capacidades y destrezas personales.
MOMENTO FINAL	Como actividad final se realizará nuevamente la sesión de vuelta a la calma, con estiramientos de forma cefalocaudal, para ayudar al retorno del descanso del cuerpo. Posteriormente se abrirá espacio de juegos de mesa, en la que los usuarios participarán de forma voluntaria y Autónoma, esto como una actividad aleatoria al deporte teniendo en cuenta el aprovechamiento del tiempo libre y el espacio dentro de la unidad operativa.

RECURSOS

Balones,	
Petos	
Espacio Abrieto / Cancha	
Sonido	
Aros	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Se evidenció de forma positiva la intervención de la actividad planeada, puesto que las personas mayores durante dicha actividad mostraron activa entrega y disposición que arrojó disfruta y goce personal en ellos. Hubo gran aceptación por la actividad desarrollada y expresaron gratitud y satisfacción por la lúdica durante la misma. Se encontró que el deporte atrae y logra convocar a varios usuarios con el interés, de manera que tuvo un Impacto gratificante utilizado luego como protagonista y saldo pedagógico. - De esta manera se logra garantizar la asistencia y participación de los mismos durante el mes de febrero en el marco del Club de torneos deportivos que se realizarán durante las fechas y el partido que se llevará a cabo el último martes del mes. Se pronostica un buen porcentaje de particpación en el desarrollo de dic torneo.

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	2	2024		
Unidad Operativa:	Centro de Cuidado Transitorio Quiroga				
Componente de Atención:	**Participación y redes**				
Línea de Atención:	**Participación**			Profesional a cargo:	**Tania Forero**
Nombre de la actividad:	Tu voz cuenta "Cartografía social sesión II"				

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Identificar las entidades, instituciones, servicios, recursos y rutas de atención disponibles en la localidad 18 de Rafael Uribe Uribe para la atención oportuna de las personas mayores que así lo requieran.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Socializar la oferta de servicios de las entidades identificadas por las personas mayores en la primera sesión de cartografía social.

Reconocer las rutas de atención establecidas para las diferentes situaciones que puedan o no presentan las personas mayores.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Teniendo en cuenta la primera sesión de la construcción de la cartografía social denominada "Rafael Uribe Uribe es" y ejecutada el pasado viernes 9 de febrero, se convocara a las personas mayores al comedor como lugar escogido para el encuentro, se preparara el espacio buscando que todos los asistentes logren visualizar el mapa de la localidad, se dará inicio al encuentro con una breve socialización del trabajo elaborado en la primera sesión y los objetivos de esta, para quienes no asistieron a la sesión de trabajo inicial.
MOMENTO CENTRAL	Una vez contextualizadas las personas mayores, se realizará lectura del mapa especificando las UPZ de la localidad y las entidades distritales que ofertan diferentes servicios. Dentro de la identificación y el reconocimiento de rutas de atención se abordarán las mismas en entidades como la Personería Local, la Casa de igualdad y oportunidades para las mujeres, la Alcaldía Local, la Comisaría de familia, la Manzana del Cuidado Samore, Casa Amapola LGTBI, CAPS de Bravo Páez y CAPS del Olaya, Centro día Palabras Mayores, Crea – Idartes, Registraduría auxiliar RafaeL Uribe Uribe, Hospital Chircales y el Centro Local de unidad de víctimas CLAV.
MOMENTO FINAL	Como parte del momento final se aclararan las dudas que se presenten durante el encuentro y en caso de ser necesario se agregaran las entidades que se identifiquen como ausentes dentro del mapa. A su vez, se expondrán situaciones reales como ejemplos para así identificar a qué entidad se deben remitir. Esto permitirá evidenciar la apropiación de las rutas por parte de las personas mayores participantes en el encuentro. Se publicará la cartografía social elaborada en un lugar visible de la unidad operativa, para que así sea consultada a necesidad.

RECURSOS

Cartulina	Profesional a cargo
Marcadores	Personas mayores
Mapa de la localidad	
Sillas	
Mesas	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Durante la ejecución del encuentro y como parte de la segunda sesión de la construcción colaborativa de la cartografía social " Rafael Uribe Uribe Es" se evidenció participación activa por parte de las personas mayores, así como la apropiación de las rutas de atención de las diferentes entidades distritales identificadas, logrando así los objetivos planteados inicialmente. Las personas mayores manifestaron comentarios positivos en torno a la actividad refiriendo el desconocimiento de algunos servicios abordados y agradecen el espacio.

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	2	2024		
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:	**Iniciación al Futbol**				

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Enseñar las generalidades del futbol y adaptarlo para el grupo poblacional que se atiende

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Desarrollar una clase tradicional proyectada y dimensionada para los usuarios

Resolver los conceptos relacionados con el futbol como deporte

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Como actividad inicial desarrollaremos una actividad física dirigida por el IDRD 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	Como actividad central realizaremos un práctica posterior a una lección teórica del futbol y sus generalidades, en el siguiente link que se proyectrá para el grupo asistente: https://www.youtube.com/watch?v=BXyu5Bpb-YM y en el link: https://www.youtube.com/watch?v=mRW4Ts-Hx04 - Previo a esto se hará una breve introducción del tema y explicando su contenido y objetivo, se lanzará una pregunta al grupo: **Qué cambios ha visto o notado en usted con la participacón en las actividades físicas realizadas en el centro?** Se escucharán las respuestas de ellos de forma libre y se abordarán temas relacionados con ello con respecto a las posibles beneficios obtenidos de la actividad física y el deorte, como el autocuidado, las buenas prácticas de vida saludable, y la mejora en la calidad de vida como beneficio propio. Posteriormente a ello proyectaremos los videos relacionados con el tema en este caso iniciación al fútbol. Luego socializaremos las incógnitas, y, dudas que se puedan presentar y aclararemos algunas inquietudes. Realizaremos un ejercicio basado en punteria o coordinación oclo manual en el que cada uno hará la zamientos con el saque tradicional laterial por ecima de la cabeza y lo direccionarán a un Aro. Luego de esto como tercera parte de la actividad central nos dirigiremos a zona abierta para realizar un juego previo y poner en práctica lo visto en el video, como las reglas mencionadas en el marco del fútbol como deporte, en este caso se practicará el tiro libre, el saque lateral, y las posibles faltas que se puedan presentar en el juego. En esta parte se realizarán las respectivas observaciones y orientaciones generalizadas a las Personas Mayores.
MOMENTO FINAL	En la parte final realizaremos un breve partido con las Personas Mayores, realizando las fases correspondiente : calentamiento, entrada en calor, activación y vuelta a la calma en este caso poniendo en prática lo aprendido durante la clase teórico-práctica. Este parte se realizará en el espacio de el club de torneos deportivos.

RECURSOS

TV	Zona abierta
Computador	Aros
Links de presentación	
Balones	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Se cuenta con gran participación durante la actividad realizada, el día de hoy hubo una gran aceptación e interés por parte de las personas mayores que se vincularon de forma voluntaria, varios usuarios expresaron satisfacción y gratitud por las actividades alusivas que se hacen, y se evidenció motivación e interés por la práctica del deporte escogido para los torneos en el mes de febrero. Se evidencia que la actividad física y el ejercicio junto con el deporte, han tenido impactos positivos buena salud mental y emocional en los usuarios y hay mayor conciencia y transformación de imaginarios en la toma de hábitos y buenos estilos de vida saludable-

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	2	2024		
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 bienestra mis derechos - Sexualidad e intimidad**				

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Pormover el reconocimiento y la valoracion de las diferentes dimensiones del desarrollo humano, en especial la sexualidad, como una forma de ejercicio de derechos entre las personas mayores aisitentes en el servicio.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Sensibilizar a los adultos mayores sobre la importancia del cuidado de si mismos en los diferentes aspectos de su vida.

