INFORME NUMERO 08

CONVENIO DE ASOCIACIÓN 004 – 2018

OBJETO CONVENIO: aunar esfuerzos entre el municipio de Samaná caldas y una entidad privada sin ánimo de lucro para continuidad a la estrategia de centro día (atención Integral al adulto mayor) en el municipio de Samaná.

PRESENTADO POR: corporación para el fortalecimiento y desarrollo socioeconómico y ambiental de las comunidades “CORPORACIÓN MONTES AZULES”

Nit: 900859395-6
E-mail: corporacionmontesazules@gmail.com

CORPORACIÓN Montes Azules
Corporación para el Fortalecimiento y Desarrollo Socioeconómico y Ambiental de las Comunidades

Contenido

1. Introducción
2. Servicios del Centro Día.
3. Especificación de las actividades realizadas.
4. Anexos: listados de asistencia
   - Carpeta modelo de adulto mayor
   - Fichas fisioterapéutica
   - Seguros exequias
   - Listados de ventas artículos
   - Presentaciones

Nit: 900859395-6
E-mail: corporacionmontesazules@gmail.com

1. NTRODUCCIÓN

En el centro día del municipio de Samaná, se ofrecen diversos beneficios para los adultos mayores, entre los cuales se encuentran servicios en salud, atención en psicología y pediatría, se realizan actividades recreativas, sociales y se cuenta con el servicio de alimentación las cuales están destinadas a fomentar la autonomía, formación y entretenimiento.

El incremento poblacional de personas de 60 años de edad y más, caracteriza a un número significativo de países y regiones del planeta, que incluye a países desarrollados como en vías de desarrollo; aunque en los primeros este acontecimiento tiene manifestaciones menos traumáticas en lo individual y social con relación a la situación calamitosa que se observa en una parte importante de los países que luchan por alcanzar niveles de desarrollo económico y social sostenible.

El incremento poblacional en estas edades tiene una seria repercusión en lo que respecta a las carencias materiales y de otra índole que exige la atención integral de los adultos mayores con el objetivo de garantizar un mejoramiento en la calidad de vida de este importante segmento de la población.

La situación demanda una atención integral de estas personas que incorpore a los cuidados médicos, actividades de tipo socio-cultural, físico-terapéutico y psico-educativa, que contribuyan al mejoramiento de la calidad de vida de este segmento poblacional, por esta razón la Gobernación de Caldas y la alcaldía de Samaná están adelantando el programa centro día fortaleciendo el tejido social de los adultos mayores del municipio.

2. Servicios del Centro Día.

En el centro día del municipio de Samaná se están llevando a cabo diversas estrategias para mejorar la atención integral de los adultos mayores del municipio, donde se brinda atención psicológica, medica, alimentaria, motriz y física; con esto se ha mejorado notablemente las condiciones de vida de las personas que se encuentran asistiendo diariamente al centro. Se cuenta con dos grupos de personas, de los cuales el primer grupo está integrado por 35 adultos mayores que cuentan con el servicio diario de alimentación, el segundo grupo está integrado por 300 personas a quienes se les brinda un refrigerio; con los dos grupos de beneficiarios se están realizando diferentes tipos de actividades, tanto

Nit: 900859395-6
E-mail: corporacionmontesazules@gmail.com

físicas como deportivas, en varias de estas realizan manualidades, tejidos en lana, para los cuales la Corporación aporta el material necesario para la elaboración de los mismos; estos artículos son vendidos por los adultos mayores, quienes a su vez pueden hacer uso del dinero para satisfacer sus necesidades.

Para el Desarrollo de las actividades se considera lo ordenado por el artículo 11 de la ley 1276 de 2009, modificatorio del artículo 6 de la ley 687 de 2001.

El centro día ha sido uno de los programas de mayor importancia en el municipio, ya que muchos de los adultos mayores que se encuentran asistiendo a este viven solos o no cuentan con una persona que este al pendiente de ellos, brindándoles toda la atención requerida; por lo tanto, las actividades y programas desarrollados en el centro ayudan a fomentar el cuidado y mejoramiento de la calidad de vida.

Labor: La labor consiste en proveer al adulto mayor de un medio ambiente similar al familiar ofreciendo y comprometiéndose a brindarles un servicio de calidad, de respeto, y de motivación, cuidando los pequeños detalles con empatía.

Horario: El horario de servicios de la metodología de centro día en el municipio de Samaná es lunes a viernes de 08:00 am a 6:00pm de lunes a viernes.

Mañana:
8:00 a 8:30 Llegada al Centro
8:30 a 9:00 Bienvenida y Orientación
9:00 am lavado de manos
9:00 a 9:30 Desayuno
10:00 a 10:30 Terapia Funcional
10:30 a 11:30 Terapia Cognitiva.

Medio día: 11:30 a 12:00 lavado de manos y preparación para recibir los alimentos – ubicación según dietas - previo a la ingesta del almuerzo. 12:00 a 1:00 Almuerzo.

Tarde
1:00 a 1:30 Terapia Funcional – Caminata por las instalaciones del centro para estimulación del proceso digestivo.
1.30 a 2:30 Descanso, espacio para ver tv, dialogo entre los beneficiarios del programa.
2:30 a 4:30 Ergoterapia, Hidratación, juego social, actividad física, recreativa, cultural, musicoterapia, rumbo terapia. Según sea el caso.

- Se realizan actividades de alfabetización digital.
- Se realizan actividades de capacitación productiva y trabajo asociativo.

Nit: 900859395-6
E-mail: corporacionmontesazules@gmail.com

- Se realizan actividades del cuidado de la salud y prevención de la enfermedad, así como actividades primarias de salud.
- Se realizan actividades dedicadas al desarrollo de las actividades psicosociales propuestas.

4:00 pm	lavado de manos
4:00 pm a 4:30 pm	Jornada de lavado de manos y Refrigerio.
4:40 pm a 5:30 pm	retomar actividades
5:30 pm	lavado de manos
5:30 pm a 6:00 pm	Terminación de la jornada, despedida, recomendaciones finales a los usuarios.

Atención Personalizada.

Para brindar una atención más personalizada al adulto mayor y lograr una mejor compenetración con el resto de los participantes y/o el personal del centro, se cuenta con una capacidad para **30 adultos mayores diarios fijos atendidos con desayuno-refrigerio-almuerzo-refrigerio-cena y 60 adultos mayores flotantes atendidos con refrigerio mañana-tarde.**

En el centro cada participante, además de contar con su papelería administrativa, debe contar con una ficha de identificación individual, donde diariamente se hacen observaciones significativas sobre su desarrollo dentro de la metodología de centro día. Está información es útil ya que sirve como referencia para el médico tratante y para brindar información al familiar del adulto mayor.

3. Especificación de las actividades

COORDINACIÓN

OBJETO:

Prestar sus servicios como coordinadora del convenio de asociación 004-2018 suscrito entre el municipio de Samaná caldas y la Corporación Montes Azules implementación metodología CENTRO DIA.

Nit: 900859395-6
E-mail: corporacionmontesazules@gmail.com

Una de las experiencias más bonitas es poder contar con los anécdotas y la experiencia que tienen nuestros adultos mayores ellos necesitan estar recordando esos tiempos tan bonitos y maravillosos que vivieron en su juventud y en Los cuales tuvieron muchos logros y se sentían importantes para su familia, amigos, comunidad y para una sociedades, defendían sus ideales, eran de otra época en la cual su palabra tenia valor y las personas adultas eran el ejemplo a seguir por las nuevas generaciones. Hoy en día se sienten tristes y delegados por las circunstancias de la vida en el cambio de las costumbres donde ya ellos se sientes como en un segundo plano donde no importa su opinión a pesar de tener mucha experiencia y conocimientos, esa es la importancia de este gran programa donde al adulto mayor se le da ese valor el que no encuentran en su núcleo familiar , ellos nos expresan sus sentimientos y sus necesidades y los hacemos sentir como personas muy importantes en esta sociedad a las que les damos nuestra amistad y los hacemos sentir como en familia.

METODOLOGIA DESARROLLADA:

La atención al adulto mayor es el principal objetivo del centro día, en el cual se brinda atención diaria a más de 80 adultos mayores, de los cuales 30 personas están recibiendo alimentación (desayuno, almuerzo, refrigerio y comida), los demás adultos mayores asisten en las horas de la tarde a quienes se les brinda un refrigerio y se hacen participes de las diferentes actividades que se realizan en el centro.

Los adultos mayores son atendidos en las instalaciones destinadas para el centro día, dándoles un trato amable y cordial; estas personas participan a diario de las diferentes actividades programadas dentro de las cuales se encuentran las charlas de concientización, aseo personal e importancia de este para su vida cotidiana y actividades de recreación, además, cuentan con el servicio de un televisor donde se pueden informar de la noticias que se presentan en el país y ver programas de entretenimiento.

Durante el mes de septiembre se llevaron a cabo diferentes gestiones para el buen funcionamiento del centro día, dentro de las cuales se hizo una invitación a las diferentes instituciones del municipio (Institución Educativa San Agustín, Casa de la Cultura, Grupo de Juventudes, Grupos de Oración, Secretarías de Despacho de la Alcaldía Municipal), para que se integren con los adultos mayores en actividades lúdicas, de baile, deporte y recreación, con el fin de dar cumplimiento al compromiso de realizar un encuentro intergeneracional.

Nit: 900859395-6
E-mail: corporacionmontesazules@gmail.com

Según el requerimiento de la Territorial de Salud de Caldas, se elaboró el Manual del Buen Trato al Adulto Mayor, el cual está orientado al cumplimiento de las normas, derechos y deberes para con los adultos mayores en el Centro Día.

Se elaboró la ejecución de los gastos del Centro Día desde el mes de febrero al mes de octubre de 2018.

Se gestionaron dos capacitaciones para el personal que se encuentra laborando en el Centro Día, una con el cuerpo de bomberos del municipio de Samaná en primeros auxilios y otra con el Servicio Nacional de Aprendizaje (SENA) en atención al adulto mayor.

Se asistió a capacitación realizada por la Territorial de Salud de Caldas, en la cual se trataron temas como los procesos a realizar en caso de presentarse vulnerabilidad de los derechos con alguno de los adultos mayores del Centro Día, donde se debe iniciar un proceso de restablecimiento de derechos e incluir a todas las instituciones responsables; en esta capacitación se citaron las principales leyes y resoluciones como lo son:

La Ley 1850 del 2017, por medio de la cual se establecen medidas de protección al adulto mayor en Colombia y se penaliza el maltrato intrafamiliar por abandono y se dictan otras disposiciones.

La Resolución 005 del 2018: Socializa los requisitos mínimos esenciales que deben acreditar los centros vida y como debe ser el proceso de autorización de funcionamiento.

La Ley 1315 del 2009: Realizar asesoría y seguimiento al centro de protección y promoción social para el cumplimiento de los estándares de calidad y protocolos de atención integral para las personas mayores institucionalizadas.

ACTIVIDADES DESARROLLADAS:

Las actividades desarrolladas son las siguientes:

- Se coordinan las actividades programadas por el personal de apoyo como: actividades de recreación, elaboración de diferentes manualidades, elaboración de prendas en lana croché, charlas de concientización sobre el aseo personal, orientación psicológica y otras.

Nit: 900859395-6
E-mail: corporacionmontesazules@gmail.com

Se realiza seguimiento a las diferentes actividades realizadas por los diferentes profesionales, como la psicóloga, fisioterapeuta, enfermeras, licenciada en deportes, nutricionista y personal de apoyo.

Se asistió a las reuniones convocadas por las diferentes instituciones del Municipio de Samaná.

MATERIALES UTILIZADOS PARA LAS ACTIVIDADES: Hojas de block, computador, lapiceros, agenda, celular.

CONCLUSIONES DE LAS ACTIVIDADES: Desde la coordinación se realiza un trabajo para ayudar a los adultos mayores apoyándolos en su vida diaria, haciéndolos sentir que son muy importantes para nuestra sociedad y acompañándolos en sus actividades diarias; para esto se realizan diversas gestiones con diferentes entidades del municipio para realizar integraciones intergeneracionales, estas actividades son de suma importancia para el adulto mayor, quien siente gran satisfacción al compartir con las diferentes generaciones.

FORTALEZAS DEL PROCESO: Se cuenta con profesionales capacitados en salud, deportes y recreación para la atención personalizada de los adultos mayores.

