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: Comunidad de Cuidado 1.1. Unidad Operativa/Lote/Zona: __ Casa Santa María

1.2 Localidad: Suba

2. Linea: Redes

2.1. Fecha de Ejecución: 1 8 2023 al 31 8 2023

2.2. Nombre del encuentro:
Actividad 1: "NO ME QUEJO, YO ME CUIDO" (sesion 2 Nuestro cuerpo, nuestra mejor herramienta)
Actividad 2: "SERES, SABERES Y HACERES" (Sesion 2 Encuentro de saberes cuidados propios de mi salud)
Actividad 3. "MI CASA, ESPACIO LIBRE" En los zapatos de otro (Act. pendiente de julio).- Mural

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Mary Luz Fernandez Moreno - Trabajadora Social, Myriam Cantor Cortes - Gerontologa

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Promover el fortalecimiento de redes institucionales mediante la programación de encuentros e intercambio de saberes que permitan la resignificación de imaginarios y practicas favorables de envejecimiento y vejez.

3.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS

1. Actividad 1 y 2. Realizar encuentros e intercambio de saberes con las personas mayores de la Comunidad de Cuidado Casa Santa María, que promuevan el desarrollo de capacidades y habilidades, la resignificación de imaginarios y practicas favorables en el marco del envejecimiento activo y productivo.

3.3. METODOLOGÍA

Para el desarrollo de las actividades se utilizarán encuentros generacionales e intergeneracionales, talleres prácticos y dinámicas de grupo (lúdica y recreativa).

3.3.1 MOMENTO INICIAL	Actividad 1: "NO ME QUEJO, YO ME CUIDO" (sesion 2 Nuestro cuerpo, nuestra mejor herramienta) : Durante el refrigerio se invitan a todas las personas mayores para que compartan en la sala de televisión un espacio de aprendizaje mutuo donde se hará una síntesis sobre el auto cuidado y como este influye en calidad de vida a partir de la apropiación de estilos de vida saludable.
	Actividad 2: "SERES, SABERES Y HACERES" (Sesion 2 Encuentro de saberes cuidados propios de mi salud) la actividad se inicia con Dinámica: La novela de mi vida Cada familiar escribe la historia de su vida, lo más auténtica posible. Se dan algunas pautas para su elaboración: Buscar un titulo sugestivo con relación a los hechos más importantes, comenzar con algunos datos biográficos, una anécdota interesante, los momentos más felices, los mayores disgustos y como ha sido el estilo de vida que ha llevado.
	Actividad 3. "MI CASA, ESPACIO LIBRE" En los zapatos de otro (Act. pendiente de julio) Mural: Se hace la invitación a las personas mayores desde el inicio del día del 31 de agosto, recordándoles sobre la realización del mural donde se compartirá este espacio con integrantes de la Fundación "Casa Libertad". Por la complejidad de la actividad esta se ejecutará en dos tiempos (alistamiento de la pared y blanqueamiento 31 de agosto), diseño y desarrollo del mural 1 de septiembre.
3.3.2. Momento Central	Actividad 1: 22/08/2023. "NO ME QUEJO, YO ME CUIDO" (sesion 2 Nuestro cuerpo, nuestra mejor herramienta) :En la sala de televisión se da nacido con la lectura "Máximas de la libertad Interior" – El futuro es Hoy, del libro Vive y Déjame Vivir de Alberto Linero. Se solicita a los participantes que indiquen las ideas centrales de la lectura a lo que ellos responden de manera espontánea. Posterior a ello se presenta en diapositivas material elaborado por la gerontóloga donde se establecen pautas básicas que aportan al autocuidado, se listan los factores intrinsecos y extrinsecos que favorecen como los que afectan la salud. A medida que se avanza en la presentación se van relacionando con los estilos de vida relacionados con la historia de vida, la cultura y las costumbres de los asistentes.
	Actividad 2: 12/08/2023 "SERES, SABERES Y HACERES" (Sesion 2 Encuentro de saberes cuidados propios de mi salud) se realizara la organizacion de cuatro grupos los cuales conversaran sobre 4 aspectos : el primer grupo dialogara sobre alimentacion saludables, el segundo sobre el cuidado personal, el tercero sobre la actividad fisica y el cuarto sobre higiene del sueño, recogeran los saberes que tienen de cada aspectos para luego socializarlo a los demas grupos y sacar conclusiones.
	Actividad 3. 31/08/2023 y 1/09/2023 "MI CASA, ESPACIO LIBRE" En los zapatos de otro (Act. pendiente de julio): Actividad 5. "MI CASA, ESPACIO LIBRE"- elaboración mural: Estando ubicados en el patio de la Casa Santa María se realiza una presentación de las personas que llegaron de la Casa Libertad para ejecutar el mural junto con las personas mayores del centro, se da información de los diferentes programas de ayuda tanto para los pos- penados como para las personas mayores, se invita a compartir este momento como un encuentro de generaciones y experiencias de vida diferente. Las personas mayores que de manera voluntaria desean pintar se van vinculando al proceso. El muralista da las directrices a las personas para apoyar el ejercicio, realizando como apertura un taller básico de pintura, durante el mismo se da el intercambio de historias de vida desde ambos ámbitos (personas mayores/ adultos jóvenes).
3.3.3 MOMENTO FINAL	Actividad 1: "NO ME QUEJO, YO ME CUIDO" (sesion 2 Nuestro cuerpo, nuestra mejor herramienta) : Como actividad de cierre se presentan unas diapositivas donde se ejemplifica como fortalecer la memoria, la atención y la concentración con ejercicios básicos que cada persona puede realizar de manera autónoma. Se observa como conclusiones que: las personas mayores reconocieron problemáticas desde edades tempranas que han afectado su condición de salud actual. Se estable como propósito y relacionado con la lectura el tomar decisiones en el presente para mantener o mejorar ciertos aspectos como lo son el realizar actividad física, seguir las indicaciones médicas, fortalecer lazos de amistad como protector para la salud mental entre otras.
	Actividad 2: "SERES, SABERES Y HACERES" (Sesion 2 Encuentro de saberes cuidados propios de mi salud) para el cierre de la actividad se pide a las personas definirse a si mismo: dos cualidades, dos defectos, aficiones; qué tiene proyectado para el futuro; que cambios realizara en su vida para tener un estilo de vida saludable; qué aspectos le preocupan actualmente. Después de 15 minutos se realiaz mesa redonde para responder las siguientes preguntas: • Como se sintieron contando la historia de su vida al grupo. • Qué descubrieron mis compañeros?
	Actividad 3. "MI CASA, ESPACIO LIBRE" En los zapatos de otro (Act. pendiente de julio)- Mural: Para el cierre se presenta el mural terminado agradeciendo a todos los participantes su apoyo y en especial el compartir experiencias de diferente índole que de una u otra manera afectan la vida del ser humano en cualquiera de sus etapas. Se observó durante el encuentro la inquietud que generó desde ambas instituciones el encontrase diferentes realidades humanas caracterizadas por sentimientos de discriminación que ambas generaciones han vivenciado una por cuestiones de la edad y la otra por sus antecedentes judiciales.