Promover el reconocimiento de las diferentes formas de expresion y realizacion personal en la vejez

Definir concepciones, practicas o vivencias propias en el ejercicio y desarrollo de la sexualidad

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Se invitara a las personas mayores a que se vinculen a la jornada de encuentro de saberes alrededor del tema de salud sexual y reproductiva en la persona mayor. como uno de los componentes de la vida y desarrollo del ser humano. Se invita a explorar informacion y experiencias que aporten al fortalecimiento de aspectos de desarrolo en el procerso de envejecimiento activo y ejercicio de derechos y deberes. Se realiza un ejercicio de gimnacia cerebral o estimulacion cognitiva a traves de ejercicios de coordinacion motriz que implican una dificultd progresiva y una activacion neurologica.
MOMENTO CENTRAL	Se distribuyen los participantes en el encuentro en una de las cuatro mesas de trabajo, en las cuales encontraran en cada una, una afirmación relacionada con: el concepto de salud, las dimensiones del desarrollo humano, la percepción de bienestar y la sexualidad humana, para que sean debatidas por cada grupo según sus opiniones y creencias. En este sentido se plantean: Salud es la ausencia de enfermedad; Salud es tener el pleno desarrollo de todas las capacidades y funciones vitales; Salud es la condición de bienestar en los diferentes aspectos de la vida del ser humano, tanto física, mental y emocional; Salud es s un estado de bienestar físico, mental y social, y no solo la ausencia de enfermedades o afecciones orgánicas. El ser humano es básicamente un cuerpo gobernado por el cerebro; El ser humano es un primate que pertenece a la familia de los homínidos; El ser humano es un organismo complejo que se constituye de cuerpo, mente y emociones. El ser humano es un concepto social que se refiere a la consciencia de la persona de sus condiciones particulares. El bienestar es el disfrute de cada uno de los aspectos que hacen parte de la vida; El bienestar es disponer de condiciones materiales, sociales y económicas que satisfacen las necesidades de la persona; El Bienestar es un estado óptimo en el ámbito físico, psicológico, social, de sentido y propósito y académico-ocupacional. El Bienestar Se refiere a la salud física, emocional, social y cognitiva. La sexualidad es un aspecto del desarrollo biológico y afectivo de la persona entre el inicio de la adolescencia y la madurez. La sexualidad es un tema privado y limitado a la vida en pareja durante la edad reproductiva; La sexualidad es la forma en que las personas experimentan y expresan los instintos y sentimientos que constituyen la atracción sexual por los demás; La sexualidad es un aspecto central del ser humano, presente a lo largo de la vida y abarca el sexo, las identidades y los papeles de género, la orientación sexual, el erotismo, el placer, la intimidad y la reproducción. Se procede a definir un tiempo de 10 minutos para compartir opiniones sobre las frases, teniendo presente que no hay verdades unicas y que el interes es ampliar las ideas y opiniones que tenemos en relacion a estos temas.
MOMENTO FINAL	En cada grupo se plantean aprendizajes alcanzados y se proponen ideas en relacion a estos aspectos en el proceso de envejecimiento, derstacando que en cda uno de los momentos del trascurrir vital, desde la infancia hasta la vejez, cada uno de estos temas es importante y tiene un desarrollo, ejercicio y experiencia particular, sin que se suspenda o pierda con la edad, en especial la salud sexual. Se invita a las personas mayores a cerrar el encuentro con un ejercicio de interaccion en grupos de tres personas en los que puedan compartir movimientos, expresiones corporales, comunicacion y anecdotas que generen un conocimiento mas cercano de sus compañeros y una mayor empatia y disposicion frente al respeto y valoracion de las demas personas.

RECURSOS

Personas mayores	
Mescladores	
colores	
hojas	
preimpresos	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

El desarrollo de los ejercicios de estimulación cognitiva fue acogido y desarrollado por la mayoría, los dos que presentaron alguna dificultad de realización se relacionó por la ambigüedad de la instrucción y por la complejidad del proceso. Estos sin embargo motivaron la participación y el intercambio entre las personas mayores, así mismo las diferencias en los procesos de pensamiento, como una forma de valorar las capacidades de cada persona, diferenciándola de la inteligencia tradicionalmente entendida.
Los cuatro temas planteados, tanto en relación al ser humano, la salud, el bienestar y la sexualidad fueron compartidos con interés, concluyendo en general dos de las cuatro ideas planteadas, evidenciando que la mayoría tienen una comprensión mayor al promedio de estos temas, apoyados por el contenido de los textos compartidos, resaltando el hecho que no para todos tiene el mismo significado ni el mismo sentido o prioridad en cada tema, siendo importante aspectos de salud y bienestar en este momento de su vida.
Amplían los elementos planteados a otros aspectos de su vida, lo económico, lo familiar, la recreación, lo espiritual, lo intelectual como aspectos cotidianos que pueden aportar a su bienestar, Definen que el ser humano vive la sexualidad de diferentes maneras segun su momento de vida y sus experiencias, asi como de acuerdo a las creencias personales, permaneciendo hasta la vejez, con otras formas de expresion y vivencia, siendo mas importante la afectividad, la intimidad y el reconocimiento, que lo fisico o lo genital.

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	2	2024		
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:	Scrabble Politica pubilca				

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Dar a conocer la politica publica para victimas del conflicto armado a traves de juego de mesa a escala con el fin de que reconozcan principios, ejes e implementación de dicha politica publica.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Identificar principios de la Politica Publica para victimas

Reconocer avances, logros, dificultades en la implementación de la politica publica

Desarrollar dinamica competitiva que estimule habilidades cognitivas y perceptuales en las personas mayores

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Para dar inicio a la actividad se dispondra un espacio con el mobiliario necesario para desarrollar la actividad grupal, una vez organizado el espacio, se invita a las personas mayores a tomar asiento y escuchar las indicacion de la actividad, el objetivo y algunas condiciones del mismo. Luego terminada la expolicación, se procedera a delegar funciones dentro de la mesa para tener un juego ordenado y claro para todos los participantes. Para dar inicio, se realiza una dinamica introductoria que permita mejorar la dinamica del grupo a traves de una actividad rompehielo que consiste en mencionar palabras que inicien con la letra en oirden alfabetico teniendo en cuenta una sola categoria y sin poder repetir las ya mencionadas, esto mejorando la escucha activa, la atención, memoria de trabajo entre otras. Una vez culminada la actividad, se procedera a la sesión central.
MOMENTO CENTRAL	Como medida central se brindara a los participantes con ayuda del mediador (rol asignado anteriormente) 7 fichas medianas de letras al azar para que cada participante logre formar su juego a partir de ello; una vez todos tengamos la cantidad de fichas y las reglas claras sobre la dinamica, el lider (rol asignado al inicio) pondra una palabra larga de 7 letras en el tablero, esto brindando opciones de desplegar su juego a todos los participantes. Se tomaran turno a turno el espacio para poner sus fichas y formar palabras asociadas ala politica publica como: Igualdad, denuncia, miedo, perdida, victima, respeto, equidad entre otras que se encuentren consignadas en la politica que ya han trabajado anteriormente con otros profesionales. A medida que el juego avance se brindaran orientaciones de ortografia, cohesion y coherencia con politica publica y algunos comodines para ayudar a aquellos participantes que no logren encontrar mayor versatilidad para su juego.
MOMENTO FINAL	Para finalizar, se esperara que todos los participantes no contengan mas fichas o que con las fichas que aun conservan ya no logren formar ni palabras, ni silabas, ni articulos; alli se sumaran los puntos acumulados por cada participante generando un ranking del primer puesto al ultimo. al finalizar se brindara un espacio de intercambio de la experiencia donde se espera que las personas mayores compartan con sus compañeros como se sintieron, que les parecio el juego, que aprendieron y que rescatan de toda la dinamica.

