

Cronograma de Actividades de Julio de 2022 Centro de Bienestar del Anciano						
semana 1	fecha	Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
Auto conocimiento	4 AL 8 JULIO	FESTIVO		6 JULIO Actividad: fisica de salud mental duración: 45 minutos 9:00 Am	7 JULIO Actividad: Taller de Psicologica inherente al Desarrollo Humano del Adulto Mayor. duración: 45 minutos 9:00 Am	
semana 2	fecha	Lunes	martes	Miercoles	Jueves	Viernes
Reconocimiento.	11 AL 15 JULIO	11 JULIO Orientación psicosocial y 5 valoraciones psicologicas Individuales Duración: 120 M 9:00 Am		13 JULIO Actividad: fisica de salud mental duración: 45 minutos 9:00 Am	14 JULIO Actividad: Taller de Psicologica inherente al Desarrollo Humano del Adulto Mayor. duración: 45 minutos 9:00 Am	
semana 3	fecha	Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
Estimulacion Cognitiva.	18 AL 22 JULIO	18 JULIO Actividad: Taller de Psicologica inherente al Desarrollo Humano del Adulto Mayor. duración: 45 minutos 9:00 Am		FESTIVO	21 JULIO Actividad: Taller de Psicologica inherente al Desarrollo Humano del Adulto Mayor. duración: 45 minutos 9:00 Am	
semana 4	fecha	Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
psicosocial	25 AL 29 JULIO	25 JULIO Actividad: musicoterapia duración: 45 minutos 9:00 Am		27 JULIO Actividad: musicoterapia duración: 45 minutos 9:00 Am	28 JULIO Actividad: Taller de Psicologica inherente al Desarrollo Humano del Adulto Mayor. duración: 45 minutos 9:00 Am	
Nota: se modifica si sucede alguna actividad imprevista						



ALCALDÍA MUNICIPAL DE GUADALAJARA DE BUGA

SECRETARÍA DE DESARROLLO INSTITUCIONAL

FORMATO INFORME DE ACTIVIDADES Y SUPERVISIÓN DE CONTRATISTAS



GHD.CT-02-F7

Rev. No: 0

Fecha de Emisión:
Febrero 2019

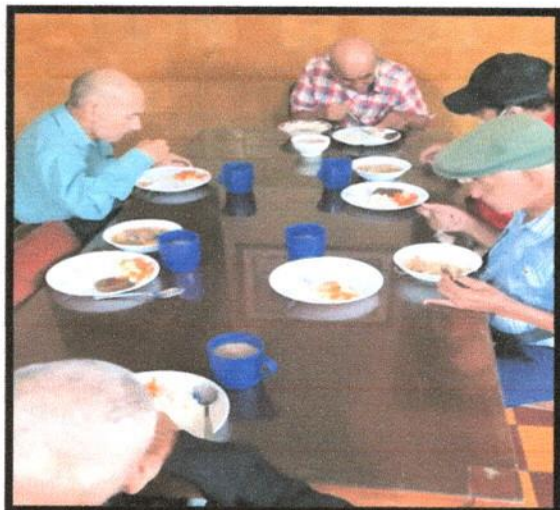
Página 15 de 30

TEMA DE LA ACTIVIDAD: ALIMENTACIÓN: (DESAYUNO, ALMUERZO,

OBJETIVO: ENTREGAR ALIMENTACIÓN: (DESAYUNO, ALMUERZO, REFRIGERIO, COMIDA)

DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD: Se garantizó alimentación balanceada y de acuerdo a cada una de las patologías de los 54 adultos mayores cubiertos con el programa, en donde se les brindo desayuno, refrigerio, almuerzo, refrigerio y cena.

Se anexa minuta de alimentación.



Minuta del Centro de Bienestar del Anciano Buga

Se tomó como referencia el grupo de edad de 50 a 75 años de edad con una actividad física de 1,6, según la RIEN se requiere diariamente 2038 Kcal, 76,4 g de proteína, 67,9 g de lípidos, 280,2 g de carbohidratos, Calcio 800 mg, Hierro 13 mg y Zinc 13 mg, Además se distribuyeron tres tiempos de comida de la siguiente manera Desayuno 33%, Almuerzo 35% y Cena 32%.

A continuación, encontrara la Tabla No 1 en la que se encuentra el análisis químico de la minuta patrón según los grupos de alimentos.

Tabla No 1. Análisis químico de la minuta patrón

DESAYUNO									
	Grupo de alimento	g/cc	NUTRIENTES						
			Calorias	Proteínas	Grasa	Carboh	Calcio	Hierro	Zinc
			kcal	g	g	g	mg	mg	mg
Bebida lactea	Lacteos	200	129,00	6,15	4,30	16,50	224,50	0,05	0,70
	Azucares	10	43,13	0,19	0,56	9,35	2,60	0,28	0,09
Seco	Proteina	60	97,52	10,76	5,88	0,39	80,64	1,12	1,17
	Cereales	80	267,69	7,98	6,20	44,14	88,98	2,60	0,56
	Grasas	5	45,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Porción de fruta	Frutas	160	93,33	1,45	0,37	19,08	28,71	1,16	1,72
TOTAL APOORTE DESAYUNO			675,68	26,53	22,31	89,46	425,44	5,21	4,23
RECOMENDACIÓN			2038	76,4	67,9	280,2	1150	13	13
ADECUACIÓN			33,15	34,726563	32,85261	31,92666	36,9944	40,075	32,54

ALMUERZO									
	Grupo de alimento	g/cc	NUTRIENTES						
			Calorias	Proteínas	Grasa	Carboh	Calcio	Hierro	Zinc
			kcal	g	g	g	mg	mg	mg
Sopa	Raices, tuberculos y cereales para sopa	10	12,05	0,14	0,02	2,76	0,97	0,06	0,02
	Verduras	12	3,66	0,15	0,02	0,62	3,56	0,08	0,03
	Proteico	90	128,10	15,10	7,29	0,53	73,98	1,61	1,72
Seco	Cereales	60	200,77	5,99	4,65	33,10	66,74	1,95	0,42
	Raices, tuberculos y	70	84,32	0,95	0,16	19,30	6,81	0,43	0,11
	Verduras	50	19,50	0,91	0,08	3,30	14,50	0,36	0,13
	Grasas	10	90,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Leguminosa	20	76,64	4,54	0,39	11,93	16,64	1,29	0,68
Jugo	Frutas	50	29,17	0,45	0,12	5,96	8,97	0,36	0,54
	Azucares	10	43,13	0,19	0,56	9,35	2,60	0,28	0,09
TOTAL APOORTE DE ALMUERZO			725,33	29,75	23,56	94,00	198,69	6,80	3,94
RECOMENDACIÓN			2038	76,4	67,9	280,2	1150	13	13
ADECUACIÓN			35,59	38,94	34,70	33,55	17,28	52,30	30,33