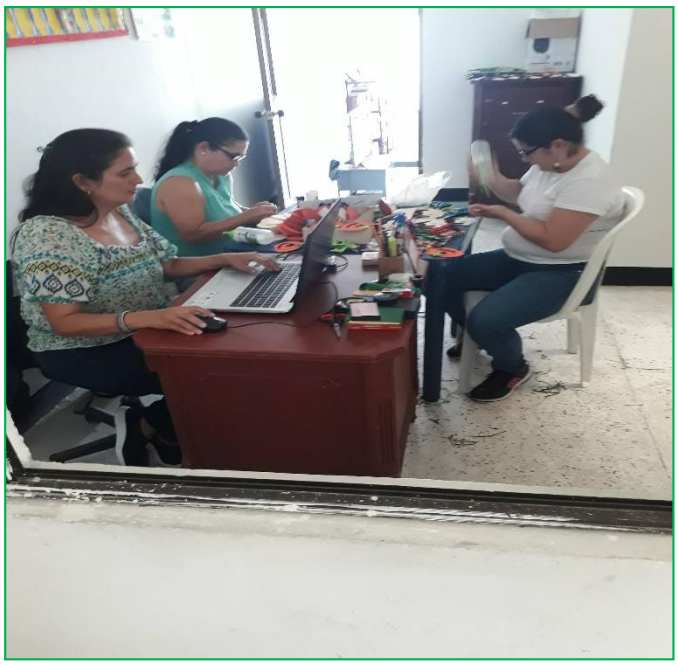
Se dispone de un lugar con la infraestructura adecuada para realizar todas las actividades programadas en el Centro Día.

Nit: 900859395-6
E-mail: corporacionmontesazules@gmail.com

ANEXO FOTOGRAFICO:







Nit: 900859395-6
E-mail: corporacionmontesazules@gmail.com





ALIMENTACIÒN:

Se proporciona la alimentación diaria 35 adultos mayores (desayuno, refrigerio, almuerzo, refrigerio, cena) de lunes a viernes. Y 60 refrigerios mañana – tarde

La nutricionista del Centro Día elaboró una minuta de alimentación balanceada y de acuerdo a las necesidades alimenticias de los adultos mayores que se encuentran asistiendo al Centro Día, teniendo en cuenta factores fisiológicos que contemplan limitaciones físicas en: encías, dentadura y reducción de los sentidos del gusto y el olfato. Por lo tanto las comidas son elaboradas teniendo en cuenta una atractiva presentación, con la apropiada mezcla de texturas, colores y sabores.

Garantizar la alimentación que asegura la ingesta necesaria a nivel proteico-calórico y de micronutrientes que garanticen las buenas condiciones de salud para el adulto mayor de acuerdo con los menús que de manera especial y para los requerimientos de esta población.

Para el cumplimiento de este numeral de la ley referida, además del profesional en nutrición, se garantiza el personal auxiliar de cocina, con los exámenes de salud requerida, así como el aval y conocimientos en manipulación de alimentos. Este personal cuenta con los elementos necesarios que garantizan la asepsia en la preparación de los alimentos, además de la observancia de los protocolos y las minutas especiales definidas por la nutricionista.

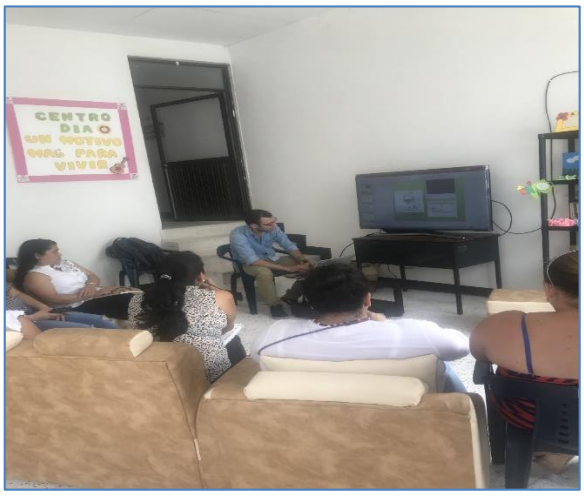
Nit: 900859395-6
E-mail: corporacionmontesazules@gmail.com

En la evaluación realizada por la nutricionista se determinó que hay una abuela con peso bajo durante este mes en la alimentación se reforzó con Ensure y bienestarina, en la espera de su evolución y recuperación.

Se realiza capacitación sobre estandarización de minutas y Buenas prácticas de Manufactura con el Ingeniero de Alimentos y la Nutricionista.









El ingeniero de alimentos asesoro a las manipuladoras de alimentos y reviso el servicio de alimentación, con el fin que se cumpla con todo lo que dice la norma en almacenamiento, control de residuos sólidos etc.

Nit: 900859395-6
E-mail: corporacionmontesazules@gmail.com





Nit: 900859395-6
E-mail: corporacionmontesazules@gmail.com

CORPORACIÓN Montes Azules
Corporación para el Fortalecimiento y Desarrollo Socioeconómico y Ambiental de las Comunidades

SEMANA 1									
DESAYUNO									
GRUPOS DE ALIMENTOS MINUTA PATRON	LUNES- MENU 1		MARTES- MENU 2		MIERCOLES- MENU 3		JUEVES- MENU 4		VIERNES- MENU 5	
	PREPARACION		PREPARACION		PREPARACION		PREPARACION		PREPARACION	
LACTEOS	CHOCOLATE CON LECHE		COLADA DE MAICENA		CAFÉ CON LECHE		COLADA DE AVENA		CAFÉ CON LECHE	
	Leche	120cc	Leche	120cc	Leche	120cc	Leche	120cc	Leche	120cc
	azucar	16g	Panela	17g	azucar	16g	Panela	17g	Panela	17g
	Chocolate	14g	maicena	14g	café	14g	Avena	14g	café	14g
CEREAL	AREPA CON MANTEQUILLA		PAN CON MANTEQUILLA		AREPA CON MANTEQUILLA		PAN ALIÑADO		PAN CON MANTEQUILLA	
	Arepa	70g	Pan	70g	Arepa	70g	Pan	70g	Pan	70g
	Mantequilla	6cc			Mantequilla	6cc			Mantequilla	6cc
PROTEINAS	QUESO		HUEVO PERICO		QUESO		HUEVO REVUELTO		QUESO	
	Queso	60g	Huevo	55 g	Queso	60g	Huevo	55 g	Queso	60g
			Tomate	5g			Mantequilla	6cc		
			cebolla	5g						
			aceite	6cc						
FRUTA	FRUTA ENTERA		FRUTA PICADA		FRUTA ENTERA		FRUTA ENTERA		FRUTA ENTERA	
	Banano	126g	Mango	126g	Granadilla	126g	Manzana	126g	Guayaba	126g
REFRIGERIO DE LA MAÑANA										
FRUTA ENTERA	JUGO DE MANDARINA		JUGO DE BANANO EN LECHE		JUGO DE MANGO EN LECHE		JUGO DE MORA EN LECHE		MAZAMORRA	
	Mandarina	105g	Banano	47g	Mango	47g	Mango	47g	maiz	14g
			azucar	16g	azucar	16g	azucar	16g	leche	120 cc
			leche	120cc	leche	120g	leche	120g	banano	105g
CEREAL	TORTA		GALLETA DE LECHE		GALLETA WAFFER		GALLETA DULCE		BOCADILLO	
	Torta	50g	Galleta leche	21g	Waffers	21g	Galleta	21g	Bocadillo	20g
ALMUERZO										
SOPA	LENTEJAS		CREMA DE CEBOLLA		SOPA DE VERDURAS		CREMA DE AHUYAMA		FRIJOLES	
	lentejas	30g	cebolla	25g	Avena	6 g	Ahuyama	31 g	frijol	30g
	Maiz	6 g	Maiz	6 g	Papa	17g	Avena	6 g	Maiz	6 g
	Papa	17g	Papa	17G	Zanahoria	25g	Papa	17g	Platano Verde	17g
	Zanahoria	14g	Sal	1 g	Habichuela	31 g	Zanahoria	14G	Zanahoria	14G
	Sal	1 g	Leche	20cc	Sal	1 g	Sal	1 g	Sal	1 g
	Tomate	3 g					Leche	20cc	cebolla	5g
	Cebolla	3 g							tomate	5g
PROTEINA	CROQUETAS DE POLLO		ALBONDIGA		PECHUGA DE POLLO DORADA		CARNE ASADA PICADA		HUEVO REVUELTO	
	Pechuga de Pollo	150g	Carne Molida	110g	Pechuga de Pollo	150g	Carne Asada	110g	Huevo	55 g
	Sal	1 g	Cebolla	5g	Sal	1 g				
	Harina	5 g	Tomate	5g						
CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA		ARROZ BLANCO		ARROZ BLANCO		MACARRONES		ARROZ BLANCO	
	Arroz	29g	Arroz	29g	Arroz	29g	Macarrones	40g	Arroz	29g
	Sal	1 g	Sal	1 g	Sal	1 g	Sal	1 g	Sal	1 g
	Zanahoria	5 g					cebolla	10g		
							tomate	10g		
TUBERCULOS/ PLATANOS	TAJADA DE PLATANO		PAPA CRIOLLA		PAPA COCIDA		PAPAS A LA FRANCESA		TAJADAS DE MADURO	
	Platano	70g	Papa Criolla	70g	Papa	70g	Papa	70g	Platano Maduro	70g
HORTALIZAS Y VERDURAS	ENSALADA DE CEBOLLA, PIMENTON Y CILANTRO		ENSALADA DE LECHUGA ZANAHORIA		ENSALADA DE PIÑA CEBOLLA Y PEPINO		ENSALADA DE ARVEJA PEREJIL, HABICHUELA Y CEBOLLA		REBANADAS DE TOMATE	
	cebolla	20g	lechuga	20g	piña	60g	arveja	10g	Tomate	43g
	pimenton	20g	zanahoria	20g	cebolla	25g	habichuela	20g		
	cilantro	20g	mayonesa	2 cc	pepino	25g	cebolla	20g		
	vinagreta	5cc	vinagreta	5cc	vinagreta	10cc	perejil	5g		
GRASA PARA PREPARAR EL ALMUERZO	ACEITE	18cc	ACEITE	18cc	ACEITE	18cc	ACEITE	18cc	ACEITE	18cc
FRUTAS	JUGO DE FRUTA BANANO		JUGO DE FRUTA TOMATE DE ARBOL		JUGO DE FRUTA MORA		JUGO DE FRUTA GUAYABA		JUGO DE FRUTA PIÑA	
	banano	47g	Tomate de Arbol	47g	Mora	47g	Guayaba	47g	Piña	47g
	Azucar	16g	Azucar	16g	Azucar	16g	Azucar	16g	Azucar	16g
REFRIGERIO DE LA TARDE										
LACTEOS	KUMIS		YOGURTH		KUMIS		QUESO		YOGURTH	
	kumis	150cc	Yogurth	150cc	kumis	150cc	Queso	50g	Yogurth	150cc
DULCE	BOCADILLO						BOCADILLO		PANDEQUESO	
	Bocadillo	20g					Bocadillo	20g	pandequeso	50g
CEREAL			GALLETAS WAFFER		GALLETA DULCE		GELATINA PREPARADA			
			Galletas Waffer	21g	Galleta	21g	gelatina	21g		
COMIDA										
PROTEINA	HUEVO		HIGADO ENCEBOLLADO		SANDUCHE DE POLLO		POLLO A LA PLANCHA		CARNE ASADA	
	huevo	55g	higado	110g	Pechuga de Pollo	150g	pollo	150g	carne	110g
	Sal	1 g	Cebolla	15g	Sal	1 g				
CEREAL	ARROZ CON VERDURAS		ARROZ BLANCO		PAN TAJADO		ARROZ BLANCO		ARROZ BLANCO	
	Arroz	29g	Arroz	29g	Pan	29g	Arroz	29g	Arroz	29g
	Sal	1 g	Sal	1 g			Sal	1 g	Sal	1 g
	Zanahoria	10g								
	habichuela	15g								
TUBERCULOS/ PLATANOS	PLATANO CALADO		PAPA CRIOLLA				PLATANO ASADO		PAPA COCIDA	
	Platano	70g	Papa Criolla	70g			Platano	70g	papa	70g
	panela	10g								
HORTALIZAS Y VERDURAS					VERDURAS		RODAJA DE TOMATE		RODAJAS DE ZANAHORIA	
					piña	60g	tomate	46g	Zanahoria	43g
					cebolla	25g				
					lehuga	25g				
GRASA PARA PREPARAR EL ALMUERZO	ACEITE	18cc	ACEITE	18cc	ACEITE	18cc	ACEITE	18cc	ACEITE	18cc
FRUTAS	JUGO DE FRUTA GUAYABA		JUGO DE FRUTA TOMATE DE ARBOL		JUGO DE FRUTA MORA		JUGO DE FRUTA GUAYABA		JUGO DE FRUTA PIÑA	
	Guayaba	47g	Tomate de Arbol	47g	Mora	47g	Guayaba	47g	Piña	47g
	Azucar	16g	Azucar	16g	Azucar	16g	Azucar	16g	Azucar	16g