RECURSOS

Scrabble	
Papel Craft	
Marcadores	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

En medio de la actividad las personas mayores mostraron interes y curiosidad por lograr desarrollar la dinamica del juego según los parametrosestablecidos, a medida que el juego avanzaba lograban mayor atención, concentración, memoriade trabajo, ortografia y parte de ayuda para sus compañeros. Para lograr identificar la politica publica, las personas mayores se encontraban bastante familiarizadas con los principios y ejes de la politica, pues mostraban dominio del tema obtenido de actividades previas a estas donde habian reconocido diferentes acpectos de la politica publica. En general, esta dinamica no solo fue provechosa para reconocer la politica publica de victimas del conflicto sino para estimular habilidad cognitivas, perceptuales y sociales en medio de aprendizajes.

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	2	2024		
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 - Intensidad lumínica en pintura**				

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Fortalecer habilidades cognitivas en las personas mayores por medio de la práctica de la pintura.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Variar la intensidad lumínica de colores primarios y secundarios, por medio de la adición de negro o blanco.

Ejercitar la capacidad de concentración de las personas mayores con ejercicios de pintura.

Brindar actividades que contribuyan con el bienestar emocional de las personas mayores.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Convocar a las personas mayores que deseen participar en la actividad preparada por el área de Artes y Oficios, la cual se desarrolla en el comedor de la Unidad Operativa. Organizar el espacio juntando varias mesas y sillas. Una vez las personas mayores están debidamente organizadas, repartir el material necesario para la actividad. Ambientar con música instrumental.
MOMENTO CENTRAL	Continuando con la Teoría del color, se explicará qué es el color y sus propiedades: tono, intensidad lumínica y saturación. Para trabajar el tema de la intensidad lumínica, se trazará una cuadricula de rectángulos de 5 cm x 3.5 cm en un 1/8 de cartulina Bristol blanca, para un total de 36 rectángulos, 6 columnas de 6 líneas. En cada columna se pondrá un color (colores primarios y secundarios), en un lugar determinado de cada columna se pondrá el color puro, y a partir de este color se irá aclarando con blanco hacia abajo, y oscureciendo con negro hacia arriba. La idea es que cada línea, aunque sean diferentes matices, toda la línea debe tener la misma intensidad lumínica.
MOMENTO FINAL	Las personas mayores deben hacer las mezclas, procurando calcular la cantidad necesaría de forma que ni les sobre mucha mezcla ni que les vaya a faltar, y que al agregar el negro o el blanco, oscurescan o aclaren el tono de forma gradual, y lograr que en cada espacio de toda la cuadrícula, se ponga un color diferente, logrando al final, un total de 36 colores diferentes. Esto les permitirá entrenar el ojo y prácticar la mezcla de color.

RECURSOS

Cartulina Bristol blanca de 1/8	Lápiz
Pinceles	Toallas de cocina
Paletas	Vinilos colores primarios, blanco y negro
Vasijas para el agua	Bafle
Regla	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

La actividad constó de varias sesiones para su culminación, y fue un ejercicio que les permitió a las personas mayores fortalecer los musculos de la mano, al requerir de control y presición en los trazos, cuanto más suave se aplique el vinilo, mejor será su cubrimiento, y cuanto más control del pulso se tenga, los bordes quedarán con un mejor acabado. Este ejercicio también les permite entender que existen diferencias entre un tono y otro al momento de tratar de oscurecerlos o aclararlos, por ejermplo el color amarillo, al ser tan lumíco, se oscurece muy facilmente, incluso con cantidades mínimas de negro, mientras que el azul necesita de una mayor cantidad de negro para lograr oscurecerlo. Con este ejercicio también se practicó la mezcla de color, y sirvió para aprender a crear otros colores terciarios como el café (naranja+negro) el rosado (rojo+blanco) o el vinotinto (rojo+negro).

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 Página: 1 de 1

Fecha de ejecución:	17	1	2024		
Unidad Operativa:	**Centro de Cuidado Transitorio Quiroga**				
Componente de Atención:	**Derechos y ejercicio de ciudadanía**				
Línea de Atención:	**Ambientes adecuados y saludables**			Profesional a cargo:	**Pedro Buitrago**
Nombre de la actividad:	**Mi sana Convivencia con el entorno - Ser es un actor Social**				

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Aportar elementos y vivencias que permitan a las personas mayores fortalecer sus habilidades de interaccion social y mejoren su relación con el entorno físico, social y cultural y a partir de ello realizar ajustes necesarios que generen bienestar en su proceso de envejecimiento activo,

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Fomentar la interacción y el conocimiento mutuo entre los miembros del grupo.

sensibilizar a los participantes sobre las formas de relacionamiento y de dignificación personal y colectiva.

Ofrecer herramientas para mejorar su interacción social y con el entorno

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Se iniciará convocando a las personas mayores para que participen en la actividad programada. Una vez reunidos en el comedor, se da la bienvenida y se procede a organizarlos en espacio para realizar las dos actividades de acogida, un ejercicio de emparejamiento y un concurso de concentrese. Realizadas estas dos actividades se procede a explorar los saberes y opiniones en relación a lo que es la interaccion social y la socialización y las similitudes que vean con el teatro y sus elementos, como actores, guión,escenarios.
MOMENTO CENTRAL	Con los aportes planteados en el momento inicial de exploración de saberes, se procede a definir grupos de cuatro personas, los cuales recibirán un kit de trabajo con los siguientes elementos: Un microrelato a manera de Guión, Unos diálogos de cada personaje, vestuario que permita caracterizar el personaje. Se darán 10 minutos para organizar la presentación que no superará un tiempo de dos minutos, una vez cumplido el tiempo, cada grupo definirá su nombre para ser presentado, así como el título de la obra trabajada. Se desarrollara la presentación de las obras y posteriormente se procederá a hacer una plenaria en relación a la importancia de la interacción social, de los roles que la persona realiza en su vida diaria y en lo que implica para el desarrollo de su dignidad y su personalidad en el proceso de envejecimiento.
MOMENTO FINAL	Como cierre los grupos proponen cuatro escenas estáticas relacionadas con lo que ellos y ellas viven en su vejez, dando la oportunidad de cambiar el sentido de las mismas. Por ejemplo, una escena en la que la persona mayor es agredida para transformarla en una en la que es apoyada. Dando espacio para la expresión de las personas mayores y compartir aprendizajes y saberes.

RECURSOS

Guias	Hojas
tablero	Marcadores
figuras emparejadas	Papel periodico

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

El inicio de la actividad conto con la participación de dos personas mayores que colaboraron en el montaje de los elementos necesarios para los concursos de estimulación cognitiva, posteriormente se sumaron 27 personas mayores quienes se mostraron motivados por este tipo de actividad. Se evidenciaron diferentes condiciones de memoria a corto plazo, sin embargo, la participación fue Favorable.

El desarrollo del tema de socialización, fue de interés para una buena parte, compartiendo sus opiniones en relación a su experiencia tanto en el servicio como en su vida. Reconocieron los elementos paralelos planteados con el planteamiento del mundo como un gran teatro, identificando elementos como ellos escenarios, los actores, el vestuario, la escenografía, las luces y los diálogos, tanto desde el guion como desde el libreto, siendo relevante en este sentido el lenguaje verbal y no verbal, así como las emociones que se viven o trasmiten.

Se evidencio un margen de dificultad en la lectura y apropiación de los micro relatos, sin embargo luego de una explicación desde la forma y el paso a paso mostraron más comprensión del ejercicio. , esto permitió el desarrollo y presentación de las escenas propuestas y también de la modificación de escenas estáticas, las que les permitieron expresar sus experiencias en el proceso de envejecimiento, evidenciando que no perciben que las personas más jóvenes crean que llegaran a esta fase de la vida porque no sienten mayor comprensión ni empatía.