CENA									
Grupo de alimento		g/cc	NUTRIENTES						
			Calorias	Proteínas	Grasa	Carboh	Calcio	Hierro	Zinc
			kcal	g	g	g	mg	mg	mg
Seco	Proteico	90	128,10	15,10	7,29	0,53	73,98	1,61	1,72
	Cereales	70	234,23	6,98	5,42	38,62	77,86	2,27	0,49
	Raices, tuberculos y	80	96,36	1,09	0,18	22,06	7,78	0,49	0,12
	Verduras	50	19,50	0,91	0,08	3,30	14,50	0,36	0,13
	Grasas	10	90,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Jugo	Frutas	80	46,67	0,72	0,19	9,54	14,36	0,58	0,86
	Azucares	10	43,13	0,19	0,56	9,35	2,60	0,28	0,09
TOTAL APOORTE DE CENA			657,99	24,99	23,72	83,40	191,08	5,59	3,41
RECOMENDACIÓN			2038	76,4	67,9	280,2	1150	13	13
ADECUACIÓN			32,29	32,72	34,94	29,76	16,62	43,01	26,19

	Calorias	Proteínas	Grasa	Carboh	Calcio	Hierro	Zinc
	kcal	g	g	g	mg	mg	mg
TOTAL APOORTE DÍA	2059,01	81,28	69,59	266,85	815,20	17,60	11,58
RECOMENDACIÓN	2038	76,4	67,9	280,2	800	13	13
ADECUACIÓN	101,03	106,38	102,49	95,24	101,90	135,39	89,06

En la siguiente tabla podrá encontrar la minuta patrón por tiempo de consumo semanal en el que se podrá evidenciar la porción en gramos en servido de los alimentos.

Tabla No 2. Minuta patrón por tiempo de consumo semanal

DESAYUNO				
Grupo de alimento	Alimento	Cantidad		
		P bruto	P neto	P servido *
Bebida lactea	Leche entera pasteurizada	200 cc	200 cc	200 cc
	Leche en polvo	26 g	26 g	
Proteina	Huevo	65 g	60 g	60 g
	Queso campesino / cuajada	50 g	50 g	50 g
Cereal	Pan o arepa o galletas, etc	80 g	80 g	80 g
	Trigo o Maíz o Avena o Cebada	17 g	17 g	17 g
Azucar	Azucar, panela, chocolate	10 g	10 g	10 g
Grasa	Aceite vegetal mantequilla	5 cc	5 cc	5 cc
Fruta	Fruta	166 g -206 g	160 g	160 g

	Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh g	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg
TOTAL APOORTE DESAYUNO	675,68	26,53	22,31	89,46	425,44	5,21	4,23
ADECUACIÓN	33,15	34,73	32,85	31,93	36,99	40,08	32,54

* La unidad casera de servido es una orientación general que sirve de guía sobre la cantidad en cocido de un alimento/preparación. El sitio debe estandarizar los instrumentos de servido y, por ende, la unidad de medida real.

ALMUERZO				
Grupo de alimento	Alimento	Cantidad		
		P bruto	P neto	P servido
* Sopa o crema				
Raíces, tuberculos y platanos	Raíces, tuberculos y platanos	12 g - 20 g	10 g	150 cc
Cereales	Cereales	10 g	10 g	
Verduras	Verduras	14 g - 20 g	12 g	
Seco				
Proteína	Carne roja	90 g	90 g	60 g
	Carne blanca	Pechuga 123 g Pierna 130 g Pernil 135g	90 g	70 g Sin hueso
	**Leguminosas	20 g	20 g	56 g
Cereal	Arroz	60 g	60 g	110 g
	Pasta	60 g	60 g	111 g
Raíces, tuberculos y platanos	Raíces, tuberculos y platanos	83 g - 116 g	70 g	69 g
Verduras	Verduras	57 g - 85 g	50 g	50 g
Fruta	Fruta	52 g - 105 g	50 g	250 cc
Azucar	Azucar	10 g	10 g	10 g
	Panela	10 g	10 g	10 g
Grasa	Aceite vegetal	10 g	10 g	10 g

	Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh g	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg
TOTAL APORTE ALMUERZO	725,33	29,75	23,56	94,00	198,69	6,80	3,94
ADECUACIÓN	35,59	38,94	34,70	33,55	17,28	52,30	30,33

***Condimentos

* Para la preparación de sopa-crema se deben utilizar 22 gramos de verdura adicionales, los cuales se descontarán del gramaje del seco.

** La legumbre se incluirá en el menú 2 veces por semana.

*** Condimentos: La cantidad de condimentos no se estandarizan en minuta patrón. Los condimentos deben adicionarse permitiendo mejorar la calidad organoléptica de la preparación, evitando saturación. Se deben preferir los condimentos de origen natural.

Continuación de Tabla No 3. Ciclo de Menú

CICLO DE MENÚ					
CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO BUGA					
COMPONENTE	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15
DESAYUNO					
Bebida lactea	Agua de panela en leche	Chocolate en leche	Kumis	Café con leche	Jugo de guayaba en leche
Proteína	Masitas de harina de trigo con queso	Arepa rellena de huevo	Tortilla de huevo rellena de tomate y trozos de queso	Trozo de queso cuajada	Huevos pericos
Cereal			Pan tajado		
Fruta	Piña en trozos	Sandia en trozos	Mandarina	Melón en trozos	
ALMUERZO					
Crema o Sopa	Arroz Atollado	sopa de frijoles	Crema de choclo	Sopa de menudencias	
Seco					
Proteína	Presa de pollo asada	Carne res Molida	Arroz con pollo	Carne de cerdo en salsa agridulce	Carne de res en encebollada
Cereal		Arroz con zanahoria		Arroz blanco	Arroz blanco
Raíces, tuberculos y platanos	Tostada de platano	Yuca guisada	Tajada de platano maduro	Ullucos	Puré de papa
Verduras	Ensalada de repollo con zanahoria y piña	Ensalada de Remolacha con zanahoria	Ensalada de lechuga zanahoria y melon	Ensalada de lechuga tomate y pepino	Ensalada de lechuga con arveja, zanahoria y maicitos
Leguminosa					Alverja
Jugo de fruta	Jugo de mora	Jugo de lulo	Jugo de piña	Jugo de mango	Jugo de uva
Seco					
Proteína	Carne de res encebollada	Cane de cerdo desmechada	Espageti a la boloñesa con carne molida de res	Higado en bistec	Pollo a las finas hierbas
Cereal	Arroz blanco	Arroz blanco		Arroz blanco	Arroz blanco
Raíces, tuberculos y platanos	Papa cuadritos frita	Maduro asado	Yuca frita	Papa cocida	Platano maduro asado
Verduras	Ensalada de lechuga tomate y pepino	Ensalada de repollo mango y pimenton		Ensalada tomate, cebolla, aguacate y cilantro	Ensalada de lechuga tomate y zanahoria
Jugo de fruta	Jugo de guanabana	Jugo de tomate de arbol	Jugo de mora	Jugo de guayaba	Jugo de lulo

Recomendaciones de las preparaciones

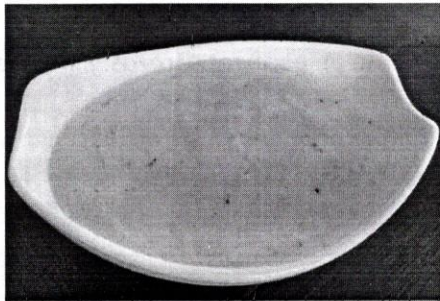
Se recuerda que en el prelistamiento de los vegetales y alimentos utilizados en la receta se deben desinfectar y se deben utilizar las buenas prácticas de manufactura para evitar contaminación y enfermedades transmitidas por alimentos.

Salsa blanca para pescado

Ingredientes: Crema de leche - ajo - aceite - mantequilla - limón - maicena - pimienta y sal.