3.4.RECURSOS

Se ponen los recursos utilizados para todas las actividades (general)

Video Beam	Auxiliares de enfermería 1
Parlante	Profesional en Trabajo Social 1
Sillas	Profesional en gerontología 1
Mesas	Facilitador externo (Casa Libertad)
Pinturas	brochas, pinceles

4. EVALUACION DEL ENCUENTRO

Actividad 1: "NO ME QUEJO, YO ME CUIDO" (sesion 2 Nuestro cuerpo, nuestra mejor herramienta) : Se integran a la actividad personas mayores quienes aportan al encuentro con su participación activa compartiendo experiencias de vida en torno a los factores protectores y nocivos que han marcado su vida. Se resalta la importancia del aseo e higiene personal como protector actual para revenir enfermedades como infecciones urinarias, también se hace un llamado de atención respecto a saber utilizar el calzado adecuado dentro y fuera de la casa sanata maria como prevención de caídas. (22/08/2023) Responsable Myriam Cantor Cortes.

Actividad 2: "SERES, SABERES Y HACERES" (Sesion 2 Encuentro de saberes cuidados propios de mi salud) En el conversatorio se avanzó en primero identificar los aspectos más relevantes de la alimentación saludable y como se evidencian los resultados positivos de la misma en la pérdida de peso, mejora en la condición de salud física y mental, segundo se sensibilizado sobre la importancia de estar limpio, cuidar su ropa y realizar el aseo personal diariamente como una responsabilidad propia. tercero se motivó a que las personas mayores se vinculen a las jornadas de actividad física realizadas y finalmente se reiteró sobre el respeto por el sueño de los demás. La Actividad es realizada el día: 12/08/2023. Responsable: Mary Luz Fernandez Moreno.

Actividad 3. "MI CASA, ESPACIO LIBRE" En los zapatos de otro (Act. pendiente de julio)- Mural:Respecto al objetivo planteado de realizar un encuentro generacional desde diferentes realidades se cumple en su totalidad ya que genero cuestionamientos derivados de la condición de ambas generaciones. Respecto a la realización de una actividad artística; se ejecuta el mural como aporte a la identidad del centro de cuidado. Como aspectos a mejorar el cronograma planteado no se pudo desarrollar en el tiempo pactado por cuestiones de la Fundación Casa Libertad al participar en el encuentro personas con realidades complejas que genero retrasos en el mismo. Participaron 20 personas mayores durante la ejecución en dos tiempos del mural. (31/08/2023 – alistamiento) y 01/09/2023 segunda etapa terminación del mural. Responsable Myriam Cantor Cortes- Gerontóloga.

FIRMAS PERSONAS MAYORES

Actividad 1. Rosalba Escobar

Actividad 2: Martha Vanegas

Actividad 3: Jorge Rojas.

Fecha de evaluación del encuentro: 31/08/2023

Nombre del profesional que evalúa:

Juan Carlos Bautista Rodríguez: JC Bautista B.

Mary Luz Fernandez Moreno Marluz Fernández M.

Myriam Cantor Cortes Myriam Cantor C.

REDES.

Actividad 1: "NO ME QUEJO, YO ME CUIDO" (sesión 2 Nuestro cuerpo, nuestra mejor herramienta) 22/08/2023



Actividad 2: "SERES, SABERES Y HACERES" (Sesión 2 Encuentro de saberes sobre el empoderamiento colectivo e individual para la transformación social) 12/08/2023



Actividad 3. "MI CASA, ESPACIO LIBRE": (sesión 2 En los zapatos de otro- Act. Artística-mural pendiente del mes de julio)