ALCALDIA 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	2	2024		
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 - Volumen**				

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Conservar la agilidad manual de las personas mayores mediante ejercicios de pintura artística

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Crear volúmenes por medio de la aplicación de luces y sombras

Fortalecer la habilidad motriz fina por medio del trazo.

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

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Convocar a las personas mayores que deseen participar en la actividad preparada por el área de Artes y Oficios, la cual se desarrolla en el comedor de la Unidad Operativa. Organizar el espacio juntando varias mesas y sillas. Una vez las personas mayores están debidamente organizadas, repartir el material necesario para la actividad. Ambientar el espacio con música.
MOMENTO CENTRAL	En 1/8 de cartulina Bristol blanca se trazará un círculo con la ayuda de un compás. En la paleta se mezclará una gama de un tono, que va desde el tono claro al oscuro, creando por lo menos 6 intensidades lumínicas diferentes de un mismo tono. Se empezará a aplicar el color más claro, en la parte superior izquierda del círculo, pero más cercano al centro que al borde del círculo. Y a partir de esta zona, se irá oscureciendo a medida que se va alejando de la zona más lumínica. Quedando en mayor oscuridad el borbe inferior derecho.
MOMENTO FINAL	Con la aplicación de las luces y sombras en las partes correctas del círculo, y con el difuminado suave entre una intensidad lumínica y otra, se creará la idea de una esfera. Para terminar de dar la ilusión de volumen, se creará una sombra fuera de la esfera, cercana a la parte más oscura de esta, para dar la idea de que la esfera se encuentra sobre una superficie.

RECURSOS

Cartulina Bristol blanca de 1/8	Paletas
Compás	Toallas de cocina
Vinilos	Bafle
Pinceles	
Vasijas para el agua	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

La creación de volumen en figuras circulares representó un reto para las personas mayores, demostrando la necesidad de realizar más ejercicios para lograr manejar mejor la degradación del color, pasando del tono claro al oscuro. Aún así, el ejercicio les permitió ejercitar los músculos de la mano para conservar su fuerza y agilidad, dado que para lograr la degradación, es necesario aplicar la pintura de forma más rápida, de modo que permanezca humeda y se logre la mezcla en el papel.

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	2	2024		
Unidad Operativa:	Centro de Cuidado Transitorio Quiroga				
Componente de Atención:	**Participación y redes**				
Línea de Atención:	**Identificación y fortalecimiento de redes sociales y comunitarias**			Profesional a cargo:	**Tania Forero**
Nombre de la actividad:	**Incluyendo - nos en saberes "articulación Fundación coeqsa"**				

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Propiciar espacios intergeneracionales que permitan el intercambio de saberes con las personas mayores asistentes al servicio.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Fortalecer los vínculos sociales entre pares a través del trabajo en equipo.

Promover el gusto e interés por el arte y las manualidades en las personas mayores como parte del aprovechamiento del tiempo libre.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Se logra la articulación con Fundación COEQSA dedicada a talleres de manualidades, para así ejecutar el encuentro de desarrollo humano asociado a intercambio de saberes, estableciendo el primer encuentro para el lunes 19 de febrero en un horario de 10:00 am a 12:00 m. Como parte del momento inicial se convocarán a las personas mayores al comedor como lugar escogido para la ejecución del encuentro de desarrollo humano, allí se organizará el espacio y las mesas garantizando visibilidad para todos los asistentes. Una vez ubicadas las personas mayores se realizará la presentación de los docentes de la corporación y el objetivo del encuentro asociado a la elaboración de escultura en material reciclaje de mujer africana.
MOMENTO CENTRAL	Como parte del momento central se realizará entrega de materiales a cada persona mayor entre ellas, revistas, palo de pincho y colbón, los docentes de la fundación realizarán la socialización de cada uno de los pasos, siendo el primer paso el desprendimiento de cada una de las hojas de la revista hasta lograr un total de 17 hojas por cada una de las personas, seguidamente se realizará el ejemplo del proceso para enrollar las hojas, usando el palo de pincho entregado a cada persona mayor se ubicará la hoja en diagonal y se iniciará por la esquina más cercana a la persona mayor, se enrolla la hoja en su totalidad con ayuda del palo de pincho hasta llegar a la esquina, allí se pegará la misma para lograr elaborar un rollo de papel, hasta lograr el total deseado. Durante la ejecución del taller se realizará apoyo a las personas mayores que lo requieran orientando el trabajo a la correcta elaboración de escultura.
MOMENTO FINAL	Como parte del final, los rollos de papel elaborados serán pegados en un CD hasta lograr la forma de una estrella, una vez pegados los rollos de papel y el CD, se realizará una segunda base con otro CD para así evitar que se despegue, seguidamente se construirá un cono cerrando la punta con cinta de papel, esta estructura será la parte inferior de la escultura. Se marcarán con los nombres de los propietarios para llevar a cabo la continuidad de la segunda sesión correspondiente a la construcción y elaboración de parte superior del cuerpo de la estructura.

RECURSOS

Revistas	mesas
Tijeras	Profesional a cargo
Colbón	Docentes fundación Coeqsa
Palos de pincho	
Sillas	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Durante el encuentro se evidenció participación activa por parte de las personas mayores logrando un total de 18 asistentes, se logró la apropiación de las indicaciones socializadas por parte de los docentes, a su vez, se logra el cumplimiento de los objetivos establecidos inicialmente. Debido al tiempo y el trabajo minucioso que requiere el proyectó, se convocan a los participantes a una segunda sesión de trabajo el próximo lunes 26 de febrero a las 10:00 am.
Las referencias de las personas mayores son positivas respecto a la ejecución del encuentro, entre ellas referenciaron interés por las manualidades y agradecen el apoyo por parte de los docentes y profesional a cargo, muestran entusiasmo por la segunda sesión y el resultado del proyecto.

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	2	2024		
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 A. Mejia**
Nombre de la actividad:	**Preparando el Cuerpo para el Partido**				

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Afianzar las habilidades propias en las Personas Mayores en el futbol como deporte específico y preparlos para el partido final del mes.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Consolidar los equipos homogéneos con las Personas Mayores

Reconocer las habilidades para el futbol y la importancia del acondicionamiento físico

Identificar las normas y reglas de esta disciplina.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Como actividad inicial desarrollaremos una actividad física dirigida por el IDRD 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	Convocado el grupo se realizara la inscripción de los grupo de Personas Mayores para conformar los equipos que resulten según la cantidad de participantes. Se conformarán por iguales incluyendo a las mujeres y de igual capacidad. Se invitará a nuevos integrantes para organizar varios equipo, y garantizar varios encuentros o partidas para el día final. De esta manera se darán las respectivas indicaciones , normas y reglas que deberán tener en cuenta par el encuentro. Se emite las siguientes normas establecidas: Futbol como deporte de contacto cuerpo a cuerpo, No empujar al rival, Sujetar al oponente, Poner zancadilla a jugadores del otro equipo, el tiempo de la partida será de 15 minutos en ambos tiempos. Enseñaremos un video relaixonado con el tema para garantizar la teoría de lo aprendido durante la clase.el link que se observará es el siguiente: https://www.youtube.com/watch?v=BXyu5Bpb-YM&t=45s Posteriormente a esto realizaremos una clase dirigida de acondicionamiento del cuerpo, como preparación previa al partido del fútbol que se llevará a cabo en la siguiente fecha 27 de febrero. Esta clase orientada, será adaptada y dirigida para las personas mayores, de acuerdo a sus habilidades, capacidades y comorbilidades presentes. Se tratará de involucrar a todos los posibles. Realizaremos una clase de preparación física en la que pondremos a prueba la capacidad cardíaca y el fortalecimiento de la misma en los usuarios. Realizaremos con ellos movimientos y ejercicios físicos para el mejoramiento y preparación de un partido de fútbol basado y dirigido para las personas mayores. Se realizarán movimeintos de calentamiento, ejrcitación muscular, fortalecimiento de habilidades etc.
MOMENTO FINAL	Como momento final se realizará espacio de evaluación o test deportivo reespecto al tema observado. en el que se utilizará los formatos de la estrategia IEC para realizar dicha evaluación, en este espacio se guiará a los usuarios participantes en el desarrolllo de los test que serán escritos y permitirá autoevaluar los conocimientos prevvios frente al Deporte como una forma o estilo de vida saludable.