Preparación:

1. El ajo se corta finamente y se coloca a sofreír a fuego muy bajo con aceite y mantequilla.
2. En un recipiente aparte añada maicena a la crema de leche y mezcle hasta no dejar grumos, luego agregué esta mezcla al sartén con el ajo a fuego lento por 10 min
3. Luego añada al sartén el zumo de limón y salpimentar al gusto. Y por último adiciónelo al filete de pescado después de asado.



Salsa Bechamel

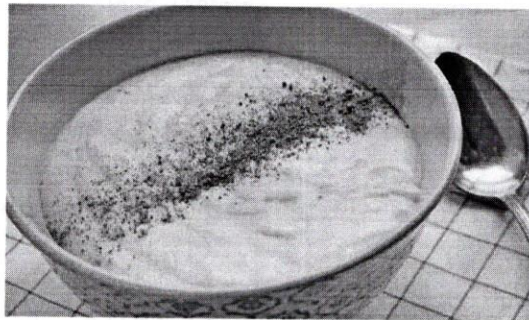
Ingredientes: Harina de trigo, mantequilla, leche entera, nuez moscada, sal y pimienta

Preparación:

1. Tamizamos la harina con un colador. Este paso es muy importante para que luego no se produzcan grumos.
2. Ponemos en una olla color a calentar a fuego medio la leche durante 4-5 min sin que llegue a hervir. Este paso es para luego acelerar el proceso de preparación de la salsa.
3. En otro sartén introducimos la mantequilla y la calentamos a fuego bajo hasta que se derrita, tiene que tornar a un color avellana y sacará un poco de espuma que podemos quitar si queremos.
4. Luego añadimos la harina a la mantequilla, que nos ayudará a ligar la bechamel. Dejamos que se mezcle hasta que formen pequeñas masas de tono dorado. Esto es muy importante porque si la harina queda cruda la bechamel sabrá mucho a harina.
5. Removemos muy bien con una cuchara de madera la harina con la mantequilla hasta quede como una bola.



6. La mezcla anterior se adiciona la leche tibia, añadimos sal y pimienta al gusto y un poquito de nuez moscada, remover hasta que la mezcla quede homogénea a fuego lento de 5 – 6 min.



Goulash de cerdo o carne de res

Ingredientes: Carne de res o de cerdo, tomate, cebolla, ajo, zanahoria, pimentón, habichuela, laurel, sal, pimienta y pimentón en polvo.

Preparación:

1. Comienza por cortar la carne en pequeños trozos, agrégale sal y pimienta y deja marinar por unos minutos.
2. Pica las cebollas en cuadritos pequeños, en una olla colocarla sofreír hasta que se torne un poco transparente. Cuando la cebolla esté en su punto, agrega la carne, revuelve y deja cocinar por unos minutos hasta que selle.
3. Agrega un poco de agua caliente hasta cubrir la carne, coloca las hojas de laurel y deja cocinando a fuego lento hasta que se vaya evaporando.
4. Entre tanto corta en trozos pequeños la zanahoria, el pimentón, los ajos, los tomates y las habichuelas desvenadas. Incluye todos los vegetales en la olla, deja nuevamente cocinando y ve rellenando con agua a medida que se vaya secando la preparación. Deja que el agua se evapore hasta que su consistencia sea como una salsa, en este punto ya el goulash está listo

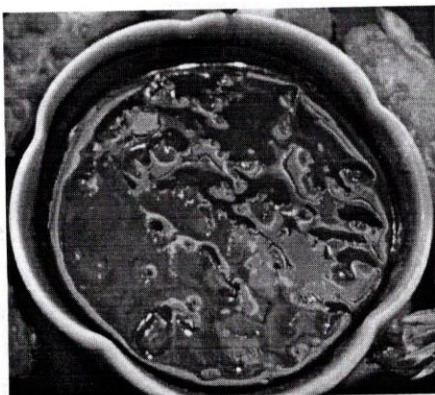


Salsa agri dulce para cerdo

Ingredientes: Pimentón verde, piña calada, Salsa de tomate, aceite, vinagre de manzana, sal

Preparación:

1. Realizar el prelistamiento de los vegetales y picar en cuadritos el pimentón verde, la piña. En una sartén ponemos aceite y sofreímos el pimentón verde, cuando se ablanden un poco añadiremos la piña cortada. Removemos y dejamos rehogando 1 min antes de añadir losel agua.
2. Dejamos que el agua vaya calentándose y ahora añadimos el azúcar, luego el vinagre y la salsa de tomate.
3. Lo tenemos al fuego lento unos 15 minutos tapando el recipiente, si se nos queda sin apenas agua añadiremos agua.
4. Trascurrido el tiempo ponemos todos los ingredientes en la licuadora hasta que todo quede bien batido



Estofado de cerdo o carne de res

Ingredientes: Carne, harina, aceite, cebolla, zanahoria, ajo, papa, laurel, órgano, sal, pimienta y salsa de tomate.

Preparación:

1. En una olla junto con una cucharada de aceite freímos por unos 4 min la cebolla cortada en rodajas. Luego retiramos y en la misma olla con un poquito más de aceite sellamos la carne cortada. Esto toma unos 3 a 5 min aproximadamente. Luego agregar encima la cucharadita de harina. Colocar encima la cebolla, ajo picado, y zanahoria cortada.
2. Sazonar con comino, orégano, sal y pimienta.
3. Colocar la hoja de laurel, y salsa de tomate. Mezclar todo muy bien.
4. Agregar las papas cortadas en cuadros, puede usarlas a lo largo también. Revolver bien y añadir el agua.
5. Cocinar con la olla tapada por unos 25 minutos a fuego medio. Pero si tiene más tiempo, puede hacerlo todo pero a fuego bajo por unos 35 minutos.



Pollo al curry con zanahoria

Ingredientes: Pechuga de pollo, pimentón verde, tomate, ajo, zanahoria, jengibre en polvo, cúrcuma, cilantro, curry en polvo, aceite de oliva, sal.

Preparación:

1. Cortar el pollo en trozos, al igual que se corta el tomate la zanahoria, el ajo y pimentón verde todo se une en un sartén para sofreír los vegetales y luego se adiciona el pollo. Los salteamos un par de minutos a fuego alto hasta que el pollo se dore ligeramente.
2. Añadimos el diente de ajo picado muy fino y lo salteamos durante un minuto hasta que se empiece a dorar, Añadimos el tomate pelado y cortado en trozos pequeños, sazonamos al gusto, añadimos el resto de las especias y mezclamos bien.
3. Añadimos las zanahorias peladas y cortadas en trozos no muy pequeños, echamos el agua, tapamos la olla, bajamos el fuego (4/12) y dejamos cocer 15 minutos. Quitamos la tapa de la olla y dejamos cocer de 10 a 15 minutos más hasta que las zanahorias estén tiernas a nuestro gusto y la salsa haya espesado un poco. Vigilamos de vez en cuando y si vemos que se queda sin líquido añadimos un poco más de agua. Servimos con un poco de cilantro picado por encima.

