ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO REGISTRO DEL DESARROLLO DE ACTIVIDADES SUBDIRECCIÓN PARA LA VEJEZ	Código: FOR-PSS-570 Versión: 1 Fecha: Memo I2022016490 – 13/05/2022 Pagina: 1 de 2

1. Servicio Social/Modalidad/Estrategia:
Servicio integral de bienestar y cuidado para personas mayores

1.1. Unidad Operativa/Lote/Zona:
Comunidad de cuidado Hogar Casa Santa Maria

1.2 Localidad: Suba

2. Línea: Participación

2.1. Fecha de Ejecución:

1	3	2023	al	21	3	2023

2.2. Nombre del encuentro: Cuando se participa... se gana y se crece como ser humano

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: MARY LUZ FERNANDEZ MORENO/TRABAJO SOCIAL

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Promover la participación de personas mayores para la garantia de derechos y deberes a través de el fortalecimiento de espacios de socialización y organización.

3.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS

1. Realizar sesiones grupales con las personas mayores promoviendo su participación estimulando su mantenimiento activo fisico- mental y su interacción social .
2. Propiciar que las personas mayores se reconozcan como sujetos de derechos en los diferentes ámbitos de su vida cotidiana.
3. Crear espacios nuevos de participación con metodologías pedagógicas para la ocupación del ocio y tiempo libre.
4. Fortalecer valores para la convivencia de las personas mayores en la comunidad de cuidado

3.3. METODOLOGÍA

Las acciones a ejecutar para la realización de cada sesión serán: Preparación previa de los recursos para actividad, Orientación de la actividad, Ejecución, Organización de los participantes, Desarrollo actividad central: Dinámica grupal, Actividad central, Diálogo grupal sobre el tema y elaboración de conclusiones. las sesiones a realizar son:

3.3.1 MOMENTO INICIAL	01/03/2022 9:00 a.m.- 10:30 a.m. Actividad promocion de la actividad fisica
	08/03/2023 15:00 - 16:15 Actividad de Integracion Dia de la mujer
	15/03/2023 10:00 – 11:00 am Promoviendo habitos de vida saludable
	15/03/2023 15:00- 16:00 actividad de participación fortaleciendo la salud mental
	21/03/2023 11:35 a.m. - 12:30 p.m. Actividad de participación TICS con uniminuto
	21/03/2023 10:20 a.m. - 11:30 a.m. Actividad de participación Comité seguimiento al plan de atención institucional

01/03/2022 9:00 a.m.- 10:30 a.m. Actividad promocion de la actividad fisica
Actividad de participación : EJERCICIO PARA MAYORES
OBJETIVO:
I. Fortalecer acciones y recomendaciones para el cuidado de la salud fisica de las personas mayores, Jornada de ejercicios aeróbicos
TIEMPO REQUERIDO: Una hora
MATERIAL: espacio abierto, sillas, sonido.
LUGAR: Espacio fisico
DESARROLLO:
I. Se socializan beneficios:
Las actividades de resistencia, o aeróbicas, aumentan la respiración y la frecuencia cardíaca. Algunos ejemplos son las caminatas o correr, bailar, nadar y andar en bicicleta
Los ejercicios de fuerza fortalecen los músculos. Levantar pesas o usar bandas elásticas puede fortalecerle
Los ejercicios de equilibrio ayudan a prevenir caídas
Los ejercicios de flexibilidad estiran los músculos y pueden ayudar a que su cuerpo permanezca relajado.
II. se conversa sobre como realizar calentamiento, actividad central y estiramientos.
III. Se solicita a las personas mencionar como manejan su salud digestiva realizando las siguientes recomendaciones:
IV. se realiza reflexión sobre la importancia del cuidado de la salud.
V. En sesión plenaria comentan lo que sintieron y pensaron al realizar este ejercicio.