RECURSOS

Balones	Formato Test-postest
mancuernas	Lápices
	TV
	Computador

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Se desarrolló la actividad de acuerdo a la temática, hubo una mayor participación voluntaria por parte de los usuarios que ingresaron en la jornada, no se presentaron dificultades y el espacio y tiempo fue acorde. Se logró el aprendizaje significativo en las Personas Mayores. Hubo aceptación por parte de los usuarios y se encontró atractiva la temática utilizada, las personas mayores aprenden cada vez más acerca del concepto del cuerpo y la importancia del autocuidado. Se usó durante la clase el movimiento otra la parte teórico práctica que permitió complemacerca del poder hacer y del poder ser, basado en sus capacidade individuales, motivando su disponibilidad y actitud para hacer aquellas actividades que suponen no poder hacer.

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	2	2024		
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 "Compromiso y movilidad"**				

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Promover el compromiso para un proceso reflexivo sobre el envejecimiento activo, que les permitían a las personas mayores conservar y fortalecer su autonomía.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Estimular la interacción y fraternidad entre los miembros del grupo.

Reflexionar sobre la importancia del movimiento y la preparación continua para los años que vendrán.

Promover sentimientos de gratitud y de compromiso que surjan de sus vivencias, ideas y sugerencias.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Se invita a las personas mayores a participar del encuentro, orientándoles las temáticas a desarrollar como la proyección de los años venideros, a las personas mayores de 60 hasta las edades a las que no sabemos que llegaran 90 o más, sobre la activación cortical como funciona, o como puede impulsar su autonomía, las formas de distinción entre implicación y compromiso, como nuestras metas pueden ser un apoyo constante. Para ello se invita los participantes con una sesión guiada de activación cortical, con movimientos de estiramiento, movilidad de tronco, saltos continuas y masajes de palmas y yemas de los dedos, para el cierre de esta actividad se les invita a hacer la imagen de logro, buscando con ello crear un ambiente de conexión emocional y partura para los próximos momentos.
MOMENTO CENTRAL	Se les orienta como estos ejercicios pueden potenciar su memoria, aprendizaje, atención, concentración y los focaliza en vivir el momento presente, si existe el interés se explicará un poco del funcionamiento neurocognitivo, luego de ello les presenta el cortometraje "el gatito" https://www.youtube.com/watch?v=vZE1pev2IWE que aborda la historia en tres momentos niñez, juventud y vejez. Parando el video para ir debatiendo algunos aspectos de la vejez, el estar en movimiento resaltando aspectos positivos se mantiene su agilidad, su astucia, independencia y juego con algunas preguntas guía, ¿Por qué los gatos tienen 7 vidas? ¿Qué aspectos apoyan una buena vejez del gato? ¿Qué hacía con cada error o frustración? Luego de ello se invita a pensar en cada momento en la niñez los logros que tuvieron, la adultez y la vejez respectivamente los logros, obstáculos y vivencia que se han generado, con lo cual los días no se hacen uno mas sino comienzan a sumar y la vida se comienza a exaltar, permitiendo que cada persona mayor vivía con mas entusiasmo y compromiso la vida, para ejemplificar se lee la gallina y el cerdo de Rafael Pombo, así como la fabula de la gallina y el cerdo para comenzar a construir reflexiones grupales sobre los logros alcanzados en diferentes etapas de la vida y cómo pueden influir en un envejecimiento activo y comprometido.
MOMENTO FINAL	Se concluye planteado el hilo conductor entre las actividades generadas, pensar en el momento actual ayuda a que se concentren su compromiso a una meta determinada, con mayor claridad, así como se plantean los momentos como acciones que ellos ya han desempeñado y culminado, lo mismo que les implicaría metas en la edad que tienen para los años que vienen, se retomaran las reflexiones para estimular el mantenimiento de metas, intereses y disfrute en la vida, para generar un actividad de recordación se les pide a cada participante escribir una y ponerlas en la caja de propósitos.

RECURSOS	
Música seleccionada para la sesión de biodanza.	Parlante
Proyector y pantalla para el cortometraje.	Papel periódico en pliego
Cuentos impresos o proyectados.	Caja de Propositos.
Espacio adecuado para la actividad de movimiento y la discusión grupal	
Marcadores	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Se plantea una apertura hacia la actividad física la cual reciben con agrado y replican los ejercicios con algunas dificultades en coordinación, por lo cual se apoya cada ejercicio, las personas mantienen cercanía y ríen a medida que logran la ejecución de algunos de estos ejercicios, vimos como la reflexión sobre los cuentos, fomentan en ellos apertura hacia el cambio exaltando el movimiento, la gratitud y como el compromiso es una parte vital de la calidad de vida "uno no se prepara para lo que viene (más años) y si uno no lo hizo en la juventud debe prepararse ahora" "el gatito era bonito porque se levantaba siempre y seguía" "o a veces uno se queda quieto como que teme a eso los obstáculos". Se referencia como podemos comprometernos con nuestro bienestar físico, emocional y mental en estos días resaltando sus logros, al final se repite el ejercicio del logro para que ellos puedan sintetizar 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:	22	2	2024		
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:	Entre juego y Vejez				

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Promover el envejecimiento saludable a traves de juegos psicomotores asociados a su niñes o juventud.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Fomentar el trabajo en equipo y la comunicación asertiva utilizando actividades psicomotoras

Mantener habilidades fisicas, cognitivas y motoras a traves de dinamicas y ludicas grupales

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Como medida inicial, se le pide a las personas mayores salir al espacio de la cancha llevando cada cual su silla, esto con el fin de participar en la actividad central del dia, una vez culminado el proceso de traslado, se socializara con ellos el objetivo de la actividad y el paso a paso de como se llevara a cabo la dinamica. Una vez socializado el proceso se iniciara una actividad rompehielo que permita la integración del grupo y la disposicion para las dinamicas posteriores. Alli se realiza un secuencia en cadena de pasos al ritmo de la musica, generando memoria de trabajo en cada participante al mantener presente el tipo de movimiento realizado.
MOMENTO CENTRAL	Posterior a la actividad rompehielo, se disponen los diferentes materiales para la actividad central, siendo una pista de observación donde deben desarrollar juegos de coordinación motora rfina, coordinacion oculo manual, coordinación motora gruesa, lenguaje no verbal, meoria y atención sostenida. la dinamica se llevara a cabo a manera de competencia entre dos equipos con el fin de fomentar el sentido de pertencia, el trabajo en equipo y la comunicación asertiva. Alli en el espacio dispúesto, las personas mayores pasaran por diferentes estaciones como Bolos, pesca, cruce de cuerda, lanzamiento de pelota, encestar y atrapar en el aire. Cada grupo acumulara una serie de puntos de acuerdo a su desempeño en cada una de las pruebas.
MOMENTO FINAL	Para finalizar la actividad, se culminara la carrera de observación una vez todos hayan participado en cada estación, y se generara un espacio de sensibilización frente a la experiencia vivida, ¿Como les fue con el trabajo en equipo?, ¿Que fue lo mas dificil de todo los juegos?, ¿Que juegos le recordaron su niñez? entre otros cuestionamientos donde se propiciara que cada persona refiera como se sintio al respecto y de que manera esta actividad aporta significativamente a su envejecimiento activo.