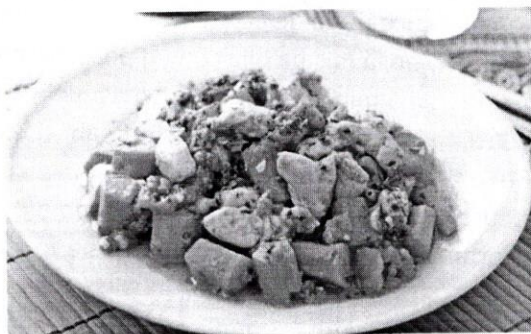


Tabla No 3 Ciclo de menú

CICLO DE MENU										
CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO BUGA										
COMPONENTE	DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DESAYUNO					
					DIA 5	DIA 6	DIA 7	DIA 8	DIA 9	DIA 10
Bebida lactea	Chocolate en leche	Avena en leche	Agua de panela en leche	Café con leche	Colada de cebada en leche	Yogurt	Tisana en leche	Jugo de mango en leche	Avena en leche	Colada de arroz
Proteína	Queso	Masitas de harina de trigo con queso	Huevos pericos	Arepa con queso cuajada rallado	Tortilla de huevo	Sandwich de jamon y queso	Huevo frito	Huevo cocido	Trozo de queso cuajada	Huevo revueltos
Cereal	Galletas de soda		Pan tajado		Tostado		Arepa asada	Pan mogolla	Palitroques	Galletas Integrales
Fruta	Mango en trozos	Papaya en trozos	Piña en trozos	Melón en trozos	Mandarina	Banano	Ganadilla		Naranja en trozos	Papaya en trozos
ALMUERZO										
Sopa o cremas	Sancocho	Crema de zanahoria		Sopa de tortilla	Sopa de frijoles	Sopa de conchitas	Crema de zapallo		Sopa de cuscus	Sopa de veduras
Seco										
Proteína	Pollo Sudado	Filete de pescado en salsa blanca	Albondigas	Pechuga de pollo asada	Carne de cerdo desmechada	Arroz mixto	Carne de res Bistec	Higado encebollado	Carne de cerdo asada	Goulash de carne de cerdo
Cereal	Arroz blanco	Arroz Verde	Arroz blanco	Arroz de zanahoria	Arroz con espinaca		Arroz blanco	Arroz con zanahoria	Arroz blanco	Arroz blanco
Raíces, tuberculos y platanos	Tostada de platano verde	Papa cocinada	Yuca frita	Ullucos	Platano Maduro asado	Papa a la francesa	Tostada de platano	Papa amarilla cocinada	Yuca cocinada	Papa guisada
Verduras	Ensalada de lechuga con zanahoria pepino y tomate	Ensalada de cebolla y tomate	Ensalada de repollo mango y pimenton	Ensalada de lechuga tomate y pepino	Ensalada de Remolacha con zanahoria	Ensalada de lechuga con uchuvas y tomate	Ensalada de lechuga con arveja, zanahoria y maicitos	Ensalada de lechuga, aguacate y tomate	Ensalada de repollo cebolla, aguacate y cilantro	
Leguminosa			Lentejas					Garbanzos		
Jugo de fruta	Jugo de Mora	Jugo de guanabana	Jugo de tomate de arbol	Jugo de lulo	Jugo de mango	Jugo de piña	Jugo de guayaba	Agua de panela con limon	Jugo de tomate de arbol	Jugo de maracuya
CENA										
Seco										
Proteína	Goulash de carne de res	Carne de cerdo asada	Pollo al curry con zanahoria	Estofado de carne de cerdo	Atun	Pechuga de pollo asada	Carne de cerdo en salsa agri dulce	Albondigas	Pasta en salsa bechamel con pollo desmechado	Pollo sudado
Cereal	Arroz blanco	Pasta de conchitas con zanahoria y alverja	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz blaco	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz blanco	Tajada de platano maduro	Arroz con zanahoria
Raíces, tuberculos y platanos	Papa amarilla al vapor	Tajada de platano maduro	papa cocinada con perejil		Yuca cocinada	Tostada de platano maduro	Papa cocinada	Yuca frita		Puré de papa
Verduras	Ensalada de lechuga con arveja, zanahoria y maicitos			Ensalada de lechuga, aguacate y tomate	Ensalada de cebolla y tomate	Ensalada de repollo con zanahoria y piña	Ensalada de lechuga zanahoria y melon	Ensalada de lechuga tomate y pepino	Ensalada de lechuga con uchuvas y tomate	Ensalada de lechuga con arveja, zanahoria y maicitos
Jugo de fruta	Jugo de fresa	Jugo de maracuya	Jugo de mango	Jugo de guayaba	Jugo de mora	Jugo de uva	Jugo de tomate de arbol	Jugo de lulo	Jugo de piña	Jugo de mango

CENA				
Grupo de alimento	Alimento	Cantidad		
		P bruto	P neto	P servido
Seco				
Proteina	Carne roja	90 g	90 g	60 g
	Carne blanca	Pechuga 123 g	90 g	70 g Sin hueso
		Pierna 130g Pernil 135g		
Cereal	Arroz	70 g	70 g	120 g
	Pasta	70 g	70 g	121 g
Raices, tuberculos y platanos	Raices, tuberculos y platanos	95 g - 132	80 g	79 g
Verduras	Verduras	57 g - 85 g	50 g	50 g
Fruta	Fruta	83 g - 168 g	80 g	260 cc
Azucar	Azucar	10 g	10 g	10 g
	Panela	10 g	10 g	10 g
Grasa	Aceite vegetal	10 g	10 g	10 g

	Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh g	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg
TOTAL APOORTE CENA	657,99	24,99	23,72	83,40	191,08	5,59	3,41
ADECUACIÓN	32,29	32,72	34,94	29,76	16,62	43,01	26,19

APOORTE NUTRICIONAL PROMEDIO SEMANAL MINUTA PATRÓN							
	Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh g	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg
TOTAL DIARIO PROMEDIO MINUTA PATRON	2059,01	81,28	69,59	266,85	815,20	17,60	11,58
RECOMENDACIÓN DIARIA	2038,00	76,40	67,90	280,20	800,00	13,00	13,00
% ADEUACIÓN	101,03	106,38	102,49	95,24	101,90	135,39	89,06

En la Tabla No 3 está el ciclo de menú de 15 días con sus respectivas preparaciones a lo largo del día



Guadalajara de Buga., 31 de julio de 2022

Doctora:

DIANA MARCELA GOMEZ LIBREROS

Secretaria de Bienestar Social y Desarrollo Comunitario
Municipio de Buga

YO **GERARDO HUMBERTO CABRERA MENDOZA**, identificado con la Cédula de Ciudadanía No.6.187.448 representante legal de **CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO DE BUGA** identificado tributariamente con el Nit No. 891.380.027-0,

CERTIFICO QUE:

De acuerdo a lo establecido en el convenio SBSDC-2200-699-2022, en el punto numero uno (1) alimentación, se realizo el suministro de alimentación (DESAYUNO, ALMUERZO, REFRIGERIO, COMIDA) en el periodo comprendido entre el 01 de julio al 31 de julio de 2022.

Atentamente.