Nit: 900859395-6
E-mail: corporacionmontesazules@gmail.com

CORPORACIÓN Montes Azules
Corporación para el Fortalecimiento y Desarrollo Socioeconómico y Ambiental de las Comunidades

SEMANA 2										
DESAYUNO										
	LUNES- MENU 6		MARTES- MENU 7		MIERCOLES- MENU 8		JUEVES- MENU 9		VIERNES- MENU 10	
GRUPOS DE ALIMENTOS MINUTA PATRON	PREPARACION		PREPARACION		PREPARACION		PREPARACION		PREPARACION	
LACTEOS	CHOCOLATE CON LECHE		COLADA DE MAICENA		CAFÉ CON LECHE		COLADA DE AVENA		CHOCOLATE CON LECHE	
	Leche	120cc	Leche	120cc	Leche	120cc	Leche	120cc	Leche	120cc
	azucar	16g	Panela	17g	azucar	16g	Panela	17g	Panela	17g
	Chocolate	14g	maicena	14g	café	14g	Avena	14g	Chocolate	14g
CEREAL	PAN CON MANTEQUILLA		GALLETAS CON MANTEQUILLA		AREPA CON MANTEQUILLA		PAN		AREPA	
	Pan	70g	Galleta	20g	Arepa	70g	Pan	70g	Arepa	20g
	Mantequilla	6g	Mantequilla	2 g	Mantequilla	6g				
PROTEINAS	QUESO		HUEVO DURO		QUESO		HUEVO PERICO		HUEVO REVUELTO	
	Queso	60g	Huevo	55 g	Queso	60g	Huevo	55 g	Huevo	55 g
							Tomate	5g	Mantequilla	6g
							cebolla	5g		
							aceite	6cc		
FRUTA	FRUTA ENTERA		FRUTA ENTERA		FRUTA ENTERA		FRUTA ENTERA		FRUTA ENTERA	
	Pera	126g	banano	126g	mandarina	126g	mango	126g	naranja	126g
REFRIGERIO DE A MAÑANA										
FRUTA ENTERA	ARROZ CON LECHE		JUGO DE MANGO EN LECHE		JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN LECHE		ENSALADA DE FRUTAS		JUGO DE NARANJA	
	Leche	120cc	Mango	47g	tomate de arbol	47g	Mango	47g	naranja	126g
	Arroz	10g	azucar	16g	azucar	16g	Banano	47g		
	Azucar	16g	leche	120cc	leche	120cc	queso rayado	30g		
CEREAL	GALLETAS SALTIN		GALLETA CHOCOLATE		TORTA		MIEL		TORTA	
	Galleta	21g	Galleta Chocolate	21g	Torta	50g	miel	14g	ponque	50g
FRUTA	FRUTA ENTERA									
	Granadilla	126g								
ALMUERZO										
SOPA	SOPA DE PLATANO CON PAPA		SOPA DE PASTAS		FRIJOLES		CREMA DE ESPINACA		BLANQUILLOS	
	Avena	6 g	Pasta	6 g	frijol	30g	Avena	6 g	blanquillos	30g
	Papa	17g	Papa	17g	Maiz	6 g	Papa	17g	Maiz	6 g
	Zanahoria	14g	Zanahoria	14g	Platano Verde	17g	Espinaca	31 g	Papa	17g
	Platano	15g	Sal	1 g	Zanahoria	14G	Zanahoria	14g	Zanahoria	14g
	Sal	1 g			Sal	1 g	Sal	1 g	Sal	1 g
					cebolla	5g	Leche	20cc	Tomate	3 g
					tomate	5g			Cebolla	3 g
PROTEINAS	CARNE ASADA		SUDADO DE POLLO CON PAPA		HUEVO PERICO		POLLO EN CUADRITOS		CARNE ENTERA EN TROZOS	
	carne	110g	Pollo	150g	Huevo	55 g	Pollo	150g	carne	110g
	Sal	1 g	Sal	1 g	Tomate	5g	Cebolla	5 g	Sal	1 g
			Papa	70g	Cebolla	5g	Tomate	5 g		
CEREAL	ARROZ BLANCO		ARROZ CON ZANAHAHORIA		ARROZ BLANCO		PASTA- ESPAGUETTIS		ARROZ VERDE	
	Arroz	29g	Arroz	29g	Arroz	29g	Pasta-Espaguettis	40g	Arroz	29g
	Sal	1 g	Zanahoria	15g	Sal	1 g	Sal	1 g	Espinaca	10g
			Sal	1 g			cebolla	5g	Sal	1 g
							tomate	5g		
TUBERCULOS/ PLATANOS	PLATANO MADURO				TAJADAS DE PLATANO		PAPA CRIOLLA		PAPA SALADA	
	Platano	70g			Platano	70g	Papa	70g	Papa	70g
HORTALIZAS Y VERDURAS	ENSALADA DE REPOLLO, MANZANA VERDE Y MAYONESA		ENSALADA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA		ENSALADA DE AGUACATE, ZANAHORIA, PEPINO, VINAGRE		ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ, TOMATE Y LIMON		ENSALADA DE BROCOLI, COLIFLOR, HABICHUELA, SALSA NEGRA	
	manzana	20g	Remolacha	20g	aguacate	40g	lechuga	20g	Brocoli	25g
	Repollo	20g	Zanahoria	20g	zanahoria	20g	maiz	5g	coliflor	25g
	mayonesa	2 cc	mayonesa	2 cc	pepino	20g	tomate	20g	habichuela	25g
					vinagre	5cc	limon	15 cc	salsa negra	22g
GRASA PARA PREPARAR EL ALMUERZO	ACEITE	18cc	ACEITE	18cc	ACEITE	18cc	ACEITE	18cc	ACEITE	18cc
FRUTAS	JUGO DE FRUTA GUAYABA		JUGO DE FRUTA TOMATE		JUGO DE FRUTA MORA		JUGO DE FRUTA GUAYABA		JUGO DE FRUTA GUANABANA	
	Guayaba	47g	Tomate de Arbol	47g	Mora	47g	Guayaba	47g	Guanabana	47g
	Azucar	16g	Azucar	16g	Azucar	16g	Azucar	16g	Azucar	16g
REFRIGERIO DE LA TARDE										
LACTEOS	YOGURTH		KUMIS		YOGURTH		AVENA		YOGURTH	
	Yogurth	150cc	kumis	150cc	Yogurth	150cc	Avena	150cc	Yogurth	150cc
CEREAL	GALLETA DULCE		PONQUE/TORTA		GALLETA DULCE		CUCA		PANELITA	
	Galleta dulce	21g	Ponque	50g	Galleta dulce	21g	cuca	21g	panelita	20g
COMIDA										
PROTEINA	SANDUCHE DE JAMON QUESO		PECHUGA DE POLLO DORADA		ALBONDIGA		CARNE MOLIDA		POLLO FRITO	
	jamon	40g	pollo	150g	carne molida	110g	CARNE MOLIDA	110g	pollo	150g
	queso	60g	Cebolla	5g	Sal	1 g				
			Tomate	5g						
CEREAL	PAN		ARROZ BLANCO		ESPAGUETTI		ARROZ BLANCO		ARROZ BLANCO	
	pan	29g	Arroz	29g	SPAGUETTI	40g	Arroz	29g	Arroz	29g
			Sal	1 g	Sal	1 g	Sal	1 g	Sal	1 g
TUBERCULOS/ PLATANOS			PAPA COCIDA		PURE DE PAPA		AREPA		PAPAS A LA FRANCESA	
			papa	70g	Papa	70g	Arepa	70g	papa	70g
HORTALIZAS Y VERDURAS	VERDURAS		HABICHUELA		VERDURAS CALIENTES		REBANADAS DE TOMATE		ENSALADA DE BROCOLI	
	lechuga	20g	habichuela	43g	habichuela	60g	Tomate	43g	brocoli	43g
	tomate	25g			cebolla	25g				
					zanahoria	25g				
					vinagreta	10cc				
GRASA PARA PREPARAR EL ALMUERZO	ACEITE	18cc	ACEITE	18cc	ACEITE	18cc	ACEITE	18cc	ACEITE	18cc
FRUTAS	JUGO DE GUAYABA		JUGO DE FRUTA TOMATE		JUGO DE FRUTA MORA		JUGO DE FRUTA		JUGO DE FRUTA PIÑA	
	Guayaba	47g	Tomate de Arbol	47g	Mora	47g	Guayaba	47g	Piña	47g
	Azucar	16g	Azucar	16g	Azucar	16g	Azucar	16g	Azucar	16g

395-6
E-mail: corporacionmontesazules@gmail.com

CORPORACIÓN Montes Azules
Corporación para el Fortalecimiento y Desarrollo Socioeconómico y Ambiental de las Comunidades