RECURSOS

Laso	Bolos
Pelotas	Malla
Cajas	Personas mayores
Parlante	Sillas
Pitillos	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

La clave para un envejecimiento saludable es la capacidad de disfrutar de un tiempo libre de calidad; que promueve la actividad física, el entrenamiento de la memoria para prevenir el deterioro cognitivo, el cuidado de la salud mental y una vida social óptima. En medio de la sesión, se pudo observar el gusto e interés de los adultos mayores por aplicar diversas dinámicas psicomotrices que ponen a prueba sus capacidades, y al mismo tiempo lograron recuperar habilidades necesarias para la vida, como la confianza en sí mismos entre pares, Trabajo en equipo, escucha activa.

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	2	2024		
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

Ejercitar la capacidad de concentración por medio de ejercicios de pintura artística.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Crear la idea de volumen en pintura mediante ejercicios de intensidad lumínica.

Desarrollar una actividad relajante que sirva de esparcimiento para las personas mayores.

Contribuir con el bienestar emocional de las personas mayores promoviendo el envejecimiento activo.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Se invitará a las personas mayores asistentes a la jornada diurna del servicio, a participar en la actividad planeada por el área de Artes y Oficios, la cual se realiza en el comedor de la Unidad Operativa. Después de organizar las mesas y sillas, se dispondrá del material necesario para desarrollar la actividad y se darán indicaciones generales así como el objetivo específico del ejercicio, encaminado a lograr plasmar la idea de volumen mediante diferentes intensidades lumínicas de un mismo tono.
MOMENTO CENTRAL	A cada persona mayor se le entregará 1/8 de cartulina Bristol blanca, en el cual se encuentra dibujado un bodegón con tres figuras geométricas, (un cubo, una pirámide y una esfera) dibujos preparados con antelación a la actividad. Se le pedirá a las personas mayores que imaginen una fuente de luz que iluminará el bodegón de frente en la parte central de este, y que esta luz generará zonas iluminadas y zonas en sombra. Después se les pedirá que escojan un color y que creen en la paleta tres intensidades lumínicas diferentes de ese mismo color, agregando blanco o negro. Empezando por al cubo y teniendo en cuenta la dirección en que pegaría la luz, se pintarán las tres caras visibles de cubo, cada cara con una intensidad lumínica diferente. Con otro color se crearán dos intensidades lumínicas y se pintaran con cada una, las dos caras visibles de la pirámide. Para crear la idea de la esfera, se escogerá otro color y se crearán cinco intensidades lumínicas diferentes, poniendo la más clara cercana al centro e ir oscureciéndola a medida que se acerca al borde inferior.
MOMENTO FINAL	Usando el Círculo Cromático elaborado en una sesión anterior, durante toda la actividad se le mostrará a las personas mayores cómo pueden hacer combinaciones de color, usando colores análogos (cercanos en el Círculo Cromático) o complementarios (opuestos en el Círculo Cromático),, teniendo esto en cuenta, para terminar el ejercicio, se le pedirá a las personas mayores que escojan otros dos colores para pintar el fondo, uno para el piso y el otro para la pared.

RECURSOS

Vinilos	Toallas de cocina
Cartulina Bristol blanca de 1/8	
Pinceles	
Vasijas para el agua	
Paletas	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

La pintura al ser una actividad que no requiere de esfuerzo físico y que promueve la relajación, contribuye en el fortalecimiento de la capacidad de concentración, la mayoría de las personas mayores fueron capaces de fijar su atención en la actividad, ignorando cuestiones ajenas a esta. El ejercicio también permitió evidenciar que han mejorado en la aplicación de la pintura, siendo cada vez más pareja y logrando una mejor cobertura, esto demuestra un mejor control del pulso y que aplican la pintura con mayor suavidad.

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	2	2024		
Unidad Operativa:	Centro de Cuidado Transitorio Quiroga				
Componente de Atención:	Derechos y ejercicio de ciudadanía				
Línea de Atención:	Espiritualidad			Profesional a cargo:	Cristian Castillo
Nombre de la actividad:	Mi fuerza espiritual "Seguir adelante"				

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Promover la estimulación y reflexión espiritual, en relación con su envejecimiento activo, por medio de la disciplina y la búsqueda de propósito.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Estimular la planificación y el control en ejecución de la respiración y la coordinación.

Fomentar la espiritualidad ligada a acciones concretas de responsabilidad, cuidado y apoyo social.

Promover la práctica de ejercicios de espiritualidad, reconociendo los beneficios que les ofrecen en su bienestar subjetivo.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Se invita a las personas mayores a participar del encuentro, orientándoles los diferentes momentos el Tai-chi para activar el cuerpo e introducir la temática, el segundo en el que se planteara la responsabilidad, el cuidado y el apoyo social en lo espiritual, en el tercer momento se orientara los beneficios de las actividades, en el espacio del patio se iniciara a amenizar con música el espacio realizando un calentamiento y estiramiento guiado, luego del cual se iniciara la practica con posturas como el Retroceso del Mono, Cepillar Rodilla, El Crin del Caballo, y Manos como Nubes, apoyando a las personas mayores para su correcta ejecución y su respiración, al final del ejercicio se dedicará un tiempo para expresar gratitud, fomentando emociones positivas.
MOMENTO CENTRAL	Se les explicaran algunos de los beneficios de la conexión espiritual para ello se realiza un ejercicio de mindfulness y dentro del mismo se proyecta la película "Parentalidad" con la cual se discute sobre la familia y la forma de conexión que tenemos a traves del tiempo, se dan espacios para debatir mientras se realiza la proyección abordando las preguntas guía ¿Cómo han vivenciado la espiritualidad? ¿Cuál papel juega la responsabilidad dentro del ejercicio de crianza y creencia en ser superior? ¿Muestran algunos sacrificios? ¿Qué aspectos son importantes de la película parentalidad? ¿Cómo cambio su familia en diferentes momentos y como esto afecto su relación? ¿Qué aspectos son importantes con la familia? ¿Se plantea nuestras creencias en la película? ¿Cómo me cuido espiritualmente? ¿Qué tan conectado estoy con mi espiritualidad? ¿Cuál es el significado y propósito de la vida? ¿a que he venido a esta vida?, ¿Cómo la experiencia de la paternidad nos ayudó al propósito en la vida? se facilitará una discusión abierta, motivando a compartir sus perspectivas y experiencias personales.
MOMENTO FINAL	Se concluye planteado el hilo conductor entre las actividades generadas, pensar la espiritualidad ayuda a que se concentren en algunos aspectos positivos de su cotidianidad a la vez que contribuyen, con sus impresiones de como se sintieron durante las actividades, y los aportes que creen se generan luego del mismo, una reflexión grupal sobre cómo estas actividades pueden estimular la cognición y promover el bienestar espiritual. Se invitará a los participantes a compartir sus impresiones sobre cómo se sintieron durante el taller y si consideran que les brindó herramientas útiles para fortalecer su cognición y su conexión espiritual

RECURSOS

Papel y bolígrafos.	
Música seleccionada para la sesión de Tai-chi.	
Proyector y pantalla.	
Espacio adecuado para la actividad de movimiento y la discusión grupal.	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Se plantea una apertura hacia la actividad física donde les agradan actividades activas en las cuales se les esté orientando la funcionalidad de los movimientos generados, los cuales logran replicar sin mayores dificultades, expresan gratitud luego de la sesión de activación con Tai-chi, en las expresiones de las personas mayores reconocen como interesante la perspectiva de la vida del protagonista, en la "que lucha todo el tiempo contra su familia y hasta contra si mismo para sacar a su hija adelante", así como plantean que la espiritualidad era "algo que aparecía sin notarlo, momentos importantes, como esa fuerza pa' seguir" "a veces uno no nota como esa obligación que tiene, con las cosas que recibe como en la biblia uno recibe pero debe dar más" "Es bueno uno agradecer estar tranquilo, ayuda mucho la relación con Dios"

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	2	2024		
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:	**PLATO SALUDABLE DE LA FAMILIA COLOMBIANA**				

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Reconocer el Plan de saneamiento basico, sus programas y la aplicación sistematica en el centro de cuidado transitorio quiroga.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Identificar la normatividad higienico sanitaria vigente.