GERARDO HUMBERTO CABRERA MENDOZA,
No.6.187.448
CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO DE BUGA
Nit No. 891.380.027-0,



ALCALDÍA MUNICIPAL DE GUADALAJARA DE BUGA

SECRETARÍA DE DESARROLLO INSTITUCIONAL

FORMATO INFORME DE ACTIVIDADES Y SUPERVISIÓN DE CONTRATISTAS



GHD.CT-02-F7

Rev. No: 0

Fecha de Emisión:

Febrero 2019

Página 16 de 30

NÚMERO DEL CONVENIO: SBSDC-2200-699-2022
EJECUCIÓN DEL PERIODO: DEL 01 DE JULIO AL 31 DE JULIO DE 2022
(ACTIVIDAD 2)

TEMA DE LA ACTIVIDAD: ORIENTACIÓN PSICOSOCIAL Se logró prestar de manera preventiva la Orientación Psicosocial a los Adultos Mayores del Centro de Bienestar del Anciano, que requieren valoración por médico general, con el fin de contribuir en la salud física y mental de cada uno de ellos, durante este periodo de ejecución del contrato del mes de julio de 2022



Centro de Bienestar del Anciano de Buga

NIT. 891.380.027-0
CALLE 16 No. 7-124 - tel.2276222



Guadalajara de Buga

Doctor:

GERARDO CABRERA

Director ejecutivo

Buga

Asunto: Orientación psicosocial a los Adultos Mayores del Centro de Bienestar del Anciano del municipio de Guadalajara de Buga.

Informe de Actividad

ACTIVIDADES ESPECIFICAS DEL CONTRATO	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD EJECUTADA	EVIDENCIAS
Orientación Psicosocial, deberá ser prestada de manera preventiva a toda la población objeto, la cual persigue mitigar el efecto de las patologías de comportamiento que surgen en la tercera edad y los efectos a las que ellas conducen. Estará a cargo de profesionales en psicología y trabajo social cuando sea necesario, los Adultos Mayores serán remitidos a las entidades de seguridad social para una atención más específica.	Se logró prestar de manera preventiva la Orientación Psicosocial a los Adultos Mayores del Centro de Bienestar del Anciano, que requieren valoración por médico general, con el fin de contribuir en la salud física y mental de cada uno de ellos, durante este periodo de ejecución del contrato del mes de julio de 2022.	Se anexa evidencia fotográfica.

Atentamente.


CARLOS ARTURO
PAZ NARVÁEZ
PSICÓLOGO
TEL. No. 184867

Carlos Arturo paz Narváez
Psicólogo
CC: 94270325
No: 184867



TEMA DE LA ACTIVIDAD: ORIENTACIÓN PSICOSOCIAL A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO.



Descripción de la actividad:

Se logró prestar de manera preventiva la Orientación Psicosocial a los Adultos Mayores del Centro de Bienestar del Anciano, que requieren valoración por médico general.



ALCALDÍA MUNICIPAL DE GUADALAJARA DE BUGA

SECRETARÍA DE DESARROLLO INSTITUCIONAL

FORMATO INFORME DE ACTIVIDADES Y SUPERVISIÓN DE CONTRATISTAS



GHD.CT-02-F7

Rev. No: 0

Fecha de Emisión:
Febrero 2019

Página 17 de 30

NÚMERO DEL CONVENIO: SBSDC-2200-699-2022
EJECUCIÓN DEL PERIODO: DEL 01 DE JULIO AL 31 DE JULIO DE 2022
(ACTIVIDAD 2)

TEMA DE LA ACTIVIDAD: ORIENTACIÓN PSICOSOCIAL Se realiza cinco (5) orientaciones psicológicas individuales a los siguientes Adultos Mayores:

1. **ANGELA MARIA CALLE**, identificada con la cédula de ciudadanía número 1.115.066.740 de Buga.
2. **GABRIEL ANTONIO ALCALDE**, identificado con la cédula de ciudadanía número 6.186.077 de Buga.
3. **ANTONIO MARIA LONDOÑO BEDOYA**, identificado con la cédula de ciudadanía número 6.182.274 de Buga.
4. **CAMILO ANDRES CAICEDO RIVERA**, identificado con la cédula de ciudadanía número 2.729.860 de Buga.
5. **RAUL DE JESUS CASTAÑEDA AGUDELO**, identificado con la cédula de ciudadanía número 528.817 de Medellín.

Institucionalizados en el Centro de Bienestar del Anciano beneficiarios del programa, lo cual se pudo observar diferentes patologías físicas y mentales de esta población y que requieren una atención integral constante para una sana adultez tardía; durante este periodo de ejecución de contrato del mes de julio de 2022.





Guadalajara de Buga

Doctor:

GERARDO CABRERA

Director ejecutivo

Buga

Asunto: Orientaciones psicológicas en el Centro de Bienestar del Anciano en el Municipio de Guadalajara de Buga.

INFORME DE EVALUACIONES

ACTIVIDADES ESPECIFICAS DEL CONTRATO	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD EJECUTADA	EVIDENCIAS
Se deberá realizar una evaluación psicológica de ingreso al Centro a cada uno de los 54 beneficiarios mínimo 5 orientaciones psicológicas individuales de acuerdo con los resultados de la evaluación.	<p>Se realiza cinco (5) orientaciones psicológicas individuales a los siguientes Adultos Mayores:</p> <ol style="list-style-type: none">1. ANGELA MARIA CALLE, identificada con la cédula de ciudadanía número 1.115.066.740 de Buga.2. GABRIEL ANTONIO ALCALDE, identificado con la cédula de ciudadanía número 6.186.077 de Buga.3. ANTONIO MARIA LONDOÑO BEDOYA, identificado con la cédula de ciudadanía número 6.182.274 de Buga.4. CAMILO ANDRES CAICEDO RIVERA, identificado con la cédula de ciudadanía número 2.729.860 de Buga.5. RAUL DE JESUS CASTAÑEDA AGUDELO, identificado con la cédula de ciudadanía número 528.817 de Medellín. <p>Institucionalizados en el Centro de Bienestar del Anciano beneficiarios del programa, lo cual se pudo observar diferentes patologías físicas y mentales de esta población y que requieren una atención integral constante para una sana adultez tardía; durante este periodo de ejecución de contrato del mes de julio de 2022.</p>	Se anexa evidencia fotográfica

Atentamente.


**CARLOS ARTURO
PAZ NARVÁEZ**
PSICÓLOGO
T.P. No. 184867

Carlos Arturo paz Narváez
Psicólogo
CC: 94270325
No: 184867

TEMA DE LA ACTIVIDAD: ORIENTACIONES PSICOLÓGICAS INDIVIDUALES A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO.



Descripción de la actividad:

Orientaciones Psicológicas individuales a los adultos mayores institucionalizados en el Centro de Bienestar del Anciano beneficiarios del programa, lo cual se pudo observar diferentes patologías físicas y mentales de esta población y que requieren una atención integral constante para una sana adultez tardía.