SEMANA 3										
DESAYUNO										
GRUPOS DE ALIMENTOS	LUNES- MENU 11	PREPARACION	MARTES- MENU 12	PREPARACION	MIERCOLES- MENU 13	PREPARACION	JUEVES- MENU 14	PREPARACION	VIERNES- MENU 15	PREPARACION
LACTEOS	CHOCOLATE CON LECHE		COLADA DE MAICENA		CAFÉ CON LECHE		COLADA DE AVENA		CHOCOLATE CON LECHE	
	Leche	120cc	Leche	120cc	Leche	120cc	Leche	120cc	Leche	120cc
	azucar	16g	Panela	17g	azucar	16g	Panela	17g	Panela	17g
	Chocolate	14g	maicena	14g	café	14g	Avena	14g	Chocolate	14g
CEREAL	PAN CON MANTEQUILLA		AREPA CON MANTEQUILLA		TOSTADA CON MERMELADA Y MANTEQUILLA		AREPA		GALLETAS DE SAL	
	Pan	70g	Arepa	70g	Tostada	70g	Arepa	70g	Galletas	20g
	Mantequilla	6g	Mantequilla	6g	Mermelada	5 g				
					Mantequilla	6g				
PROTEINAS	QUESO		HUEVO		QUESO		HUEVO REVUELTO		HUEVO PERICO	
	Queso	60g	Huevo	55 g	Queso	60g	Huevo	55 g	Mantequilla	6g
							Mantequilla	6g	Huevo	55 g
									Tomate	5g
									Cebolla	5g
FRUTA	FRUTA ENTERA		FRUTA ENTERA		FRUTA ENTERA		FRUTA ENTERA		FRUTA ENTERA	
	banano	126g	mango	126g	Granadilla	126g	manzana	126g	guayaba	126g
REFRIGERIO DE LA MAÑANA										
FRUTA ENTERA	CAFÉ CON LECHE		JUGO DE GUAYABA EN LECHE		JUGO DE PIÑA		MAZAMORRA		LECHE	
	Leche	120cc	Leche	120cc	piña	126g	maiz	14g	leche	120cc
	azucar	16g	Guayaba	47g	azucar	16g	leche	120 cc		
	café	14g	azucar	16g			banano	105g	BANANO	126g
CEREAL	GALLETA SALTIN		PAN DULCE		TORTA/PONQUE		BOCADILLO		GALLETA DULCE	
	galleta saltin	21g	pan	50g	Ponque	50g	Bocadillo	20g	Galleta	21g
FRUTA	FRUTA ENTERA						FRUTA ENTERA			
	Granadilla	126g					mandarina	126g		
ALMUERZO										
SOPA	SOPA DE AJIACO		FRIJOLES		SOPA DE AVENA		SOPA DE CUCHUCO		CREMA DE APIO CON PAPA CRIOLLA	
	Maiz	6 g	frijol	30g	Avena	6 g	Maiz	6 g	Maiz	6 g
	Papa	35g	Maiz	6 g	Papa	17g	Papa	17g	Papa Criolla	17g
	Zanahoria	9 g	Platano Verde	17g	Zanahoria	14g	Zanahoria	14g	Zanahoria	14g
	Papa criolla	35g	Zanahoria	14G	Sal	1 g	Sal	1 g	Sal	1 g
	Sal	1 g	Sal	1 g					Apio	7 g
			cebolla	5g					Leche	20cc
			tomate	5g						
PROTEINA	POLLO DORADO EN TROZOS		HUEVO FRITO		HAMBURGUESA DE CARNE		CARNE EN POLVO CON HUEVO		POLLO EN SALSA CRIOLLA PICADO	
	Pechuga de Pollo	150g	Huevo	55 g	Carne Entera	110g	Carne Molida	110g	Pollo	150g
	Sal	1 g	Sal	1 g	Sal	1 g	Cebolla	5 g	Cebolla	5 g
							Tomate	5 g	Tomate	5 g
							Huevo	10 g	Sal	1 g
CEREAL	ARROZ BLANCO		ARROZ BLANCO		ARROZ CON VERDURAS		PASTA- ESPAGUETTIS		ARROZ CON TOMATE	
	Arroz	29g	Arroz	29g	Arroz	29g	Pasta-Espaguettis	40g	Arroz	29g
	Sal	1 g	Sal	1 g	Sal	1 g	Sal	1 g	Sal	1 g
					Habichuela	15 g	cebolla	5g	Tomate	5 g
					Zanahoria	16 g	tomate	5g		
TUBERCULOS/ PLATANOS			TAJADAS DE MADURO		PLATANO MADURO		PURE DE PAPA		PLATANOS ASADOS CON MANTEQUILLA	
			Platano Maduro	70g	Platano	70g	Papa	70g	Platano	70g
									Mantequilla	2 cc
HORTALIZAS Y VERDURAS	ENSALADA AGUACATE		ENSALADA DE LECHUGA ZANAHORIA		ENSALADA DE ESPINACA, PEPINO, CEBOLLA ROJA Y VINAGRE		ENSALADA DE MANGO LECHUGA Y TOMATE		ENSALADA DE MAIZ, CEBOLLA, HABICHUELA	
	Aguacate	46g	lechuga	20g	espinaca	20g	mango	20g	maiz	5g
			zanahoria	20g	pepino	20g	lechuga	20g	habichuela	20g
			mayonesa	5 cc	cebolla roja	20g	tomate	20g	cebolla	20g
			vinagreta	5cc	vinagre	5cc	limon	5cc		
GRASA PARA PREPARAR EL ALMUERZO	ACEITE	18cc	ACEITE	18cc	ACEITE	18cc	ACEITE	18cc	ACEITE	18cc
FRUTAS	JUGO DE FRUTA MANGO		JUGO DE FRUTA TOMATE DE ARBOL		JUGO DE FRUTA MORA		JUGO DE FRUTA GUAYABA		JUGO DE FRUTA PIÑA	
	Mango	47g	Tomate de Arbol	47g	Mora	47g	Guayaba	47g	Piña	47g
	Azucar	16g	Azucar	16g	Azucar	16g	Azucar	16g	Azucar	16g
REFRIGERIO DE LA TARDE										
LACTEOS	YOGURTH		KUMIS		AVENA		YOGURTH		KUMIS	
	Yogurth	150cc	kumis	150cc	avena	150cc	Yogurth	150cc	kumis	150cc
CEREAL			PAN DULCE		TORTA		PASTEL DULCE		CUCA	
			Pan	50g	Torta	50g	pastel	50g	cuca	21g
DULCE	GELATINA									
	Gelatina	20g								
COMIDA										
PROTEINA	SARDINA		CARNE ASADA		POLLO PICADO		TORTA DE CARNE		MUSLOS DE POLLO	
	sardina	80g	carne	110g	Pechuga de Pollo	150g	carne molida	110g	pollo	120g
	Sal	1 g			Sal	1 g				
CEREAL	ARROZ CON VERDURAS		ARROZ BLANCO		ESPAGUETTIS		ARROZ BLANCO		ARROZ BLANCO	
	Arroz	29g	Arroz	29g	espaguettis	40g	Arroz	29g	Arroz	29g
	Sal	1 g	Sal	1 g	Sal	1 g	Sal	1 g	Sal	1 g
	Zanahoria	5 g								
	arveja	6g								
TUBERCULOS/ PLATANOS	PAPAS A LA FRANCESA		PAPA CRIOLLA		PURE DE PAPA		PATACON		TAJADAS DE MADURO	
	papa	70g	Papa Criolla	70g	Papa	70g	platano	70g	Platano Maduro	70g
HORTALIZAS Y VERDURAS			ENSALADA DE LECHUGA		REBANADAS DE TOMATE		PEPINO DULCE		REBANADAS DE TOMATE	
			lechuga	20g	Tomate	43g	pepino	10 g	Tomate	43g
			zanahoria	20g			azucar	10g		
			mayonesa	5 cc						
			vinagreta	5cc						
GRASA PARA PREPARAR EL ALMUERZO	ACEITE	18cc	ACEITE	18cc	ACEITE	18cc	ACEITE	18cc	ACEITE	18cc
FRUTAS	JUGO DE MANGO		JUGO DE FRUTA TOMATE DE ARBOL		JUGO DE FRUTA MORA		JUGO DE FRUTA GUAYABA		JUGO DE FRUTA PIÑA	
	mango	47g	Tomate de Arbol	47g	Mora	47g	Guayaba	47g	Piña	47g
	Azucar	16g	Azucar	16g	Azucar	16g	Azucar	16g	Azucar	16g

395-6
E-mail: corporacionmontesazules@gmail.com

CORPORACIÓN Montes Azules
Corporación para el Fortalecimiento y Desarrollo Socioeconómico y Ambiental de las Comunidades

SEMANA 4										
DESAYUNO										
GRUPOS DE ALIMENTOS MINUTA PATRON	LUNES- MENU 16		MARTES- MENU 17		MIERCOLES- MENU 18		JUEVES- MENU 19		VIERNES- MENU 20	
LACTEOS	CHOCOLATE CON LECHE		CHOCOLATE CON LECHE		CAFÉ CON LECHE		COLADA DE AVENA		COLADA DE MAICENA	
	Leche	120cc	Leche	120cc	Leche	120cc	Leche	120cc	Leche	120cc
	azucar	16g	azucar	16g	azucar	16g	Panela	17g	Panela	17g
	Chocolate	14g	Chocolate	14g	café	14g	Avena	14g	maicena	14g
CEREAL	PAN TAJADO		GALLETAS CON MERMELADA Y MANTEQUILLA		AREPA		TOSTADA CON MERMELADA Y MANTEQUILLA		PAN ALIÑADO	
	Pan	70g	Galleta	70g	Arepa	70g	tostada	70g	Pan	70g
			Mantequilla	6g			Mermelada	5 g		
			Mermelada	2g			Mantequilla	6g		
PROTEINAS	HUEVO EN CACEROLA		QUESO		HUEVO EN TORTILLA		QUESO		HUEVO REVUELTO	
	Huevo	55 g	Queso	60g	Huevo	55 g	Queso	60g	Huevo	55 g
	Mantequilla	6g			Mantequilla	6g			Mantequilla	6g
FRUTA	FRUTA ENTERA		FRUTA ENTERA		FRUTA ENTERA		FRUTA ENTERA		FRUTA ENTERA	
	pera	126g	banano	126g	mandarina	126g	manzana	126g	naranja	126g
REFRIGERIO DE LA MAÑANA										
FRUTA ENTERA	ARROZ CON LECHE		LECHE		CAFÉ CON LECHE		JUGO DE GUAYABA EN LECHE			
	Leche	120cc	Leche	120cc	Leche	120cc	Leche	120cc		
	Arroz	10g			azucar	16g	Guayaba	47g		
	Azucar	16g			café	14g	azucar	16g		
	GALLETAS SALTIN		GALLETA CHOCOLATE		GALLETAS DUCALES		PAN DULCE		PONQUE/TORTA	
	Galleta	21g	Galleta Chocolate	21g	Galleta ducales	21g	pan	50g	Ponque	10 g
CEREAL	FRUTA ENTERA		FRUTA ENTERA		FRUTA PICADA				FRUTA PICADA	
	Mandarina	126g	banano	126g	Mango	126g			Piña	126g
ALMUERZO										
SOPA	SOPA DE GUINEO		BLANQUILLOS		SANCOCHO		SOPA DE VERDURAS CO BIENESTARINA		FRIJOLES	
	Maiz	6 g	blanquillos	30g	papa criolla	17g	Avena	6 g	frijol	30g
	Sal	1 g	Maiz	6 g	Papa	35g	Papa	17g	Maiz	6 g
	Zanahoria	14g	Papa	17g	Zanahoria	14g	Habichuela	31 g	Platano Verde	17g
	guineo	17g	Zanahoria	14g	Sal	1 g	Zanahoria	14g	Zanahoria	14G
			Sal	1 g	Maiz	6 g	Sal	1 g	Sal	1 g
			Tomate	3 g	platano verde	35g			cebolla	5g
			Cebolla	3 g					tomate	5g
PROTEINA	ESTOFADO DE POLLO		HUEVO EN CACEROLA		CARNE DE MORRILLO		POLLO DORADO		CARNE MOLIDA	
	Pollo	150g	Huevo	55 g	Carne	110g	Pollo	150g	carne	110g
	Sal	1 g	Sal	1 g	Sal	1 g	Sal	1 g	Tomate	3 g
	Habichuela	25g							Cebolla	3 g
	Zanahoria	25g								
	Papa	17g								
CEREAL	ARROZ VERDE		ARROZ BLANCO		ARROZ BLANCO		ARROZ BLANCO		MACARRONES	
	Arroz	29g	Arroz	29g	Arroz	29g	Arroz	29g	Macarrones	40g
	Sal	1 g	Sal	1 g	Sal	1 g	Sal	1 g	Sal	1 g
	espinaca	5g								
TUBERCULOS/ PLATANOS	PURE DE PAPA		TAJADAS DE PLATANO				PAPAS A LA FRANCESA		TAJADA DE PLATANO	
	Papas	70g	Platano	70g			papas	70g	platano	70g
HORTALIZAS Y VERDURAS	ENSALADA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA		ENSALADA DE PEPINO Y ZANAHORIA		ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE		ENSALADA DE REPOLLO, MANZANA VERDE Y MAYONESA		ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ, PIMENTON Y LIMON	
	Remolacha	20g	pepino	31 g	tomate	27g	manzana	20g	lechuga	20g
	Zanahoria	20g	zanahoria	20g	lechuga	27g	Repollo	20g	maiz	5g
	mayonesa	2 cc					mayonesa	5 cc	pimenton	20g
									limon	10 cc
GRASA PARA PREPARAR EL ALMUERZO	ACEITE	18cc	ACEITE	18cc	ACEITE	18cc	ACEITE	18cc	ACEITE	18cc
FRUTAS	JUGO DE FRUTA MANGO		JUGO DE FRUTA TOMATE DE ARBOL		JUGO DE FRUTA MORA		JUGO DE FRUTA GUAYABA		JUGO DE FRUTA PIÑA	
	Mango	47g	Tomate de Arbol	47g	Mora	47g	Guayaba	47g	Piña	47g
	Azucar	16g	Azucar	16g	Azucar	16g	Azucar	16g	Azucar	16g
REFRIGERIO DE LA TARDE										
LACTEOS	KUMIS		YOGURTH		AVENA		KUMIS		YOGURTH	
	kumis	150cc	Yogurth	150cc	Avena	150cc	kumis	150cc	Yogurth	150cc
CEREAL	PAN DULCE		PONQUE/torta		PAN DULCE		CUCA		PANELITA	
	Pan	50g	Ponque	50g	Pan	50g	Cuca	21g	Panelita	20g
COMIDA										
PROTEINA	ALBONDIGA		CARNE PICADA		ATUN		SANDUCHE DE POLLO		CARNE ASADA	
	Carne Molida	110g	carne	110g	Atun	50g	Pechuga de Pollo	150g	Carne Molida	110g
	Cebolla	5g	Cebolla	5g	Sal	1 g	Sal	1 g		
	Tomate	5g	Tomate	5g	Cebolla	5g	PAN TAJADO			
					Tomate	5g	Pan	29g		
CEREAL	ARROZ BLANCO		ARROZ BLANCO		ARROZ BLANCO				ARROZ BLANCO	
	Arroz	29g	Arroz	29g	Arroz	29g			Arroz	29g
	Sal	1 g	Sal	1 g	Sal	1 g			Sal	1 g
TUBERCULOS/ PLATANOS	PLATANO ASADO		PAPA CRIOLLA		PURE DE PAPA		VERDURAS		PLATANO CALADO	
	Platano	70g	Papa Criolla	70g	Papa	70g			Platano Maduro	70g
									panela	20g
HORTALIZAS Y VERDURAS	REBANADAS DE TOMATE		ENSALADA DE LECHUGA ZANAHORIA		ENSALADA DE ZANAHORIA Y PEPINO		piña	60g	HABICHUELA	
	Tomate	43g	lechuga	20g	zanahoria	20g	cebolla	25g	habichuela	43g
			zanahoria	20g	pepino	25g	lechuga	25g		
			mayonesa	5 cc						
			vinagreta	5cc						
GRASA PARA PREPARAR EL ALMUERZO	ACEITE	18cc	ACEITE	18cc	ACEITE	18cc	ACEITE	18cc	ACEITE	18cc
FRUTAS	JUGO DE FRUTA MANGO		JUGO DE FRUTA TOMATE DE ARBOL		JUGO DE FRUTA MORA		JUGO DE FRUTA GUAYABA		JUGO DE FRUTA PIÑA	
	mango	47g	Tomate de Arbol	47g	Mora	47g	Guayaba	47g	Piña	47g
	Azucar	16g	Azucar	16g	Azucar	16g	Azucar	16g	Azucar	16g

NIT: 900899395-6
E-mail: corporacionmontesazules@gmail.com

REGISTRO FOTOGRÁFICO:



Nit: 900859395-6
E-mail: corporacionmontesazules@gmail.com







Nit: 900859395-6
E-mail: corporacionmontesazules@gmail.com





Nit: 900859395-6
E-mail: corporacionmontesazules@gmail.com





Nit: 900859395-6
E-mail: corporacionmontesazules@gmail.com



Nit: 900859395-6
E-mail: corporacionmontesazules@gmail.com







Nit: 900859395-6
E-mail: corporacionmontesazules@gmail.com







Nit: 900859395-6
E-mail: corporacionmontesazules@gmail.com

ORIENTACIÓN PSICOSOCIAL

OBJETO:

Prestar los servicios como psicóloga del convenio de asociación 004 – 2018 suscrito entre el municipio de Samaná (Caldas) y la Corporación Montes Azules implementación y metodología centro día.

