INFORME NUMERO 01

CONVENIO DE ASOCIACIÓN 005 – 2018

PROGRAMA DE ATENCION INTEGRAL DEL ADULTO MAYOR - CENTRO DÍA



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 del 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

CONTENIDO

1. Introducción
2. Servicios del Centro Día
3. Especificación de los servicios.
4. Anexos:
    - Listados de asistencia
    - Ciclo de minutas – análisis de contenido nutricional
    - Plan de Saneamiento y capacitación a manipuladoras.
    - Acta de capacitación ETAS
    - Capacitación cuidado del adulto mayor
    - Perfiles escala FUMAT
    - Asistencias de atención psicosocial y aplicación de escala FUMAT
    - Asistencias seguimientos a usuarios de alimentación diaria.
    - Soportes tamizaje salud mental.
    - Planeadores atención fisioterapéutica
    - Planilla visitas interinstitucionales.
    - Planilla venta de artículos- trabajo asociativo

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

1. INTRODUCCIÓN

Centro Día, como programa de Atención Integral del Adulto mayor, se esfuerza cada vez más en proveer condiciones de bienestar, confort, tranquilidad y provecho para la población objeto de intervención quienes transitan su etapa de vejez. Esto ha sido posible gracias al convenio establecido entre la Gobernación de Caldas y el Municipio de Samaná, quienes en un interés por atender este importante segmento poblacional se han situado de cara a las necesidades de sus adultos mayores, brindando oportunidades para su bienestar y calidad de vida a través de la ejecución de dicho programa.

Durante el proceso de envejecimiento los adultos mayores experimentan una serie de cambios a nivel físico, psicológico y social que afecta de manera diversa sus condiciones de vida y convivencia en el entorno donde se encuentran. El programa Centro Día ha sido pensado para atender de manera integral a los adultos mayores vinculados al mismo, bajo valoraciones socioeconómicas y psicosociales que contemplan sus distintos grados de vulnerabilidad y responde de manera positiva a las necesidades y carencias de esta población, pero, también potencia sus capacidades aptitudes y habilidades, vinculándolos a distintos escenarios sociales como agentes activos.

De este modo, el programa Centro Día a través de su operador Corporación Montes Azules, atiende cada mes alrededor de 300 adultos mayores, cuya edad oscila entre los 60 y 98 años quienes se benefician de los distintos servicios ofrecidos de acuerdo al tipo de vinculación que existe por parte de cada beneficiario con el programa y la participación que ejerce dentro de las actividades desarrolladas.

Centro día en el municipio de Samaná, ofrece distintos beneficios para los adultos mayores, entre los cuales se encuentran: Valoración nutricional y alimentación, aseguramiento y atención básica en salud, atención psicosocial, apoyo fisioterapéutico, recreación y actividad física, actividades de entretenimiento - uso del tiempo libre y trabajo asociativo y productivo. Todas estas iniciativas están orientadas no solo atender necesidades básicas, en el caso de quienes se benefician de la asistencia alimentaria, sino también a promover y fomentar la autovalencia, autonomía, recuperación y/o sostenibilidad funcional tanto física como mental que le permite al adulto mayor insertarse en escenarios sanos de

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

socialización mejorando su bienestar y calidad de vida.

2. SERVICIOS DEL CENTRO DÍA.

Centro Día, trabaja varias líneas que de manera articulada buscan brindar una atención integral a la población objeto, la cual está constituida por adultos mayores del municipio de Samaná. Dichas líneas han sido pensadas desde las necesidades y potencialidades de este grupo poblacional, por lo tanto responden de manera armónica a los diagnósticos previos del municipio en torno al concepto de vejez, crecimiento demográfico del adulto mayor y sus condiciones de vida. De igual forma se ha considerado lo ordenado por el artículo 11 de la ley 1276 de 2009, modificatorio del artículo 6 de la ley 687 de 2001. Así los servicios prestados por el programa Centro Día son:

ALIMENTACION Y VALORACION NUTRICIONAL: Proveer el servicio de alimentación a 30 personas de la tercera edad, que se encuentran en mayores condiciones de vulnerabilidad y no cuentan con los recursos ni la asistencia familiar necesaria para asegurar su manutención. Del mismo modo se realiza asistencia nutricional la cual asegura la ingesta balanceada de nutrientes necesarios, prestando especial vigilancia a aquellos problemas de malnutrición y/o sobrepeso, realizando las sugerencias de cuidado pertinentes para cada caso.

Dentro de este servicio también se provee refrigerio una vez por semana a 300 adultos mayores que acuden periódicamente a las actividades desarrolladas en el centro, mientras comparten con sus pares y participan activamente,

ASEGURAMIENTO Y ATENCIÓN BÁSICA EN SALUD: A través de estos servicios se pretende en primer lugar garantizar el acceso a los servicios de salud, vigilando que todas las personas de la tercera edad se encuentren afiliadas a un régimen de atención o realizando las gestiones pertinentes desde la secretaría local para que así sea. En segundo lugar se busca brindar asistencia básica que permita identificar problemas de salud, realizar seguimiento a enfermedades crónicas, adelantar acciones de promoción y prevención, como también acciones paliativas en salud que mitiguen o atenúen las dificultades presentadas por el padecimiento de alguna

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

enfermedad y/o el desgaste físico; del mismo modo esta atención permite reconocer factores de riesgo, promoviendo el cuidado y autocuidado en el adulto mayor.