08/03/2023 15:00 - 16:15 Actividad de Integracion Dia de la mujer
Actividad de participación: TODO POR UNA MUJER
OBJETIVO:
I. Fortalecer habilidades sociales de hombres y mujeres reconociendo las diferencias y su complementariedad
TIEMPO REQUERIDO: Una hora
MATERIAL: Salón, sillas, sonido.
LUGAR: Espacio fisico
DESARROLLO:
I. Contando historias sobre mujeres una dinámica divertida para fomentar la creatividad en los mayores
En esta ocasión tu grupo se sienta formando una especie de sala de teatro. Como si fuera el público.
Pide tres voluntarios que son los que van a empezar. en un circulo una persona mayor inicia a contar porque se conmemora el día de la mujer
El primero empieza por una palabra, solo una. El segundo ha de continuar la frase. Después el tercero. Recuerda que solo pueden decir una palabra cada uno. Luego sigue el primero.
El objetivo es contar una historia. Insiste en el hecho de que no hay historias buenas ni malas. Ni palabras correctas para continuar la historia.
Cada grupo cuenta una distinta y hay que dejar fluir para ver a donde llega. Pueden decir fin ellos mismos cuando no vean más salida.
Luego las demás personas mayores pasaran adelante a continuar con otras historias.
II. lectura y realización de sensibilización sobre las historias contadas para reconocer el valor de la mujer en la sociedad.
III. Se solicita a las personas mencionar como se evidencian los logros de las mujeres en Colombia.
IV. se realiza reflexión sobre la importancia del respeto y se realiza lluvia de ideas para fortalecerlo, en la comunidad de cuidado.
V. En sesión plenaria comentan lo que sintieron y pensaron al realizar este ejercicio.

3.3.2. MOMENTO CENTRAL

15/03/2023 10:00 – 11:00 am Promoviendo habitos de vida saludable
Actividad de participación "Promoviendo hábitos de vida saludable"
1. socialización de objetivo: Promover hábitos de vida saludable con las personas mayores promoviendo la actividad física y la sana alimentación.
2. Recepción y organización de las personas que van a participar.
3. Actividad de caminata saludable.
4. Actividad de preparación de recetas saludables (pinchos de frutas con acompañamiento de nutrición)
5. recomendaciones para la actividad física, el envejecimiento activo y la alimentación saludable.
6. actividad de integración y cierre de la jornada

15/03/2023 15:00- 16:00 actividad de participación fortaleciendo la salud mental
Actividad de participación : COMO CUIDAR MI SALUD MENTAL
OBJETIVO:
I. Generar estrategias de cuidado de la salud mental de las personas mayores
TIEMPO REQUERIDO: Una hora
MATERIAL: Salón, sillas, sonido.
LUGAR: Espacio físico
DESARROLLO:
I. Se realiza la socialización de mitos y realidades de la salud mental :
Mito 1: Si alguien tiene un problema de salud mental es porque es poco inteligente.
Realidad: Las enfermedades mentales, al igual que las enfermedades físicas, pueden afectar a cualquier persona, independientemente de su inteligencia, su clase social o su nivel de ingresos.
Mito 2: Solo debes cuidar tu salud mental si tienes un problema de salud mental.
Realidad: Tomar medidas activas para favorecer el bienestar y mejorar la salud mental resulta beneficioso para todo el mundo, de la misma forma que tomamos medidas activas para adoptar un estilo de vida saludable con el fin de cuidar nuestra salud física.
Mito 3: El deterioro de la salud mental no es un problema que afecte a los adolescentes. Sus cambios de humor se deben a las fluctuaciones hormonales, y actúan así para llamar la atención.
Realidad: Los adolescentes suelen tener cambios de humor, pero eso no significa que no puedan tener también trastornos de salud mental. El 14% de los adolescentes de todo el mundo tiene problemas de salud mental. A nivel mundial, el suicidio es la quinta causa de muerte más frecuente entre los jóvenes de 10 a 15 años y la cuarta causa de muerte más común entre los adolescentes de 15 a 19 años. La mitad de los problemas de salud mental aparecen antes de los 14 años.
Mito 4: No se puede hacer nada para evitar que las personas desarrollen problemas de salud mental.
Realidad: Son muchos los factores que pueden proteger a las personas de los trastornos mentales, entre ellos, el fortalecimiento de las habilidades sociales y emocionales, la búsqueda de ayuda y apoyo en fases tempranas, el desarrollo de relaciones familiares comprensivas, afectuosas y cálidas, un entorno escolar positivo y patrones de sueño saludables.
La capacidad para superar las adversidades se basa en una combinación de distintos factores de protección; ni los factores de estrés ambientales ni los individuales por sí solos llevan necesariamente a sufrir problemas de salud mental. Los niños y adolescentes que afrontan con éxito la adversidad suelen tener una resistencia biológica y relaciones estables y de apoyo con la familia, los amigos y los adultos de su entorno, lo que da lugar a una combinación de factores de protección que favorecen el bienestar.