Socializar el plan de saneamiento basico del centro de cuidado transitorio Quiroga.

Reconocer los cinco programas que contienen el plan de saneamiento basico.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Se dará inicio a la actividad convocando a las personas mayores al salón del segundo piso, se realizará la presentación de la nutricionista quien será la profesional que lleve a cabo el taller plan de saneamiento basico y sus programas. Se proseguirá a organizar a las personas mayores participantes y se les entregará una hoja de pres test en donde evidenciaran dos columnas. En la primera dibujos de diferentes elementos y en la segunda los nombres de los programas del plan de saneamiento basico. Se les explicará que deben visualizar los dibujos que se plasman en la columna 1, reconocerlos y trazar una linea desde el dibujo hasta el nombre del programa del plan de saneamiento basico correspondiente.
MOMENTO CENTRAL	Al finalizar el diligenciamiento del pre test, se iniciará la explicación del tema que se abordará durante la actividad central: plan de saneamiento y sus programas. El plan de saneamiento es la aplicación sistemática de las medidas preventivas para el mejoramiento y preservación de las condiciones sanitarias, que disminuya sensiblemente el riesgo de contaminación de alimentos, mediante el uso de protocolos con instrucciones estrictas que describan con claridad los procedimientos empleados para controlar las actividades donde se puede presentar o los aspectos que inciden en la contaminación, consta de dos aspectos fundamentales: ☐ La documentación del Plan de Saneamiento: siendo esta el proceso de preparación de la información por escrito de los componentes del el mismo. ☐ La implementación del Plan de saneamiento, que es el desarrollo de la aplicación del documento. Propósito del Plan de Saneamiento: El control de las prácticas correctas de higiene para disminuir el riesgo de contaminación de los alimentos, que causan enfermedades transmitidas por alimentos (ETAS) siendo estas graves e incluso fatales. Partes que componen el Plan de Saneamiento: Consta de cuatro capítulos: ☐ Programa de limpieza y desinfección. ☐ Programa de manejo de desechos sólidos y líquidos. ☐ Programa preventivo control integral de plagas. ☐ Programa de abastecimiento de agua.
MOMENTO FINAL	Al terminar la presentación del tema se proseguirá a un dialogo de saberes frente a la corresponsabilidad en la implementación adecuada del plan de saneamiento en el centro. Para esta actividad contará con 30 min. Se finalizará con la aplicación del post test.

RECURSOS

Televisor	
Computador	
Hojas de Pres y Post test	
Presentación powerpoint	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Para finalizar la actividad se reflexionó sobre lan importancia de conocer e implementar adecuadamente el plan de saneamiento basico. Luego se pidió a algunas personas mayores asistentes que de forma voluntaria expresaran sus opiniones frente a las preguntas realizadas y sobre las metodologías implementadas para abordar el tema. asi mismo que expresarán cómo se sintieron durante el desarrollo de la actividad, se atendieron dudas e inquietudes generadas y se dió por terminada la sesión.

ALCALDIA 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	2	2024		
Unidad Operativa:	**Centro de Cuidado Transitorio Quiroga**				
Componente de Atención:	**Participación y redes**				
Línea de Atención:	**Identificación y fortalecimiento de redes sociales y comunitarias**			Profesional a cargo:	**Natalia Wilches**
Nombre de la actividad:	**Incluyendo - nos en saberes "articulación Fundación coeqsa"**				

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Propiciar espacios intergeneracionales que permitan el intercambio de saberes con las personas mayores asistentes al servicio.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Fortalecer los vínculos sociales entre pares a través del trabajo en equipo.

Promover el gusto e interés por el arte y las manualidades en las personas mayores como parte del aprovechamiento del tiempo libre.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Se continuará trabajando en articulación con la Fundación COEQSA dedicada a desarrollar talleres de manualidades. Se realizará un encuentro de desarrollo humano asociado a intercambio de saberes, estableciendo el segundo encuentro para el lunes 26 de febrero en el horario de 10:00 am a 12:00 m. Como parte del momento inicial se convocarán a las personas mayores al comedor como lugar escogido para la ejecución del encuentro de desarrollo humano, allí se organizará el espacio y las mesas garantizando visibilidad para todos los asistentes. Una vez ubicadas las personas mayores se les repartirá el material necesario para llevar a cabo el objetivo de continuar elaborando la escultura de mujer africana utilizando material reciclable.
MOMENTO CENTRAL	Una vez se repartan los materiales a cada persona mayor, (revistas, palo de pincho, colbón) y la estructura elaborada la sesión pasada, correspondiente a la parte inferior del cuerpo de la mujer africana; los docentes de la fundación continuaran socializando los pasos para elaborar la escultura. Continuaran haciendo los rollos de revista para seguir con la parte superior del cuerpo de la mujer africana. La parte inferior y superior se unirán con cinta de enmascarar. Después de unir el torso a la parte inferior, se dejará uno de los rollos del torso para hacer el cuello. Otro rollo más se unirá al torso y con el se crearán los brazos.
MOMENTO FINAL	Para el momento final, se enrollará uno de los rollos de papel, creando un círculo que será usado para crear la cabeza. Para terminar la sesión se empezará a cubrir toda la estructura con toallas de cocina, aplicando el pegante con la ayura de un pincel.

MATERIALES

Revistas	CDs
Palos de pincho	
Pegante	
Cinta de enmascarar	
Toallas de cocina	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

La actividad fue un espacio de compartir entre las personas mayores y de trabajo colaborativo, también les permitió fortalecer su habilidad motriz fina y su capacidad de concentración y atención. Al ser una técnica novedosa, los ha motivado y han trabajado con esmero y entusiasmo. Dado que ha sido una actividad muy laboriosa, se requerirá de más sesiones para completarla, la docente de la fundación dió algunas indicaciones para que las personas mayores sigan trabajando de manera independiente en momentos de tiempo libre para adelantar el trabajo. Las personas mayores están muy ilusionadas por el proyecto terminado.