PROFESIONAL: Erika Arévalo Arroyave

Los adultos mayores en la actualidad son aquellas personas que se encuentran rezagadas en una sociedad excluyente, por lo que el trabajo desde el area de psicología esta enfocado a la integración de ellos mismos a la comunidad, a través del reconocimiento constante de cada uno de ellos como seres pensantes y de derechos, lo cual a través de la aplicación de pruebas psicológicas y trabajos psicopedagógicos se han logrado cambios en la perspectiva que tiene cada uno de ellos sobre sí mismos, logrando una mejor articulación y participación en actividades y ejercicios con otros.

Además se logra observar un cambio constante en su condición física y emocional, ya que al contar con un espacio dedicado al cuidado y promoción de actividades que les genere bienestar, los adultos se sienten motivados a continuar con estas prácticas y a ser pioneros en buen trato a nivel de sociedad, disminuyendo así, las diferentes patologías que acontecen por su edad.

METODOLOGIA DESARROLLADA:

Se realizan procesos de atención psicosocial y de orientación a aquellos adultos mayores que requieren del cuidado y seguimiento respectivo, frente a situaciones y problemáticas que se encuentran viviendo actualmente. Además se han desarrollado procesos psicopedagógicos con algunos adultos que han solicitado el acompañamiento para el desarrollo de habilidades, capacidades y destrezas que tal vez por la edad han ido perdiendo progresivamente.

Se continua aplicando la escala FUMAT a los adultos mayores que asisten al programa Centro Día, la cual evalúa de forma objetiva la calidad de vida de ellos, ya que nos permite identificar como están en diferentes escalas de la vida diaria como lo son su bienestar emocional, relaciones interpersonales, bienestar material, desarrollo personal, bienestar físico, autodeterminación, inclusión social, derechos. Este proceso evaluativo se lleva a cabo por medio de entrevista semi estructurada y lectura dirigida, facilitando al adulto la

Nit: 900859395-6
E-mail: corporacionmontesazules@gmail.com

comprensión de lo que se le pregunta, para así obtener de forma inmediata la respuesta a la cuestión.

ACTIVIDADES DESARROLLADAS:

Por consiguiente durante este tiempo se ha desarrollado lo siguiente:

- Proceso de acompañamiento psicosocial y de orientación **(8)**
- **Realización de seguimientos de procesos (3)**
- Aplicación de escala FUMAT **(31)**
- Realización de perfiles psicológicos según los resultados obtenidos en la escala FUMAT **(31)**.
- Realización de informes individuales de cada adulto al que se le ha aplicado la escala FUMAT **(31)**.
- Apoyo en la construcción del "Manual del Buen trato" del centro día
- Se participa y apoya en el desarrollo de las actividades y manualidades propuestas por el personal de centro día.
- Se realiza apoyo administrativo frente a la organización de carpetas con su respectiva documentación.

MATERIALES UTILIZADOS PARA LAS ACTIVIDADES:

Se utilizó lo siguiente:

- Escala FUMAT (escala evaluativa objetiva de calidad de vida).
- Perfil individual de la escala evaluativa FUMAT.
- Informe psicológico.
- Manual y guía de calificación de la escala FUMAT.
- Juego de mesa para trabajo orientado
- Hojas de block, Colores
- Fomi, tijeras y pegante para trabajar la autoestima de aquellos que actualmente desvalorizan su trabajo y sus capacidades.

CONCLUSIONES DE LAS ACTIVIDADES:

Teniendo en cuenta la aplicación de la escala FUMAT en algunos de los adultos, se continua evidenciando que en su mayoría la puntuación más baja se encuentra en el área de bienestar material, reflejando que las condiciones de vivienda no son las adecuadas, para estas personas; esto radica en que muchos de los adultos no cuentan con algún familiar que los apoye económicamente lo que genera que su situación no sea la adecuada.

Nit: 900859395-6
E-mail: corporacionmontesazules@gmail.com

Pero se nota en los perfiles de los nuevos adultos evaluados que a pesar de ser el bienestar material el más bajo, este, resulta ser más alto en comparación con los adultos evaluados el mes pasado. Lo que refleja la importancia que tiene la familia en la construcción de bienestar y amor a los ancianos, ya que existe la preocupación de tener en las mejores condiciones a los “abuelos” a pesar de no convivir con ellos. A través de la entrevista semi estructurada y la prueba FUMAT, se identifica que muchos de los hijos de los adultos mayores aportan económicamente para suplir las necesidades de ellos, por lo que el estrés y la falta de dinero no son un impedimento para ellos vivir en la comunidad.

No obstante, aquellos que no cuentan con este beneficio familiar y emocional, manifiestan que aun cuentan con la posibilidad de buscar actividades que les genere ingresos.

Para finalizar se resalta el hecho de que los adultos evaluados continúan manifestando el sentirse agradecidos con el programa, ya que en este se les brinda un espacio dedicado a ellos, además que fortalece su espíritu emprendedor, aumenta su autoestima y les garantiza el poder relacionarse con otros.

FORTALEZAS DEL PROCESO:

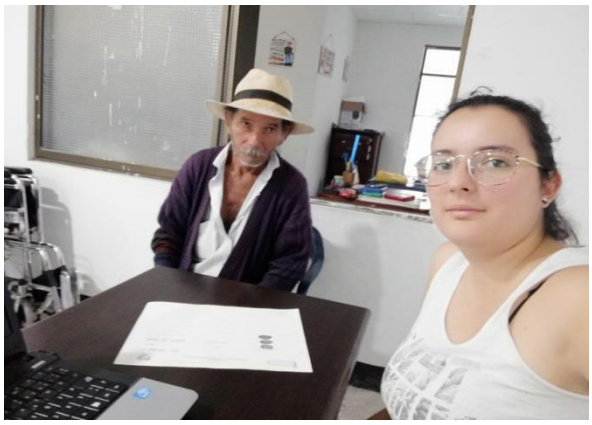
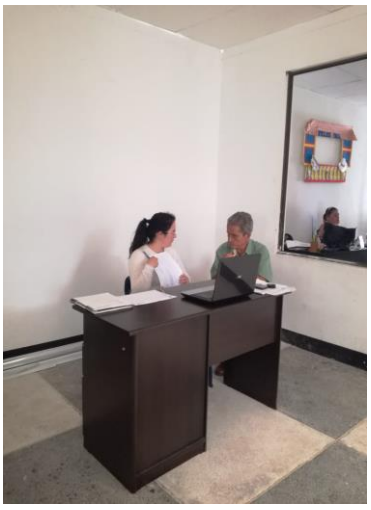
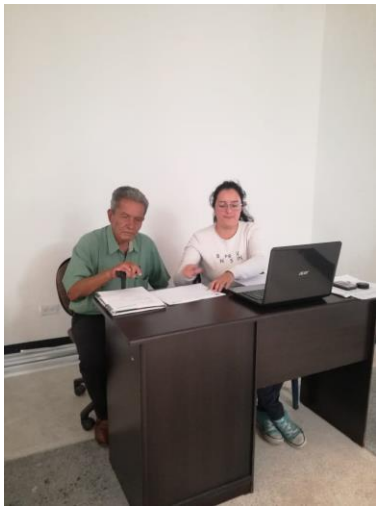
El desarrollo de la escala FUMAT permite identificar en qué condiciones se encuentran los adultos que pertenecen al programa centro día, además de realizar seguimiento a las condiciones de vida que tienen actualmente los adultos mayores del municipio de Samaná.

El brindar el acompañamiento psicopedagógico, psicosocial y de orientación genera en los adultos mayor aceptación con los problemas que tienen a diario, ya que al brindar herramientas y estrategias de afrontamiento se forja en ellos un carácter enfocado a la perseverancia y a la solución de conflictos.

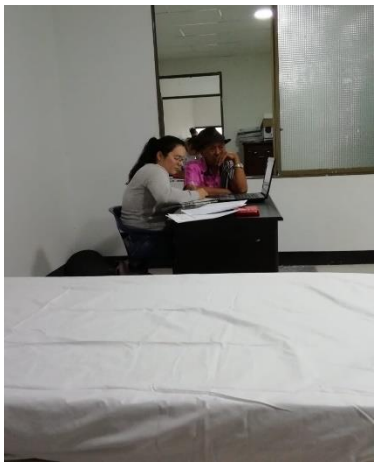
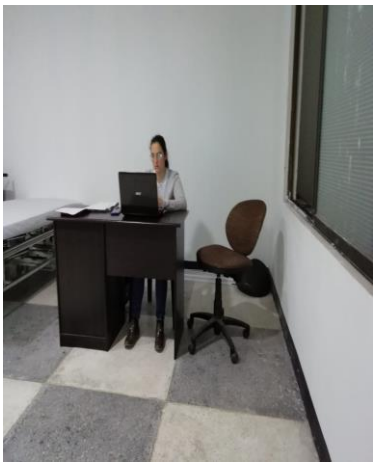
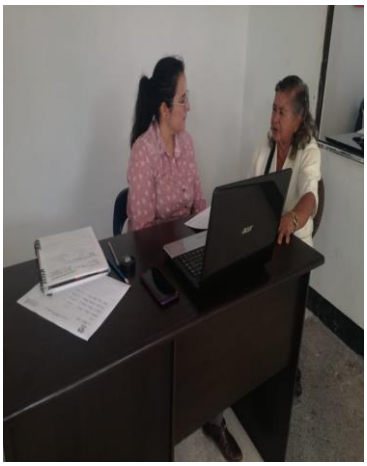
DEBILIDADES DEL PROCESO: Algunos adultos, aún tienen cierta resistencia a dialogar sobre las situaciones que hacen parte de su vida, lo que genera actitudes de desinterés o en algunos casos los lleva a mentir sobre sus condiciones de vida.

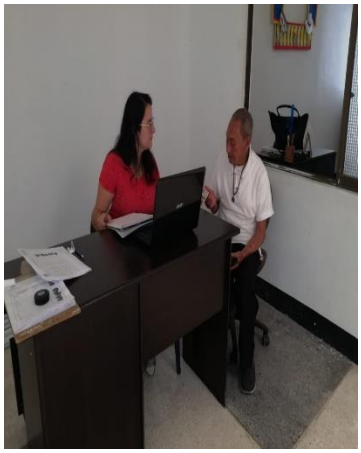
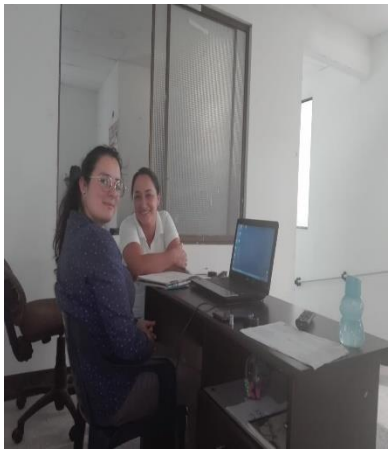
Nit: 900859395-6
E-mail: corporacionmontesazules@gmail.com

ANEXO FOTOGRAFICO


Nit: 900859395-6
E-mail: corporacionmontesazules@gmail.com


ATENCIÒN PRIMARIA EN SALUD

OBJETO:

Prestación de servicios como Auxiliar de Enfermería del convenio de asociación 004-2018 suscrito entre el municipio de Samaná (Caldas) y la Corporación Montes Azules implementación y metodología centro día.