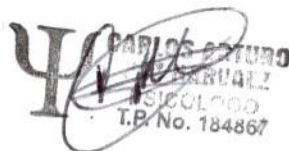
NOTA DE SEGUIMIENTO PSICOLÓGICO

FECHA DE VALORACIÓN: 11-07-2022	
DATOS PERSONALES	
NOMBRE DEL PACIENTE:	SEXO: F
Angela Maria Calle	FN: 10-05-1955
	EDAD: 67 años
DIRECCIÓN: Calle 16 H 7-124 Centro de Bienestar del Anciano	
EPS: Em Sahar Subsidiado Boga	
MOTIVO DE LA CONSULTA:	
Seguimiento psicologico	
OBSERVACIONES FÍSICAS Y/O GENERAL: paciente se observa en su estado de salud física de miembros superiores en sanas condiciones e inferiores con movilidad reducida	
OBSERVACIONES DE CONDUCTA: posiblemente presenta un deterioro cognitivo, perdida de la memoria a largo, mediano y corto plazo, tiene una patología de retraso mental moderado, deterioro del comportamiento.	
CONCEPTO Y DIAGNOSTICO SOCIAL	
<p>Valoración individual, en esta sesión de Seguimiento se pudo observar ave a pesar ave la paciente presenta un posible deterioro cognitivo en la memoria a largo, mediano y corto plazo y tiene una patología de retraso mental moderado (Deterioro del comportamiento), la paciente participa en las diferentes actividades tanto individuales como grupales y su comportamiento es muy pasivo, y cuenta con buena empatía con sus compañeros del centro, lo cual se dara Seguimiento psicologico.</p>	

Angela calle

FIRMA DEL PACIENTE O HUELLA

CC. 1.115.066.740 de Boga



Nota importante: se deja constancia que el paciente acepta las políticas de tratamiento de datos y canales de atención a los titulares de los datos personales, de acuerdo con lo establecido en la ley 1581 del 2012.

NOTA DE SEGUIMIENTO PSICOLÓGICO

FECHA DE VALORACIÓN: 11-julio-2022	
DATOS PERSONALES	
NOMBRE DEL PACIENTE:	SEXO: m
Gabriel Antonio Alcalde	FN: 8-09-1946
	EDAD: 75 años
DIRECCIÓN: calle 16 # 7-124 Centro de Bimester del Anciano	
EPS: EmSSaner Subsidiado BUCa	
MOTIVO DE LA CONSULTA:	
Seguimiento psicológico	
OBSERVACIONES FÍSICAS Y/O GENERAL: paciente Se observa en su estado de salud física de miembros superiores en sanas condiciones e inferiores con movilidad reducida, utiliza ayuda técnica de un bastón para moverse	
OBSERVACIONES DE CONDUCTA: paciente coordina tiempo y espacio de una realidad	
CONCEPTO Y DIAGNOSTICO SOCIAL	
<p>Valoración individual, en esta Sesión de Seguimiento se pudo observar que el paciente coordina tiempo y espacio de una realidad, manifiesta "tener dificultades de salud y por ese motivo a estado un poco alejado de los compañeros", por lo cual los enfermeros del Centro están pendiente de su estado de salud, se refuerza con actividades de motivación y se le recomienda que participe en todas las diferentes actividades que se realicen en el centro, para una mejor integración social, lo cual se le dara Seguimiento.</p>	

Gabriel A. Alcalde
FIRMA DEL PACIENTE O HUELLA

cc. Gerencia de BUCa 6.186.077

PSICÓLOGO
No. 184867

Nota importante: se deja constancia que el paciente acepta las políticas de tratamiento de datos y canales de atención a los titulares de los datos personales, de acuerdo con lo establecido en la ley 1581 del 2012.

NOTA DE SEGUIMIENTO PSICOLÓGICO

FECHA DE VALORACIÓN: 18-julio-2022	
DATOS PERSONALES	
NOMBRE DEL PACIENTE:	SEXO: m.
Antonio Maria Londoño Bedoya	FN: 06-08-1941
	EDAD:
DIRECCIÓN: calle 16 # 7-124 Centro de Bienestar del Anciano	
EPS: Emssanar Subsidiado Buea	
MOTIVO DE LA CONSULTA:	
Seguimiento psicológico	
OBSERVACIONES FÍSICAS Y/O GENERAL: paciente se observa en su estado de salud física de miembros superiores en sanas condiciones e inferiores con movilidad reducida utiliza ayuda técnica de un bastón para movilizarse, tiene dificultades en su órgano auditivo (hipoacusia posiblemente).	
OBSERVACIONES DE CONDUCTA:	
- posible deterioro cognitivo pérdida de la memoria.	
CONCEPTO Y DIAGNOSTICO SOCIAL	
<p>Valoración individual, en esta Sesión de Seguimiento el paciente me brinda algunos aspectos de su integración en el Centro, manifiesta "que en ocasiones se siente solo, por que casi no lo visitan" por lo tanto se le brinda charla de motivación y lo importante que es para el centro su presencia todos somos familia, se le recomienda que participe en todas las actividades que realiza el Centro en pro de su integración, también se le brinda Seguimiento.</p>	

FIRMA DEL PACIENTE O HUELLA

cc. 6.182.274 de Buea


CARLOS ANTONIO
 FERNÁNDEZ
 PSICÓLOGO
 C.P. No. 184867

Nota importante: se deja constancia que el paciente acepta las políticas de tratamiento de datos y canales de atención a los titulares de los datos personales, de acuerdo con lo establecido en la ley 1581 del 2012.

NOTA DE SEGUIMIENTO PSICOLÓGICO

FECHA DE VALORACIÓN: 25-julio-2022

DATOS PERSONALES

NOMBRE DEL PACIENTE:

Camilo Andres Caicedo Rivera

SEXO: m

FN: 04-07-1938

EDAD: 83 años

DIRECCIÓN: calle 16 H 7-124 Centro de Bienestar del Anciano

EPS: Camssanar Subsidiado Buga

MOTIVO DE LA CONSULTA:

Seguimiento psicologico

OBSERVACIONES FÍSICAS Y/O GENERAL:

paciente se observa en su estado de Salud Física de miembros Superiores en Sanas condiciones E inferiores con movilidad reducida utiliza ayuda técnica de un caminador para moverse.

OBSERVACIONES DE CONDUCTA:

paciente se observa en su estado de Salud mental, posiblemente perdida cognitiva (memoria a largo, mediano y corto plazo).

CONCEPTO Y DIAGNOSTICO SOCIAL

valoración individual, en esta Sesión de Seguimiento el paciente me brinda información de su convivencia en el Centro, manifestando que "a pesar de que no cuenta con familia ni amigos que lo visiten le agradece al Centro por brindarle una vivienda". En el medio de su dialogo pasa de un nivel de tiempo de presente a un pasado y se le pregunta algunos aspectos de su vida, y no coordina tiempos, por lo tanto se le brinda una valoración de reforzamiento cognitivo de memoria y se refuerza con talleres de memoria a largo, mediano y corto plazo y se le recomienda participar en todas las actividades que se realicen en el Centro.

FIRMA DEL PACIENTE O HUELLA

CC. 2.729.860 de Buga

PSICÓLOGO
C. ARTURO
P. GARCÍA
C. No. 184867

Nota importante: se deja constancia que el paciente acepta las políticas de tratamiento de datos y canales de atención a los titulares de los datos personales, de acuerdo con lo establecido en la ley 1581 del 2012.

NOTA DE SEGUIMIENTO PSICOLÓGICO

FECHA DE VALORACIÓN: 25-julio-2022

DATOS PERSONALES

NOMBRE DEL PACIENTE:

Raul de Jesus Castañeda Agudelo

SEXO: m

FN: 17-07-1931

EDAD: 90 años

DIRECCIÓN: Calle 16 # 7-124 Centro de Bienestar del Anciano

EPS: Emssanar Subsidiado Bosa

MOTIVO DE LA CONSULTA:

Seguimiento psicológico

OBSERVACIONES FÍSICAS Y/O GENERAL:

paciente se observa en su estado de salud física de miembros superiores en sanas condiciones e inferiores con movilidad reducida utiliza ayuda técnica de un baston para movilizarse

OBSERVACIONES DE CONDUCTA:

paciente se observa en su estado de salud mental, posiblemente perdida cognitiva (en la memoria a largo, mediana y corto plazo).