Mito 5: Un problema de salud mental es una señal de debilidad. Si la persona fuera más fuerte, no tendría ese problema.
Realidad: Un problema de salud mental no tiene nada que ver con ser débil o no tener fuerza de voluntad. No es algo que las personas elijan tener o no tener. De hecho, reconocer que se necesita ayuda para superar un problema de salud mental requiere mucha fuerza y valor. Cualquiera puede desarrollar un problema de salud mental.
Mito 6: Los adolescentes que sacan buenas notas y tienen muchos amigos no padecen problemas de salud mental porque no tienen motivos para deprimirse.
Realidad: La depresión es un trastorno de salud mental muy habitual que resulta de una compleja interacción de factores sociales, psicológicos y biológicos. Puede afectar a cualquier persona, independientemente de su situación socioeconómica o de su aparente calidad de vida. Los jóvenes con buenos resultados escolares pueden sentirse presionados por el éxito, lo que puede causarles ansiedad, o pueden vivir dificultades en casa. También es posible que sufran depresión o ansiedad sin una razón fácilmente identificable.
Mito 7: Una mala crianza es la causa de los problemas de salud mental en los adolescentes.
Realidad: Numerosos factores, entre ellos la pobreza, el desempleo, la exposición a la violencia, la migración y otras circunstancias y episodios adversos, pueden influir en el bienestar y la salud mental de los adolescentes y sus cuidadores y en la relación entre ellos. Los adolescentes que viven en hogares afectuosos y comprensivos pueden tener dificultades de salud mental, al igual que los que proceden de hogares en los que hay cuidadores que necesitan apoyo para mantener un entorno óptimo que propicie el desarrollo saludable de los adolescentes. Con apoyo, los cuidadores pueden desempeñar un papel fundamental para ayudar a los adolescentes a superar los problemas a los que se enfrentan.
II. se conversa sobre cuidado de la salud mental
III. Se solicita a las personas mencionar como manejan y cuidan su salud mental: Reconoce tus emociones. ...
Piensa en lo que puedes hacer para distraerte. ...
Mantén el contacto con tus seres queridos. ...
Fíjate en las cosas buenas. ...
Sé amable contigo y con los demás. ...
No descuides tu salud.
IV. se realiza reflexión sobre la importancia del cuidado de la salud.
V. En sesión plenaria comentan lo que sintieron y pensaron al realizar este ejercicio.

21/03/2023 10:20 a.m. - 11:30 a.m. Actividad de participación TICS con uniminuto
Actividad de participación : TICS Y PERSONA MAYOR
OBJETIVO: Crear ciudadanos digitales
Acercamiento a las tecnologías de manera amigable
Eliminar el peligro de exclusión
Aprovechamiento de las tecnologías para su bienestar
TIEMPO REQUERIDO: Una hora
MATERIAL: Salón, sillas, sonido.
LUGAR: Espacio físico
DESARROLLO: Presentación de la historia de los sistemas operativos y como han ido evolucionando hasta hoy, se comparte una línea del tiempo sobre como ha venido avanzando las tecnologías
II. se conversa sobre la importancia de aprender a encender un computador, un celular o cualquier aparato como un horno microondas.
III. Se solicita a las personas mencionar como han venido usando todos loa aparatos tecnológicos que han venido apareciendo a través del tiempo. se mencionan como beneficios:
La utilización de las TICS brinda la oportunidad al adulto mayor de acceder a categorías de tipo informativo, comunicativo, transaccional, entretenimiento, lúdico, educativo. Además, se establecen aplicaciones de alfabetización digital como sopa de letras, formar oraciones, formar conceptos. Utilizar las TIC como instrumento para estimular las funciones cognitivas, la memoria, el razonamiento, la atención, la orientación, el juicio, el lenguaje. Facilitando la calidad de vida y ayudando a mejorar la respuesta a las necesidades de los diversos contextos en los que participa el adulto mayor, como también el acceso de información disponible en redes.
IV. se realiza reflexión sobre la importancia de actualizarse y perder el miedo en el uso de las tecnologías.
V. En sesión plenaria comentan lo que sintieron y pensaron al realizar este ejercicio.