AUXILIARES DE ENFERMERIA:

A medida que transcurre el tiempo los seres humanos adquieren un sin número de experiencias, conocimientos y aprendizajes, que los ayudan a afrontar situaciones positivas

Nit: 900859395-6
E-mail: corporacionmontesazules@gmail.com

y negativas que se presentan a lo largo de la vida. En este sentido un adulto mayor es un "sabio", ya que enseña con su costumbre y modo de vivir a adultos, jóvenes, adolescentes y niños/as que actualmente tiene a su alrededor, del cual se puede aprender aspectos culturales, sociales y familiares.

El brindar respeto, amor, responsabilidad y tolerancia genera en los adultos un interés en continuar participando de eventos, actividades y ejercicios que se promueven a diario, fortaleciendo en ellos el instinto de protección que permite su integración en este Centro Día. Prevenir y promover un ambiente saludable para los adultos mayores en donde se sientan acogidos e importantes, es una de las principales actividades que se desarrolla como auxiliar de enfermería, ya que a través de un control de las enfermedades más comunes (hipertensión arterial, diabetes, ulceras varicosas, entre otras) y la toma de signos vitales se garantiza una atención al usuario de forma integral y adecuada.

Por último se desarrolla actividades que generen la toma de conciencia en los usuarios frente a la administración de medicamentos, resaltando la importancia de tomarlos en la cantidad y tiempo recetado por su médico; esto ayuda al mejoramiento constante de su calidad de vida.

METODOLOGÍA DESARROLLADA:

Durante este tiempo se ha desarrollado de forma personal y grupal la toma de signos vitales y peso y talla a los usuarios que asisten a diario al Centro Día, ya que es necesario conocer el estado en que los adultos ingresan al establecimiento, para garantizar una buena atención, además de identificar la evolución que están teniendo a raíz de los cambios en su alimentación y la actividad física que están realizando.

A través de esta toma de datos antropométricos se logra observar quienes están teniendo un deterioro físico y mental a causa de la edad o una enfermedad, permitiendo llevar un control más riguroso del adulto, y en los casos que lo requiera se realiza el seguimiento al mismo.

Se realiza la gestión en el hospital San José para la consecución de citas médicas para aquellos adultos mayores que lo necesitan, además se desarrollan visitas domiciliarias en donde se hacen curaciones, suministro de medicamentos, inyectologia, entre otros.

Se hace el corte de uñas a usuarios que así lo requieran, fortaleciendo constantemente los hábitos de vida saludable y la higiene corporal, se dan charlas y capacitaciones sobre temas de interés.

Nit: 900859395-6
E-mail: corporacionmontesazules@gmail.com

ACTIVIDADES DESARROLLADAS:

- Toma y control de la presión arterial y de signos vitales **(400)**
- Curaciones **(40)**
- Peso y talla **(400)**
- Corte de uñas **(50 adultos)**
- Citas médicas **(2 adulto)**
- Visitas domiciliarias **(4 adultos).**
- Se participa y apoya en el desarrollo de las actividades lúdicas y recreativas propuestas por el personal de centro día, como también en la distribución y entrega de los alimentos.
- Se realizó solicitud a las EPS ASMET SALUD Y SALUD VIDA, para requerimiento de los certificados de afiliación de cada adulto mayor.
- Se realizó solicitud a la ESE HOSPITAL SAN JOSE para requerimiento de dos brigadas de salud para el mes de septiembre.
- Se hizo acompañamiento en las caminatas realizadas en este mes apoyando a la licenciada en educación física **(4).**
- Se asistió a capacitaciones este mes de septiembre sobre cuidadores del adulto mayor y con la nutricionista y el ingeniero de alimentos **(2)**.
- Se realizaron charlas educativas con los adultos mayores sobre hábitos de vida saludables y sobre hábitos higiénicos.
- Se hizo implementación del lavado de manos antes y después de ir al baño y antes y después de cada comida con los adultos mayores de centro día.
- Se hizo capacitación al adulto mayor en temas de interés.
- Se trabajó con los adultos sobre higiene personal, se realizan actividades de aseo y autocuidado.
- se proyectó una actividad con los adultos mayores, con el fin de pasar un rato agradable y distraerlos un poco.

MATERIALES UTILIZADOS PARA LAS ACTIVIDADES:

- **Tensión arterial:** Tensiómetro
- **Peso y Talla:** Pesa, Metro, listado de asistencia y control.
- **Curaciones:** vaselina, gelatina sin sabor, metronidazol óvulos, fenitoina tabletas, gasa, guantes y tapabocas, vendajes elásticos, bolsa roja, micropore, curas, solución salina, crema, baja lengua

Nit: 900859395-6
E-mail: corporacionmontesazules@gmail.com

- **Higiene personal del adulto mayor:** Alcohol, gel antibacterial, coca plástica, bolsas rojas, cortaúñas, toalla, crema de manos, pañitos húmedos.
- **Capacitaciones:** televisor, computador.

CONCLUSIONES DE LAS ACTIVIDADES:

- Se hace necesario trabajar y fomentar en los adultos mayores la higiene personal ya que los abuelos por su edad olvidan la importancia que tiene el estar aseados.
- El trabajar en la realización de curaciones ha generado gran impacto en los adultos que requieren de esta atención, pues es notorio el cambio y la mejoría en sus heridas.
- La alimentación que se está suministrando en el Centro Día, ha generado en los adultos un cambio a nivel de su peso e imagen corporal, lo que permite mejorar su calidad de vida.
- Los cuidados que se tienen con los adultos, genera en ellos un sentimiento de aprecio y satisfacción de contar con un espacio dedicado a ellos y sus necesidades.
- La toma de signos vitales, peso y talla, se hace muy importante en los adultos, para identificar su estado de salud actual.

FORTALEZAS DEL PROCESO:

- Se puede ver la atención de los adultos mayores satisfactoriamente, y se puede observar un mayor número de asistencias debido al compromiso de cada uno.

- Se ayuda y contribuye a una mejor calidad de vida brindándoles un apoyo diario al adulto mayor, con sus enfermedades y motivándolos para seguir adelante.

DEBILIDADES DEL PROCESO:

- Centro día solo cuenta con un tensiómetro y es necesario contar con otro para abarcar la población que atendemos, tampoco cuenta con glucómetro, estor implementos serian de gran apoyo para nuestras labores diarias y una mejor atención para nuestros adultos mayores.

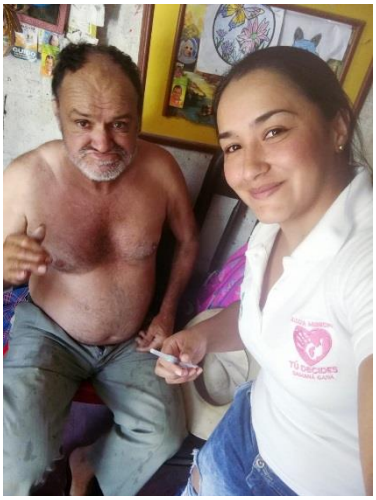
Nit: 900859395-6
E-mail: corporacionmontesazules@gmail.com

PLAN DE ACCIÓN PARA CONTRARESTAR DEBILIDADES:

Solicitar en el Hospital San José el préstamo de un tensiómetro para así completar los implementos necesarios para la atención de los adultos mayores.





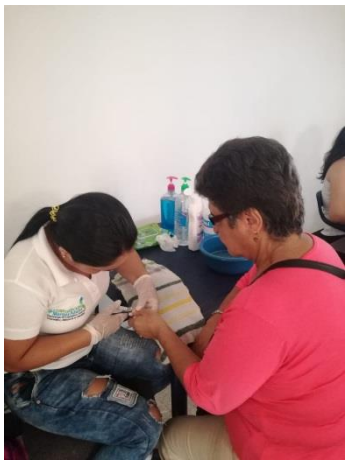






Nit: 900859395-6
E-mail: corporacionmontesazules@gmail.com













Nit: 900859395-6
E-mail: corporacionmontesazules@gmail.com









Nit: 900859395-6
E-mail: corporacionmontesazules@gmail.com

CAPACITACIÓN EN ACTIVIDADES PRODUCTIVAS

OBJETO: Prestar sus servicios como apoyo en actividades de tejidos en crochet, macramé y emprendimiento del convenio de asociación 004 – 2018.

El envejecimiento de las personas es uno de los procesos naturales de la vida, por eso la vejez no debe ser pasiva, ni falta de oportunidades, sino por el contrario es donde más necesitan ese apoyo incondicional y verdadero que se les puede brindar, requieren de los cuidados que tenemos con un niño chiquito por que llegan a comportasen como ellos, con la diferencia de que un niño va a empezar a aprender, a conocer, y tienen una vitalidad arrolladora, mientras que nuestros adultos mayores ya lo han vivido, están llenos de experiencia, han sufrido y ya están cansados, su cuerpo y mente ya no son la de antes, y ni hablar de su físico que se ha deteriorado con el pasar de los años, en su rostro se puede ver cual dura o satisfactoria ha sido su vida, y aprenden a vivir de sus recuerdos y de lo que esta les ha enseñado, y les ha dejado. La vejez debe ser una etapa donde ellos estén tranquilos pero también poder brindarles un espacio donde ellos tengan la oportunidad de realizar actividades de su agrado, donde su físico y mente no sigan envejeciendo tan apresuradamente y tengan una vejez más activa y porque no que mediante estas actividades o artes que ellos han aprendido a lo largo de su vida y no han olvidado con la ayuda de centro día puedan tener algún ingreso que les facilite suplir algunas de sus necesidades y hacer de esta etapa un poco menos dura.

METODOLOGÍA DESARROLLADA: Tejidos en lana e hilo donde aportan su conocimiento y aprenden de las demás y se crea un producto final muy bonito y bien echo el cual se vende y el dinero recogido se le entrega directamente al adulto mayor que lo realizo y se contribuye a que tenga una situación financiera un poco más llevadera y pueda aportar en su familia para sus gastos y porque no poder darse algún gusto de vez en cuando. Las manualidades son otro factor de emprendimiento el cual también les puede aportar ingresos económicos, conocimiento, creatividad, su mente está más receptiva y despierta, su motricidad, y su vista aunque no es la misma tratan de sobreponerse y realizar la manualidad con la ayuda de nosotras las cuales se las pulimos y conseguimos el comprador y las que no se venden se las llevan para la casa y así poder decorarla y que mejor que con cosas hechas con su propio esfuerzo; mediante los juegos ya sean de mesa de, de concentración o didácticos se entretiene y pasan ratos de risas de competencias sanas, y de mucha alegría esto rejuvenece su espíritu y su alma; tener un espacio limpio y adecuado es sinónimo de estar bien, prevenir accidentes y enfermedades así también se le reitera la importancia aseo personal, del lavado de manos y dientes para no adquirir bacterias y no incomodar a los demás con malos olores y prevenir burlas y malos comentarios entre ellos mismos. Espacios de recreación, aeróbicos, caminatas, y ejercicios esto nos ayuda a estar

Nit: 900859395-6
E-mail: corporacionmontesazules@gmail.com

más activos y a prevenir muchas enfermedades comunes debido a su edad.

ACTIVIDADES DESARROLLADAS:

- tejidos en lana e hilo.
- Apoyo en caminatas, ejercicios, aeróbicos y recreación.
- Apoyo en realización de manualidades en diferentes materiales.
- Trabajo en trazos de letras y líneas.
- Juegos de loterías, rompecabezas, rompecabezas en 3D.
- Lavado de manos de los adultos mayores.
- Limpieza y adecuación de las instalaciones de centro día.
- Entrega de dibujos para colorear y juegos de mesa.

MATERIALES UTILIZADOS PARA LAS ACTIVIDADES: Sillas, mesas, juegos de mesa, dibujos para colorear, cartón paja, vinilos, papel crepe, fomy, silicona, tijeras, lana, hilo, agujas, plastilina, pegante, palillitos, planas, lapiceros, lápices, marcadores, colores, sacapuntas, escobas, traperos, limpiones, jabón, límpido.

CONCLUSIONES DE LAS ACTIVIDADES:

- fue muy asertivo el trabajo de lana e hilo porque es un arte que les gusta mucho hacer y se les facilita ya que pueden contar y compartir con el conocimiento de las otras (os) participantes del programa y hacer cosas muy bonitas, más que son hechas con esfuerzo y dedicación y son muy apetecidas en el comercio por sus puntadas y lo bien echas que quedan.
- Poder realizar actividades físicas, motrices, mentales les ayuda con su autoestima y a nosotros nos complace de ver que hace un trabajo donde ellos son el centro y el eje principal y que son tan asertivos porque se está pensando solo en sus necesidades y falencias.
- Hacer que los adultos mayores cuenten con un espacio limpio y adecuado fomenta el orden y que ellos quieran estar todo el día en las instalaciones.