CONCEPTO Y DIAGNOSTICO SOCIAL

Valoración individual, en esta sesión de Seguimiento el paciente me brinda algunos aspectos de su convivencia dentro del Centro, manifestando que "En ocasiones se siente aburrido por no tener a quien lo visite y casi no habla con los compañeros por que se le olvida las cosas con facilidad". Se pudo observar que durante su dialogo pasaba de un presente a un pasado, muy incoherente, por lo tanto se le brinda una orientación de motivación personal y un taller de integración social, y se le recomienda participar en todas las actividades que se realizan dentro del Centro.

Raul Castañeda
FIRMA DEL PACIENTE O HUELLA

cc. 528 817 de Medellin

PSY
CARLOS ARTURO
PAZ/MARQUEZ
PSICOLOGO
R.P. No. 184867

Nota importante: se deja constancia que el paciente acepta las políticas de tratamiento de datos y canales de atención a los titulares de los datos personales, de acuerdo con lo establecido en la ley 1581 del 2012.



ALCALDÍA MUNICIPAL DE GUADALAJARA DE BUGA

SECRETARÍA DE DESARROLLO INSTITUCIONAL

FORMATO INFORME DE ACTIVIDADES Y SUPERVISIÓN DE CONTRATISTAS



GHD.CT-02-F7

Rev. No: 0

Fecha de Emisión:
Febrero 2019

Página 18 de 30

NÚMERO DEL CONVENIO: SBSDC-2200-699-2022
EJECUCIÓN DEL PERIODO: DEL 01 DE JULIO AL 31 DE JULIO DE 2022
(ACTIVIDAD 2)

TEMA DE LA ACTIVIDAD: ORIENTACIÓN PSICOSOCIAL. Realización de un taller de psicología semanal en temas inherentes al desarrollo humano del adulto mayor

Se realizó **4 talleres** de psicología inherente al desarrollo humano con los del Adulto Mayor, durante este periodo de ejecución de contrato del mes de julio de 2022, en el Centro de Bienestar del Anciano (CBA) del Municipio de Guadalajara de Buga.

1.TALLER DE SIMULACIÓN COGNITIVA (MEMORIA), se realizó dentro del Centro de Bienestar del Anciano durante este periodo de ejecución del contrato con la participación de los Adultos Mayores beneficiarios del programa, con el fin de disminuir su deterioro en la salud mental de esta población, la memoria es una de las principales funciones del cerebro y su objetivo es recoger y guardar la información proveniente del mundo externo, para evocarla cuando sea necesario por lo tanto de les brinda fortalecimiento en sus recuerdos por medio de simulaciones cognitivas siendo la memoria en la tercera edad un proceso de gran importancia que con el paso del tiempo se va debilitando y cae en la pérdida de memoria que es una de las mayores amenazas para el cerebro que envejece, por lo tanto se fortalece el cerebro con recuerdos de sus vidas lo cual nos permite la flexibilidad de sus recuerdos y la capacidad de memorizar.

2.TALLER DE MANEJO DE EMOCIONES, se realizó dentro del Centro de Bienestar del Anciano (CBA), con la participación de los Adultos Mayores beneficiarios del programa, con el objetivo de dar a conocer el Manejo de Emociones que les permita poder desarrollar pensamientos positivos para una sana convivencia, lo cual los llevara a expresar las emociones en toda su magnitud de una forma muy particular e irrepetible, de ahí que resulte muy importante comprender cómo se manifiesta y expresa la inteligencia emocional en esta etapa de la vida.





ALCALDÍA MUNICIPAL DE GUADALAJARA DE BUGA

SECRETARÍA DE DESARROLLO INSTITUCIONAL

FORMATO INFORME DE ACTIVIDADES Y SUPERVISIÓN DE CONTRATISTAS



GHD.CT-02-F7

Rev. No: 0

Fecha de Emisión:
Febrero 2019

Página 19 de 30

NÚMERO DEL CONVENIO: SBSDC-2200-699-2022
EJECUCIÓN DEL PERIODO: DEL 01 DE JULIO AL 31 DE JULIO DE 2022
(ACTIVIDAD 2)

TEMA DE LA ACTIVIDAD: ORIENTACIÓN PSICOSOCIAL. Realización de un taller de psicología semanal en temas inherentes al desarrollo humano del adulto mayor

3. TALLER DE RECONOCIMIENTO QUIEN SOY YO, se realizó dentro del Centro de Bienestar del Anciano durante este periodo de ejecución del contrato con la participación de los Adultos Mayores beneficiarios del programa, con el fin dar a conocer por medio de un taller psicológico sobre Quien Soy Yo inherente al desarrollo humano de los Adultos Mayores, permitiendo mejorar las fortalezas mentales y por lo tanto la pérdida o deterioro de aquellos recuerdos y cualidades positivas que fueron fundamentales durante su adolescencia, adultez temprana y parte de la adultez tardía, lo cual les permita una mayor amplitud en la búsqueda de formas de realización personal dentro del centro de bienestar del anciano, sin olvidar que la vejez está marcada por un deterioro y una pérdida de la autorregulación progresiva.

4. TALLER PSICOSOCIAL (RED DE APOYO Y FAMILIAR) dentro del Centro de Bienestar del Anciano, con la participación de los Adultos Mayores beneficiarios del programa, con el fin de brindar la información oportuna de lo que es una red de apoyo familiar, por medio de charlas y acompañamiento de los familiares por medio de llamadas, video llamadas y visitas individuales con sus familiares y amigos, lo cual nos da a conocer la importancia que es el auto cuidado que debemos tener todos en esta pandemia del covid 19 y lo importante que es la familia en el acompañamiento y apoyo emocional para los abuelitos en estos momentos tan necesarios para su sano desarrollo de su Adultez tardía





Guadalajara de Buga

Doctor:

GERARDO CABRERA

Director ejecutivo

Buga

Asunto: Talleres de psicología inherente al desarrollo humano de los Adultos Mayores del Centro de Bienestar del Anciano.

Informe de Actividad

ACTIVIDADES ESPECIFICAS DEL CONTRATO	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD EJECUTADA	EVIDENCIAS
Realización de un taller de psicología semanal en temas inherente al desarrollo humano del Adulto Mayor.	<p>Se realizó 4 talleres de psicología inherente al desarrollo humano con los del Adulto Mayor, durante este periodo de ejecución de contrato del mes de julio de 2022, en el Centro de Bienestar del Anciano (CBA) del Municipio de Guadalajara de Buga.</p> <p>1.TALLER DE SIMULACIÓN COGNITIVA (MEMORIA), se realizó dentro del Centro de Bienestar del Anciano durante este periodo de ejecución del contrato con la participación de los Adultos Mayores beneficiarios del programa, con el fin de disminuir su deterioro en la salud mental de esta población, la memoria es una de las principales funciones del cerebro y su objetivo es recoger y guardar la información proveniente del mundo externo, para evocarla cuando sea necesario por lo tanto de les brinda fortalecimiento en sus recuerdos por medio de simulaciones cognitivas siendo la memoria en la tercera edad un proceso de gran importancia que con el paso del tiempo se va debilitando y cae en la pérdida de memoria que es una de las mayores amenazas para el cerebro que envejece, por lo tanto se fortalece el cerebro con recuerdos de sus vidas lo cual nos permite la flexibilidad de sus recuerdos y la capacidad de memorizar.</p> <p>2.TALLER DE MANEJO DE EMOCIONES, se realizó dentro del Centro de Bienestar del Anciano (CBA), con la participación de los Adultos Mayores beneficiarios del programa, con el objetivo de dar a conocer el Manejo de Emociones que les permita poder desarrollar pensamientos positivos para una sana convivencia, lo cual los llevara a expresar las emociones en toda su magnitud de una forma muy particular e irrepetible, de ahí que resulte muy importante comprender cómo se</p>	Se anexa listado de los beneficiarios del programa y evidencia fotográfica.