21/03/2023 10:35 a.m. - 12:30 p.m. Actividad de participación Comité seguimiento al plan de atención institucional
Se realiza la socialización de actividades realizadas durante el mes de marzo o de 2023, incluyendo las de las diferentes áreas y que están consignadas en el Plan de atención institucional aprobado por la secretaría de integración social de Bogotá, dentro de dichas actividades se encuentran las actividades de los ejes de ocupación humana, cuidado integral y familia, participación y redes, acciones para la vinculación laboral e iniciativas productivas, realización de talleres ocupacionales, talleres para promover la participación, activación de redes de apoyo institucional, salidas fuera de Bogotá, entre otras, las cuales contribuyeron a que las personas mayores retornaran a espacios de encuentro e interacción, promover el bienestar, ejercicio de derechos y calidad de vida de las personas mayores.

3.3.3. MOMENTO FINAL

Las actividades contribuyeron a que las personas mayores potencialicen la creatividad, sentirse útiles, elevar su autoestima, disfrutar de nuevos intereses, fomentar las relaciones interpersonales, fomentar el bienestar y la satisfacción así como mantener las habilidades cognitivas y psicomotrices.

las acciones facilitaron la autonomía y el desarrollo de habilidades sociales de las personas mayores contribuyeron a que la persona mayor active su cuerpo, busque el equilibrio y el placer de forma tanto individual como grupal. Las experiencias lúdicas, artísticas y culturales (jugar, bailar, pasear, reuniones sociales, escuchar música o realizar actividades físicas), permitieron al individuo salir de la rutina, cargarse de energía y tener una motivación que lo ayude a envejecer de forma positiva.

A su vez los ejercicios de agilidad mental, ayudan a mantener la buena memoria, además de cambiar la rutina y tener un momento de ocio.

3.4.RECURSOS

video bean, Pliego grande papel dispuesto en una pared, Piezas de papel o cartón, Marcadores, Cinta, hojas blancas, esferos o lápices.	Profesionales del equipo Psicosocial

4. EVALUACION DEL ENCUENTRO

la metodología trabajada para la evaluación fue la lluvia de ideas con técnica utilizada en el trabajo en equipo para generar nuevas ideas o solucionar un determinado problema, en nuestro caso particular se genero un espacio para pensar rápida y espontáneamente sobre los temas trabajados en las actividades, la socialización de ideas estuvo enfocada en el tema como Vivian y como debemos vivir la navidad y el fin de año, recuperando los valores no solo con el grupo de personas que conviven sino también con las familias de las personas mayores.
exponiendo el tema, las personas mayores participantes ofrecieron las ideas que tenían sobre asunto a discutir. el profesional del equipo psicosocial actuó como moderador escribiendo las ideas generadas en un espacio donde todo podían verlas, luego se relacionaron para generar alternativas y soluciones a las situaciones expuestas.

Leonel González Leonel González CC: 19.368.074.

Clara Berrios Clara Berrios. CC: 35.379.491.

Julio Cesar Sabalza JULIO CC: 7.471.936.

Fecha de evaluación del encuentro: 21 marzo de 2023

Nombre del profesional que evalúa: MARY LUZ FERNANDEZ MORENO -TRABAJADORA SOCIAL Mary luz Fernández

Coordinador : COORDINADOR- JUAN CARLOS RODRIGUEZ

Comunidad de cuidado Hogar casa Santa María
ATENCION INTEGRAL PARA EL DESARROLLO HUMANO
FAMILIA PARTICIPACION Y REDES
PARTICIPACION
Participar… responsabilidad de todos.

SOPORTE FOTOGRAFICO

01/03/2022 9:00 a.m.- 10:30 a.m. Actividad promoción de la actividad física





08/03/2023 15:00 - 16:15 Actividad de Integración Día de la mujer





15/03/2023 10:00 – 11:00 am Promoviendo hábitos de vida saludable





15/03/2023 15:00- 16:00 actividad de participación fortaleciendo la salud mental





21/03/2023 10:20 a.m. - 11:30 a.m. Actividad de participación Comité seguimiento al plan de atención institucional



21/03/2023 11:35 a.m. - 12:30 p.m. Actividad de participación TICS con universidad minuto de Dios