FORTALEZAS DEL PROCESO:

- Exaltar el cambio de pensamiento de las personas mayores de que son útiles y que todavía le pueden aportar mucho a esta sociedad.
- Poder vender un producto realizado por sus propias manos y que es tan apetecido en el mercado porque los jóvenes de hoy no le prestan la

Nit: 900859395-6
E-mail: corporacionmontesazules@gmail.com

importancia a esta arte que se está olvidando como es el tejido de lana e hilo.

- Tener espacios de esparcimiento, alegría, y de compartir saberes y anécdotas hace que se sientan vivos e importantes.

PLAN DE ACCIÓN PARA CONTRARRESTAR DEBILIDADES:



Nit: 900859395-6
E-mail: corporacionmontesazules@gmail.com





Nit: 900859395-6
E-mail: corporacionmontesazules@gmail.com





Nit: 900859395-6
E-mail: corporacionmontesazules@gmail.com



En la vida nos preparamos para todo, para ir a la escuela, para el colegio, para la universidad, para cuando nos casamos, cuando tener hijos, o como queremos vivir nuestra vida, pero no nos preparamos para enfrentar nuestra vejez, ni como queremos vivirla sabiendo que es la época quizás más dura si no contamos con un apoyo, y si contamos con uno no saber cuáles van a hacer nuestras enfermedades, o nuestros achaques, o hasta qué punto están dispuestos las personas que están a nuestro lado a acompañarnos, a lidiar con nosotros, siempre pensamos en darles todo a nuestros hijos o familiares sin tener en cuenta un ahorro que pueda brindarnos una vejez más digna. Abuzamos de nuestra salud y le hacemos daño a nuestro cuerpo y pensamos que nos vamos a quedar jóvenes siempre, o que lo que le pasa a los demás no nos va a pasar a nosotros sin tener en cuenta que el cuerpo, la mente y nuestros sentidos se deterioran y nos pasa cuenta de cobro al final cuando más necesitamos estar en unas condiciones óptimas, en lo posible para tener una vejez más llevadera y tranquila, sin los afanes ni preocupaciones de antes; cual importante es en estos momentos es poder contar con centro día que les brinda una protección, un segundo hogar de día, donde se le garantiza unos ratos de esparcimiento y entretenimiento donde realizan actividades físicas, cognitivas, mentales, se trata de mantenerles un espíritu joven y un estado físico menos deteriorado y al menos que los sentidos que aun cuentan no se agoten más, algunos reciben una alimentación muy balanceada y nutritiva donde

Nit: 900859395-6
E-mail: corporacionmontesazules@gmail.com

podemos garantizar que tengan una vejez más digna y activa y se ve reflejada corporalmente debido a su cambio físico y estado de ánimo.

METODOLOGIA DESARROLLADA: Se han realizado maquetas en plastilina donde con las cuales se trabaja la motricidad, imaginación y creatividad, con estas actividades se está dando suma importancia a algunos temas como lo es la maqueta de la familia y la importancia de educar bien a las generaciones venideras, la importancia del campo mediante la maqueta de frutas y verduras teniendo en cuenta la importancia también de su consumo y el bien que le hace a nuestro cuerpo, trayendo los recuerdos de cuando nuestros patios eran llenos de animales domésticos y salían al mercado en su burro con las gallinas en un costal esto lo hicimos mediante la maqueta de animales, se realizaron planas de letras donde se empezó con las vocales enseñándoselas y recordándoselas a los que ya se les había olvidado, les favorece a nivel de su motricidad y concentración tratando de llevar la línea con un lápiz o color, manualidades en foami para desarrollo de su creatividad y destrezas, una actividad donde se ven incluidos la mayoría de los sentidos como el oído y concentración para atender lo que se les está diciendo y proponiendo, sus manos las cuales les permite hacer un trabajo motriz y a la vez reconocer mediante el contacto texturas y tamaños, la vista permite ver y corregir lo que no les gusta y hacerlo que sea bonito a su gusto, también ver su alegría y entusiasmo realizando sus manualidades para poder decorar su casa y hacerla ver más bonita agradecen por los materiales recibidos y la clase se sienten de nuevo como cuando eran niños y les ponían tareas y les agrada mucho, juegos de concentración y memoria como: loterías rompecabezas, rompecabezas en tres d, se crean competencias sanas y de compartir entre ellos y esto los ayuda mucho en su autoestima y alegría de ver que pueden realizar y lograr cosas que un principio se reusaban hacer y que con paciencia y cariño de nuestra parte para enseñarles lo lograban al final todos se integran y realizaban la actividad, juegos de mesa que es una de las cosas que realizan todos los días compartiendo con sus amigos, charlando y divirtiéndose en un ambiente sano y no están expuestos a que las personas mal intencionadas y aprovechadas de afuera de centro día usen sus gustos para arrebatarles el poquito dinero que puedan conseguir, colorear también lo practican a diario mejoran su motricidad, aprenden los colores y no los olvidan y se ayudan unos a otros, apoyo en caminatas, ejercicios, aeróbicos, recreación, se mejora su estado físico, se disminuye la amenaza de enfermedades comunes y dolores en articulaciones, influye, en su estado de ánimo porque las personas más activas son más alegres y divertidas.

Nit: 900859395-6
E-mail: corporacionmontesazules@gmail.com

ACTIVIDADES DESARROLLADAS:

- Aseo y limpieza de las instalaciones,
- Entrega de alimentos y adecuación de los espacios para atención de los adultos mayores.
- Organización de carpetas, listados, toma de asistencias y verificación de datos de los adultos mayores.
- Actividades de alfabetización mediante trazos de letras y líneas.
- Realización de manualidades en foami como: portarretratos, portalápices, frutas con imanes para nevera y actividades motrices.
- Entrega de juegos de mesa y dibujos para colorear.
- Apoyo en las actividades físicas, aeróbicos y recreación.
- Juegos de concentración y memoria como: loterías, rompecabezas, rompecabezas en 3D
- Trabajo de maquetas en plastilina como: de animales, frutas y verduras, la familia.
- Impresión y fotocopias de dibujos para colorear.
- Lavado y secado de manos de los adultos mayores.
- Realización y adecuación del mural.
- Capacitaciones sobre el cuidado que debemos tener los cuidadores de los adultos mayores, también de manipulación de alimentos y estandarización de minutas

MATERIALES UTILIZADOS PARA LAS ACTIVIDADES:

Juegos de mesas, dibujos para colorear, sillas, mesas, cartón paja, papel crepe, vinilos, foami, silicona, tijeras, lapiceros, marcadores, lápices, sacapuntas, colores, plastilina, pegante, planas, imanes, loterías, rompecabezas, palillitos, carpetas, asistencias, traperos, escobas, limpiones, límpido, jabón.

CONCLUSIONES DE LAS ACTVIDADES:

- Es de gran importancia resaltar la acogida que le dieron los adultos mayores a la actividad de las maquetas en plastilina, se realizó una diferente por cada día, pues cada uno quería realizar la mejor maqueta, por lo que trabajaron fuertemente para lograrlo.
- Otra forma muy enriquecedora de participación del adulto mayor son las manualidades ya que les permite tener un trabajo motriz, de coordinación, y creatividad que les ayuda a tener una vejez más activa.

Nit: 900859395-6
E-mail: corporacionmontesazules@gmail.com

- El envejecimiento activo es muy importante, por lo tanto dentro de las actividades realizadas se permite retrasar un poco este proceso natural de la vida mediante: juegos de mesa, de concentración, de memoria, actividades físicas y de recreación ayudándolos a tener una vida un poco más sana y feliz.
- Los espacios se mantienen limpios y acordes lo cual permite darle a los adultos mayores una atención más integrada y libre.

FORTALEZAS DEL PROCESO:

- Cabe resaltar el acompañamiento que se le brinda a las personas mayores en centro día quienes reconocen que aprenden a reírse de la vida, que al compartir y realizar actividades donde están con los demás les ayuda a atenuar sufrimientos y a olvidarse un rato de su realidad.
- Ellos coinciden que asistir al programa es una de las experiencias más felices y tranquila ya que allí tienen un espacio también para la espiritualidad debido a que la mayoría son católicos y los espacios con los grupos de oración hacen que tengan paz interior y se acerquen un poco más a Dios, esto se convierte en una fortaleza que les ayuda a reducir incertidumbres y temores, así como a sostenerse en los momentos difíciles.

Nit: 900859395-6
E-mail: corporacionmontesazules@gmail.com







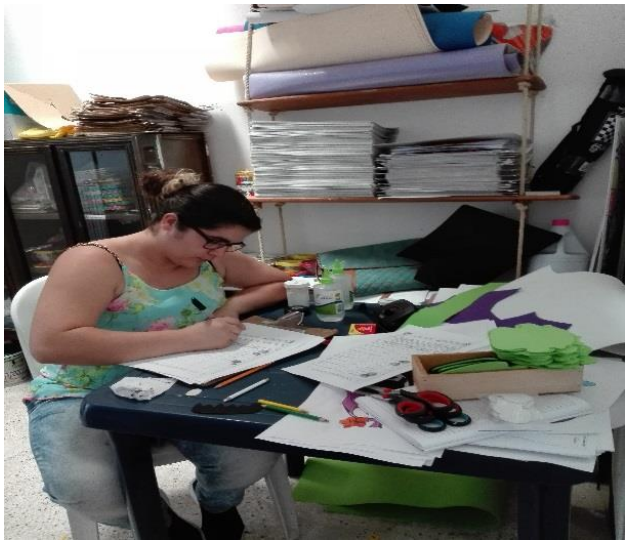






Nit: 900859395-6
E-mail: corporacionmontesazules@gmail.com



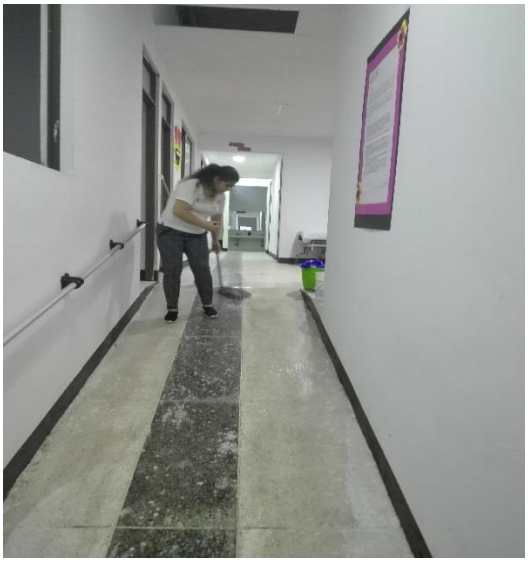






Nit: 900859395-6
E-mail: corporacionmontesazules@gmail.com





DEPORTE, CULTURA Y RECREACIÒN

OBJETO: Prestar los servicios como Licenciada en Educación Física del Convenio de Asociación 004 – 2018 suscrito entre el municipio de Samaná (Caldas) y la Corporación Montes Azules, implementación y metodología Centro Día.

La actividad física en los adultos mayores como una forma de vida saludable tiene gran trascendencia en la sociedad, pues la práctica del ejercicio promueve la prevención, el tratamiento y la rehabilitación de algunas enfermedades, lo cual brinda un mejor nivel de salud. La mayoría de las personas tiene alguna idea de los beneficios que ofrece la práctica de la actividad física, teniendo como gran atenuante el cambio de actitud al realizar cada sesión. En consecuencia la cantidad y calidad del ejercicio serán diferentes para cada caso, por lo cual, para lograr beneficios en cuanto a salud es preferible recomendar en los adultos mayores, actividades físicas de baja intensidad, hecho que ha demostrado ampliamente su efectividad para reducir la incidencia de enfermedades crónicas no transmisibles y mejorar la aptitud metabólica.

Nit: 900859395-6
E-mail: corporacionmontesazules@gmail.com

METODOLOGIA DESARROLLADA

La metodología con la cual se atiende a los adultos mayores, en cada sesión, es un trabajo grupal, en donde se realizan actividades y ejercicios adecuados a las necesidades que presentan estas personas, en cuanto a su movilidad, si es poca o logran ejecutar con gran amplitud dichos ejercicios.

Algunos de ellos han requerido ayuda por parte de la instructora, su poca flexibilidad no permite que realicen de manera adecuada cada ejercicio, de esta forma, logran cada día que sus músculos, ligamentos y articulaciones se vuelvan más dóciles y puedan ejecutar con un poco más de facilidad los mismos.