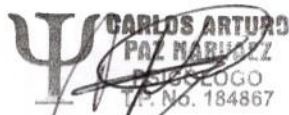


manifiesta y expresa la inteligencia emocional en esta etapa de la vida.

3. TALLER DE RECONOCIMIENTO QUIEN SOY YO, se realizó dentro del Centro de Bienestar del Anciano durante este periodo de ejecución del contrato con la participación de los Adultos Mayores beneficiarios del programa, con el fin dar a conocer por medio de un taller psicológico sobre Quien Soy Yo inherente al desarrollo humano de los Adultos Mayores, permitiendo mejorar las fortalezas mentales y por lo tanto la pérdida o deterioro de aquellos recuerdos y cualidades positivas que fueron fundamentales durante su adolescencia, adultez temprana y parte de la adultez tardía, lo cual les permita una mayor amplitud en la búsqueda de formas de realización personal dentro del centro de bienestar del anciano, sin olvidar que la vejez está marcada por un deterioro y una pérdida de la autorregulación progresiva.

4. TALLER PSICOSOCIAL (RED DE APOYO Y FAMILIAR) dentro del Centro de Bienestar del Anciano, con la participación de los Adultos Mayores beneficiarios del programa, con el fin de brindar la información oportuna de lo que es una red de apoyo familiar, por medio de charlas y acompañamiento de los familiares por medio de llamadas, video llamadas y visitas individuales con sus familiares y amigos, lo cual nos da a conocer la importancia que es el auto cuidado que debemos tener todos en esta pandemia del covid 19 y lo importante que es la familia en el acompañamiento y apoyo emocional para los abuelitos en estos momentos tan necesarios para su sano desarrollo de su Adultez tardía.

Atentamente.


CARLOS ARTURO
PAZ NARVÁEZ
PSICÓLOGO
C.C. No. 184867

Carlos Arturo paz Narváez
Psicólogo
CC: 94270325
No: 184867



TEMA DE LA ACTIVIDAD: TALLER DE SIMULACIÓN COGNITIVA (MEMORIA)



Descripción de la actividad:

1. TALLER DE SIMULACIÓN COGNITIVA (MEMORIA), con el fin de disminuir su deterioro en la salud mental de esta población, la memoria es una de las principales funciones del cerebro y su objetivo es recoger y guardar la información proveniente del mundo externo, para evocarla cuando sea necesario por lo tanto de les brinda fortalecimiento en sus recuerdos por medio de simulaciones cognitivas siendo la memoria en la tercera edad un proceso de gran importancia que con el paso del tiempo se va debilitando y cae en la pérdida de memoria que es una de las mayores amenazas para el cerebro que envejece, por lo tanto se fortalece el cerebro con recuerdos de sus vidas lo cual nos permite la flexibilidad de sus recuerdos y la capacidad de memorizar.

**Ψ CARLOS ARTURO
PAZ NARVÁEZ
PSICÓLOGO
T.P. No. 184867**

**Carlos Arturo paz Narvárez
Psicólogo
CC: 94270325
No: 184867**

TEMA DE LA ACTIVIDAD: TALLER DE MANEJO DE EMOCIONES



Descripción de la actividad:

2. TALLER DE MANEJO DE EMOCIONES, con el objetivo de dar a conocer el Manejo de Emociones que les permita poder desarrollar pensamientos positivos para una sana convivencia, lo cual los llevara a expresar las emociones en toda su magnitud de una forma muy particular e irrepetible, de ahí que resulte muy importante comprender cómo se manifiesta y expresa la inteligencia emocional en esta etapa de la vida.


CARLOS ARTURO
PAZ NARVÁEZ
PSICÓLOGO
T.P. No. 184867

Carlos Arturo paz Narváez
Psicólogo
CC: 94270325
No: 184867

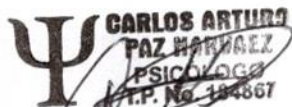


TEMA DE LA ACTIVIDAD: TALLER DE SIMULACIÓN COGNITIVA QUIEN SOY YO



Descripción de la actividad:

3. TALLER DE RECONOCIMIENTO QUIEN SOY YO, con el fin dar a conocer por medio de un taller psicológico sobre Quien Soy Yo inherente al desarrollo humano de los Adultos Mayores, permitiendo mejorar las fortalezas mentales y por lo tanto la pérdida o deterioro de aquellos recuerdos y cualidades positivas que fueron fundamentales durante su adolescencia, adultez temprana y parte de la adultez tardía, lo cual les permita una mayor amplitud en la búsqueda de formas de realización personal dentro del centro de bienestar del anciano, sin olvidar que la vejez está marcada por un deterioro y una pérdida de la autorregulación progresiva.


**CARLOS ARTURO
PAZ NARVÁEZ
PSICÓLOGO
C.P. No. 184867**

Carlos Arturo paz Narváez
Psicólogo
CC: 94270325
No: 184867

TEMA DE LA ACTIVIDAD: RED DE APOYO Y FAMILIAR



Descripción de la actividad:

4.TALLER PSICOSOCIAL (RED DE APOYO Y FAMILIAR) dentro del Centro de Bienestar del Anciano, con la participación de los Adultos Mayores beneficiarios del programa, con el fin de brindar la información oportuna de lo que es una red de apoyo familiar, por medio de charlas y acompañamiento de los familiares por medio de llamadas, video llamadas y visitas individuales con sus familiares y amigos, lo cual nos da a conocer la importancia que es el auto cuidado que debemos tener todos en esta pandemia del covid 19 y lo importante que es la familia en el acompañamiento y apoyo emocional para los abuelitos en estos momentos tan necesarios para su sano desarrollo de su Adultez tardía.

PSICÓLOGO
CARLOS ARTURO
PAZ NARVÁEZ
C.C. 94270325
No. 184867

Carlos Arturo paz Narvárez
Psicólogo
CC: 94270325
No: 184867

No.	Cedula	P. Nombre	Edad	Dia	Mes	Año	SUBSIDIO COLOMBIA MAYOR	EPS	Siaben	Género	Persona de contacto	ETNIA										DISCAPACIDAD										ORIENTACIÓN																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
												Atrodescend	Indígena	Gitano	Mestizo	Auditiva	Visual	Sordoceguera	Cognitiva	Física	Múltiple	Mental	Ninguna	Gay	Lesbiana	Transsexual	Bisexual	Intersexual	Heterosexual																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
1	2.542.314	ABSALON ESCOBAR BRAND	96	4	6	1926	NO RECIBE	EMSSANAR	B-4	M	HUJA LUZ DARY ESCOBAR TEL 312 778 6715 QUEBRADA SECA	X							X																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					</

[illegible]

[illegible]