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	2	2024		
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 / IDRD**
Nombre de la actividad:	**Taller Muévete Bogotá Autocuidado**				

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Generar una comunicación persuasiva que ayude a promover conductas saludables y generar cambios de hábitos.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Reconocer la Actividad Fisica como medio de vida saludable

Identificar las manifestaciones de la A.F

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Como actividad inicial desarrollaremos una actividad física dirigida por el IDRD 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 realozaran movimientos funcionalea con apoyo de elemento (Baston) dirigidos. Se volverá a la calma con control y manejo de respiración .
MOMENTO CENTRAL	Como actividad central se convocará al grupo hacia el auditorio, para realizar la intervención articulada previamente con el programa de muévete Bogotá, donde el profesional de idr de instituto distrital de recreación y deporte, intervendrá en la promoción de la actividad física como hábito y estilo de vida saludable. Este será un espacio de intervención y consejería en hábitos de vida activa para esta clase de población, como una estrategia que comprende, la enseñanza teórica de los estilos de vida saludable y sus comportamientos de vida. Se realizará una proyección o presentación como soporte visual en la que se enseñarán los conceptos. Esa actividad adelantará con el grupo la promoción de la actividad física y el deporte a partir del conocimiento, la práctica libre y la alimentación saludable como hábitos que generan bienestar, y de mejorar o promover hábitos de vida activa, a partir del fomento de la capacidad de tomar decisiones frente a la salud. Se realizará un ejercicio lúdico que permita captar la actenció y la aplicación de ejercicios adaptados par ala pobalción objeto.
MOMENTO FINAL	Como actividad final se procederá a realizar una serie de ejercicios o juego Dinámico que permita la participación de los usuarios en torno a la promoción de los hábitos de vida saludable ese juego consiste en ponerse de pie y realizar una serie de movimientos que impliquen un gasto energético por encima del metabolismo basal utilizando las extremidades en una serie de movimientos diferentes. Esto con el fin de que comprendan bien la aplicación del concepto de actividad física como una actividad del diario vivir que nos incluye e implica el cuerpo como herramienta primordial y sinónimo de movimiento

RECURSOS	
TV	Pelota
Computador	
Presentación	
Salón / Espacio cerrado	
Bastones	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Con el desarrollo de la actividad y la articulación del programa muévete Bogotá en el taller de autocuidado se alcanza una gran participación de usuarios e interés por el tema. Se refuerza en las dinámicas de los autocuidados y los buenos hábitos y estilos de vida saludable que pueden adoptar como personas para el mantenimiento de su cuerpo y sus capacidades y habilidades. Se evidencia durante la evaluación buenos comentarios y satisfacción por la intervención articulada por parte del área de educación física

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	2	2024		
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:	**Fortalecimiento de la Autonomia; Autonomia Es Dignidad**				

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Promover ajustes en concepciones y practicas de vida cotidianas, orientados a fortalecer la autonomia y el reconocimiento de este aspecto como parte de la corresponsabilidad con el servicio, la ciudad y su condicion particular.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Analizar los aspectos consitutivos de la autonomia y su corelacion con la dignificacion en el proceso de envejecimiento.

Plantear cambios en la autonomia que afectan la digidad y la identidad en las personas mayores.

Identificar cambios y ajustes que ayuden a mejorar la dignidad y la autonomia en las personas mayores.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Se inicia el encuentro invitando a las personas participantes a representar una palabra que se les entregara previamente, imaginando la manera en la que los compañeros puedan entenderla fácilmente, posteriormente se invita a pensar en los aspectos que hacen parte de su autonomía, así como los cambios que perciben en los últimos años de su vida. reconociendo aspectos internos, externos y culturales. relacionados con ella. Se procede a organizar grupos de cuatro personas y se les entrega una imagen para ser observada, leída e interpretada en relación con la autonomía y la dignidad personal. dando un espacio de cinco minutos para que la compartan y establezcan en lo posible una idea en común para compartirla en plenaria.
MOMENTO CENTRAL	Se abre este momento con la exposición de conclusiones relacionadas con la autonomía y la dignidad personal, las cuales serán insumo para desarrollar un ejercicio colectivo en torno a la definición de aspectos relevante en preservar la autonomía y la dignidad. Una vez compartidos estos aspectos, se procede a que cada grupo retome un espacio de trabajo en torno a las situaciones vividas como personas mayores y que reconocen como situaciones que vulneraron su autonomía dignidad personal. Con estas ideas definirán una situación que pondrán en escena como un cuadro dramático que exprese la vulneración, y los demás grupos pensaran en una alternativa frente a esta situación para modificar y recuperar la dignidad o autonomía
MOMENTO FINAL	Una vez realizados los cuadros y definidas las alternativas, las personas mayores expresaran sus ideas en relación a la manera en la que viven la autonomía y la dignidad en la ciudad, el barrio y en el centro de cuidado transitorio, expresando también un aprendizaje que les ayude a fortalecer este aspecto. Por último, daran su opinión en relación a la Frase "Autonomía es dignidad".

RECURSOS

laminas	
esferos	
hojas	
musica incidental	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

El ejercicio de inicio dio un buen resultado en tanto motivo y activo cognitivamente a las personas mayores, así mismo permitió reconocer capacidades y mejorar la disposición al resto de la actividad.
En el segundo momento las personas lograron realizar la lectura de las imágenes y situaciones, correlacionándolas con sus vivencias y experiencias conocidas, diferenciaron los aspectos positivos y reconocieron las limitantes al proceso de autonomía en la vejez, así mismo establecieron ajustes necesarios para recuperar o conservar la autonomía tales como la habilidad de expresar desacuerdos con terceros cuando sienten que no son reconocidos como capaces o autónomos, también la manera de reconocer limitantes y formas de pedir apoyo para reducir riesgos.
Finalmente reconocieron la relación entre autonomía y dignidad personal, así como las diferencia del tiempo de vida entre las personas mayores y generaciones más jóvenes, observando que en las generaciones de personas mayores se ha naturalizado pautas de interacción con rasgos de hostilidad o violencia simbólica que en las nuevas generaciones son leídas o tomadas como irrespeto o grosería, siendo necesario reconocer de parte y parte las condiciones y llegar a acuerdos que beneficien a todos y no solo a los jóvenes.

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	2	2024		
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:	**Dilemas eticos para pensamiento critico**				

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Facilitar un espacio de reflexión y diálogo para que las personas mayores exploren dilemas éticos y morales, fomentando el análisis crítico y la expresión de sus valores.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Las personas mayores identificarán y compartirán sus valores personales en relación con dilemas éticos.

Se promoverá el intercambio de perspectivas entre los participantes para enriquecer la comprensión de los dilemas éticos planteados.

Las personas mayores desarrollarán habilidades para analizar y abordar dilemas éticos desde una perspectiva reflexiva.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Los participantes se agruparán en mesas y recibirán tarjetas donde elegirán a una persona, real o ficticia, relacionada con dilemas éticos. Cada persona describirá un momento crucial en la vida de esa persona, resaltando el dilema ético enfrentado. Posteriormente, compartirán sus historias en grupos pequeños o duplas fomentando la interacción y el entendimiento inicial.
MOMENTO CENTRAL	Se presentarán escenarios éticos con dilemas específicos. Luego, discutirán en grupos, analizando distintas perspectivas y proponiendo soluciones. Se proporcionarán recursos como guías de discusión y preguntas orientadoras para fomentar el análisis crítico. Al final, cada grupo compartirá sus conclusiones y reflexiones con todo el conjunto de participantes.
MOMENTO FINAL	Para finalizar, cada participante recibirá una hoja en blanco para redactar una carta a sí mismo, reflexionando sobre cómo aplicará sus valores en situaciones éticas futuras. La actividad culminará con una oportunidad opcional para compartir las reflexiones con el grupo. Esto consolidará el aprendizaje colectivo y proporcionará un cierre reflexivo para la actividad.

RECURSOS

Esferos	
Lapices	
Impresiones	
Mobiliario	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Las personas mayores disfrutaron activamente de la actividad, participando con entusiasmo en la creación de "Biografías Éticas". Compartieron experiencias significativas, fortaleciendo los lazos grupales desde el principio. Durante los "Diálogos Éticos", se observó una participación comprometida, con debates animados y expresiones de diversas perspectivas. Los participantes aprovecharon las guías proporcionadas, utilizando sus conocimientos y experiencias para abordar los dilemas éticos de manera reflexiva. En la actividad de cierre, al redactar "La Carta de los Valores", se notó una atmósfera de reflexión profunda y conexión personal con los temas discutidos. En general, la actividad proporcionó un espacio enriquecedor para explorar dilemas éticos, fomentando la reflexión y el diálogo entre las personas mayores.