ACTIVIDADES DESARROLLADAS:

- Los adultos mayores tuvieron práctica de actividad física moderada aeróbica, cada día de la semana, durante 50 minutos en cada sesión.
- Los adultos con movilidad reducida realizaron actividades físicas para mejorar su equilibrio e impedir las caídas, durante cada sesión, teniendo como prioridad su estabilidad dentro y fuera del Centro.
- Realizar actividades que fortalezcan los principales grupos de músculos, dicho fortalecimiento se ejecuta a diario, entendiendo que con el pasar de los años se pierde la fuerza muscular.
- Realizar actividades de resistencia: como caminar que desarrollan resistencia y mejoran la salud del corazón y el sistema circulatorio.
- Ejercicios para estirar los músculos: para mantener el cuerpo ágil y flexible, dichas actividades son realizadas cada día, ayudando a mejorar en cada uno de ellos su flexibilidad y movilidad.

MATERIALES UTILIZADOS PARA LAS ACTIVIDADES: Pelotas, bastones de madera, botellas con arena, aros, reproductor de música.

CONCLUSIONES DE LAS ACTIVIDADES:

- El trabajo realizado con los adultos mayores es de gran satisfacción, logrando que en cada uno de ellos se vea reflejado el esfuerzo y dedicación que ponen cada día en su participación activa de cada encuentro de actividad física.
- El ejercicio físico continuo hace que su capacidad física mejore, obteniendo mayor resistencia, que su estado físico se mantenga estable en cuanto a dolores por su avanzada edad o por lesiones anteriormente adquiridas.

Nit: 900859395-6
E-mail: corporacionmontesazules@gmail.com

- El estado anímico de cada uno de los adultos mayores es alegre debido a la energía que liberan al hacer la actividad física, además por el continuo compartir con personas de su misma edad.

FORTALEZAS DEL PROCESO:

- Disminución de dosis de medicamentos, debido a la actividad física constante.
- Compromiso de los adultos mayores por asistir a los encuentros esperando su sesión de ejercicio físico.
- Reconocimiento de sus debilidades, dolores, lesiones y demás que presentan en estas edades.

DEBILIDADES DEL PROCESO:

- El espacio es bastante pequeño para realizar las sesiones de actividad física, debido a esto y al clima se hace muy dispendioso realizarles a los adultos mayores los ejercicios, pues su tensión arterial se altera un poco más de lo normal, por este motivo se baja la intensidad para evitar algún accidente.

PLAN DE ACCION PARA CONTRARESTAR DEBILIDADES:

- Realizar las actividades por grupos pequeños para lograr atender toda la población asistente.

Nit: 900859395-6
E-mail: corporacionmontesazules@gmail.com

REGISTRO FOTOGRÁFICO








Nit: 900859395-6
E-mail: corporacionmontesazules@gmail.com








Nit: 900859395-6
E-mail: corporacionmontesazules@gmail.com








Nit: 900859395-6
E-mail: corporacionmontesazules@gmail.com





FISIOTERAPIA

OBJETO:

Prestar los servicios de fisioterapeuta del contrato 17-2018 suscrito en el municipio de Samaná caldas y corporación montes azules del centro día.

Nit: 900859395-6
E-mail: corporacionmontesazules@gmail.com

METODOLOGIA DESARROLLADA:

Se continúa la evaluación a todos los adultos mayores para verificar sus funciones musculo-esqueléticas y cardio-pulmonares y lograr identificar algún tipo de discapacidad en estos sistemas.

Se aplican diferentes pruebas como son: rangos de movimiento articular (AMA) que nos permiten identificar si algún adulto mayor presenta limitaciones para la movilidad completa de sus estructuras; y si la presenta enfocar el tratamiento a aumentar esos rangos de movilidad hasta rangos funcionales para cada adulto mayor. También se evalúa con romberg, tinetti equilibrio, escala de Morse para identificar que adultos mayores presentan riesgo a caídas a la hora de sus desplazamientos y enfocar su tratamiento sobre esas necesidades. Esta evaluación se realiza de carácter individual, se le explicara y se ejecuta cada uno de los test que debe realizar el adulto mayor para tener resultados más concretos. Dentro de cada actividad que se realiza se le explica como la vamos a realizar también se le orienta cuáles serán los beneficios y posibles molestias que puede llegar a sentir.

ACTIVIDADES DESARROLLADAS:

Continuar con la evaluación para identificar discapacidades musculo-esqueléticas y cardio-pulmonar.

Se empieza entrega de historias clínicas con resultados después de la evaluación inicial.

Identificar necesidades que cada adulto mayor necesita.

Realización de actividades de músculos tónicos para mejorar postura y patrón de marcha.

Actividades con pelotas para mejorar lateralidad y coordinación de ambos hemisferios.

CONCLUSIONES DE LAS ACTIVIDADES:

Según lo encontrado anteriormente en las evaluaciones se continúa enfocando el trabajo sobre músculos tónicos (músculos encargados de la postura y la marcha) por consiguiente los adultos mayores han mejorado su postura y su patrón de marcha. También se logra retrasar complicaciones musculo-esqueléticas que se pueden presentar por la falta de inmovilidad.

FORTALEZAS DEL PROCESO:

Nit: 900859395-6
E-mail: corporacionmontesazules@gmail.com

Con la evaluación individual se nos permite identificar cuáles son las necesidades principales de los adultos mayores.

También nos permite equiparar las condiciones físicas con que llega el adulto mayor y como mejora a través del proceso.

DEBILIDADES DEL PROCESO:

Algunos adultos mayores no se encuentran dentro del establecimiento cuando se realizan los trabajos de fisioterapia por lo que no presenta ninguna mejoría a nivel musculo-esquelético y cardio-pulmonar.

No	OBLIGACIONES ESPECÍFICAS DEL CONTRATISTA DE FISIOTERAPIA.	ACCIONES REALIZADAS
1	Configurar la historia clínica de cada residente.	Se inicia la evaluación de cada uno de los adultos mayores del centro día (escala de Tinetti, Romberg, AMA)
2	Realizar un buen diagnóstico funcional.	Dentro de la evaluación inicial se logra identificar las capacidades funcionales de cada adulto mayor.
3	Plan y objetivo de tratamiento.	.Después de la realización de la evaluación inicial se inicia con realización de planes caseros para cada uno de los usuarios dependiendo de las necesidades.
4	Aplicación del tratamiento.	Dentro de las actividades grupales se ejecutaran ejercicios enfocados con las necesidades que más se presentan en los adultos mayores.
5	Valoración periódica del paciente.	Se revisa periódicamente a los adultos mayores y se está pendiente de que dolencias y discapacidad presentan; para enfocar el tratamiento según su necesidad.
6	Trabajar en equipo(multidisciplinario)	Se realiza trabajo multidisciplinarios con los diferentes profesionales que intervienen en el centro día para tener una intervención integral.
7	Informar a los familiares.	Se informa al coordinador del programa si se evidencia alguna alteración que es necesario comentar con los familiares.
8	Mantener la máxima movilidad articular dentro de las limitaciones propias de la edad.	Se trabaja en grupo con movilidad articular de todos los segmentos corporales para mantener movilidad y mejorarla,

Nit: 900859395-6
E-mail: corporacionmontesazules@gmail.com

No	OBLIGACIONES ESPECÍFICAS DEL CONTRATISTA DE FISIOTERAPIA.	ACCIONES REALIZADAS
9	Mantener y/o aumentar la autonomía en las AVD.	Con las actividades planeadas de movilidad articular, fuerza, estiramiento; de esta manera se mantienen los músculos eutonicos para tener una autonomía de las AVD.
10	Mantener y/o aumentar la fuerza muscular.	Se realizan ejercicios contra gravedad y con el propio peso del cuerpo para aumentar la fuerza muscular.
11	Reeducación de la marcha y el equilibrio.	Se realiza ejercicios de equilibrio en sedente-bipedestación con ojos abiertos y cerrados. También se complementa con ejercicios propioceptivos para mejorar el equilibrio y la marcha.
12	Corrección postural.	Cuando se realiza la evaluación individualizada, se explica cómo debe ser una buena higiene postural y se realiza fortalecimiento de músculos tónicos para mejorar postura.
13	Incorporación de la ayuda técnica necesaria (caminador, baston, silla, trípode…)	Se orienta a cada usuario del uso adecuado de cada una de las ayudas externas y también se recomienda que cuando no sea necesario utilizarlo que no lo haga.
14	Y demás funciones que le asigne el representante legal de la corporación montes azules.	Se acatan todas las funciones que asigne el representante legal.
15	Presentar informes mensuales consolidados de las actividades.	Se entrega informe de todas las actividades realizadas dentro del mes con los adultos mayores.
16	Cumplir con el objetivo del contrato en la forma y tiempo pactado y presentar informe mensual de actividades realizadas.	Se cumple con los objetivos pactados dentro del contrato y tiempo establecido.
17	Manejar con discreción y reserva la información y los hechos que con ocasión del desarrollo del contrato.	Se maneja con discreción cada una de las historias clínicas y los hechos relevantes que deben ser manejados con discreción de cada uno de los adultos mayores.
8	Presentar al representante legal de la corporación los comprobantes de pago de los aportes al sistema de salud, ARL, y pensión.	Se le entrega al representante el pago.

Registro fotográfico

Nit: 900859395-6
E-mail: corporacionmontesazules@gmail.com







Nit: 900859395-6
E-mail: corporacionmontesazules@gmail.com





Nit: 900859395-6
E-mail: corporacionmontesazules@gmail.com

ENCUENTROS INTERGENERACIONALES:

En el mes de septiembre se realizó articulación con la secretaria de Gobierno a través de la oficina de la juventud, donde se brindó espacios de los jóvenes con los adultos mayores, promoviendo el relacionamiento con la persona adulta mayor, en forma respetuosa e incluyente, siendo portadores y transmisores de conocimientos, de su energía y voluntad de convivencia en donde se valore las experiencias y habilidades de los mayores para elevar su autoestima y reconocimiento.

También nos ha estado acompañando semanalmente el grupo de oración AMIGOS DE JESUS, quienes nos deleitan con sus hermosos cantos con guitarra y realizan la lectura y comprensión de diferentes oraciones, la lectura del evangelio del día, también hemos contado con el acompañamiento de sacerdotes quienes nos acompañan y animan con sus oraciones y cantos.



Nit: 900859395-6
E-mail: corporacionmontesazules@gmail.com

PROMOCIÒN DEL TRABAJO ASOCIATIVO:

En el mes de septiembre se participó con un stand en las instalaciones de la alcaldía municipal en el Recinto del Pensamiento donde se expusieron los productos elaborados por los adultos mayores pertenecientes al centro día, se vendieron figuras elaboradas en foamy alusivas a el mes de los Halloween y varios artículos elaborados en lana.









Nit: 900859395-6
E-mail: corporacionmontesazules@gmail.com

PROMOCIÒN DE LA CONSTITUCIÒN DE REDES DE APOYO:

Se recibió visita del comité de gestión del riesgo, en el cual se brindó capacitaciones en reacción ante emergencias a los funcionarios del centro día para ser replicados con los adultos mayores.

REGLAMENTO

A su vez, como en cualquier establecimiento, institución, etc., existen ciertas reglas que aseguran o procuran que el centro de día opere de una manera óptima. Algunas de las premisas a considerar son:

- El servicio es totalmente gratuito.
- No es un lugar para acudir eventualmente (salvo excepciones).
- No se da albergue o asistencia permanente.
- Los adultos mayores tienen que participar de las actividades ofrecidas.
- Existe convivencia con el resto de los participantes y con el personal del centro.
- No es un lugar donde los adultos mayores acudan sólo a las horas de los alimentos.
- A partir de Julio de inicio a dar a 30 adultos mayores de lunes a viernes: desayuno, refrigerio en la mañana, almuerzo, refrigerio en la tarde y la comida.
- Refrigerio para 60 adultos mayores en la mañana y en la tarde. Estos son adicionales a los 30 abuelos fijos.
- Se trasladó el programa a unas instalaciones adecuadas y muy bien dotadas.
- Los recursos del centro no se utilizan para actividades ajenas a la atención de los adultos mayores.
- Todos los participantes colaboran a medida de sus posibilidades en las actividades del centro.

Durante este proceso se procedió con la actualización de fichas de inscripción y reinicio del programa metodología centro día.

RUBEN DARIO SANTA SALAZAR
Representante Legal
Corporación Montes Azules

Nit: 900859395-6
E-mail: corporacionmontesazules@gmail.com