ATENCION PSICOSOCIAL: Orientada al abordaje psicosocial que permite acompañar el transito del adulto mayor dentro de su etapa senil, facilitando el afrontamiento cambios y procesos asociados a la edad, consiguiendo el fortalecimiento de su identidad, manejo de emociones, estado de ánimo, desarrollo de habilidades y reconocimiento de sus capacidades como personas útiles en sociedad.

ATENCION FISIOTERAPEUTICA: A través de este servicio se busca realizar desde un enfoque terapéutico, una correcta estimulación motriz, trabajo muscular y óseo moderado, orientado a la recuperación, rehabilitación y/o sostenibilidad de la movilidad física y funcional posible en el adulto mayor. Este trabajo fortalece la marcha y autovalencia en su cotidianidad mejorando a la vez su salud y calidad de vida.

RECREACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA: Desde este componente se busca propiciar una mayor incorporación de adultos mayores a la sociedad a través de actividades físicas y recreativas que aporten al goce y disfrute de su tiempo libre en espacios de sano esparcimiento, contribuyendo además al mejoramiento del estado de salud, sostenibilidad de sus posibilidades funcionales y aumento de su bienestar físico, mental y social.

ACTIVIDADES PRODUCTIVAS- USO DEL TIEMPO LIBRE: Centro Día, brinda diversas posibilidades a los adultos mayores respecto a la sana utilización de su tiempo libre, de acuerdo a sus gustos, intereses, capacidades y habilidades. De esta manera se realiza capacitación, orientación y actividades dirigidas en donde esta población participa en procesos de aprendizaje y explota sus aptitudes en ejercicios como: manualidades en distintos materiales hechas en foami, macramé, lana, material reciclable, jardinería y otras posibilidades que nacen de propuestas colectivas; del mismo modo estas actividades contribuyen al fortalecimiento motriz, funcional y mental en el marco de un escenario de sano esparcimiento.

TRABAJO ASOCIATIVO PRODUCTIVO: Este es un espacio diseñado para aquellos adultos mayores que aún están en la capacidad de generar artículos para su comercialización a partir de habilidades y talentos en la elaboración de productos artesanales, de esta manera quienes quieren y desean incorporarse a distintos escenarios de trabajo asociativo pueden hacerlo a través de la asesoría y acompañamiento que presta el Centro Día. De este componente se trabaja también

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

la participación de los adultos mayores en distintos espacios de socialización que permiten visibilizar bajo un principio de inclusión social, el trabajo del adulto mayor otorgando valor a sus producciones y manteniendo un rol activo en sociedad.

SEGURO EXCEQUIAL: El programa Centro Día, a través de la Corporación Montes Azules actuando como operador del mismo, brinda protección excequial a 300 adultos mayores beneficiarios del programa, quienes cuentan con cobertura funeraria, garantizando tranquilidad económica en todas las diligencias y actividades ligadas al fallecimiento de estas personas en caso de presentarse.

Por otro lado, cabe anotar que se cuenta con otras actividades contempladas dentro del programa Centro Día como lo son:

ENCUENTROS INTERGENERACIONALES: Buscan incluir y/o vincular a los adultos mayores a diferentes espacios de socialización que les permita compartir con otros colectivos y comunidades, reconociendo su participación en estos escenarios, fortaleciendo su identidad y manteniendo activo su rol en sociedad

CONSTITUCION DE REDES DE APOYO: Orientada a la participación de los adultos mayores en espacios de información, capacitación, socialización y aprendizaje en temas de interés, fortaleciendo así sus conocimientos e inserción en las realidades sociales.

USO DE INTERNET Y TICS: Constituye un acercamiento de los adultos mayores a las diferentes herramientas tecnológicas, reconociendo su utilidad, a la hora de consultar cualquier tipo de información mediante distintos medios de comunicación.

La población beneficiada está constituida por 30 personas de la tercera edad que cuentan con el servicio diario de alimentación debido a dificultades presentes respecto a su manutención y 300 adultos mayores más, quienes circulan en el programa una vez por semana participando de las actividades planificadas en el centro y reciben refrigerio mientras comparten con otros pares y socializan acerca de diferentes temas de su interés.

Labor: Centro día se ha constituido como uno de los programas más importantes del municipio de Samaná, ya que busca atender una población importante que tras el paso de la edad sufren exclusión y aislamiento de los distintos escenarios sociales, este programa provee al adulto mayor un espacio de socialización, participación, productividad, aprendizaje y plenitud que se ve reflejado en el aumento de su bienestar y calidad de vida.

HORARIO

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

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:

08:00 a 08:30 Llegada al Centro – Recibimiento

08:30 a 09:00 Bienvenida y socialización del cronograma de la mañana.

09:00 a 09:30 Desayuno

09:30 a 10:30 Terapia Funcional – Cognitiva – Atención en Salud

09:30 a 10:30 Refrigerio

10:30 a 11:30 Juego de mesa /estimulación mental u otras actividades propuestas.

11:30 a 12:00 Almuerzo

Medio día

12:00 a 02:00 Espacio de esparcimiento para el descanso en casa, diligencias pendientes, permanencia en la sala de estar y otros.

Tarde

02:00 a 03:00 Gimnasia – Terapia Física – Recreación (De acuerdo al cronograma)

03.00 a 04:00 Manualidades – Trabajo Asociativo

04:00 a 04:15 Refrigerio

04:15 a 05:00 Juegos de mesa- Socialización- Conversación

05:00 a 05:30 Cena

05:30 a 06:00 Evaluación de la jornada y salida de los adultos del centro.

Nota: Todos los servicios propuestos por Centro Día son brindados de manera transversal durante la jornada de trabajo con los grupos de adultos mayores que

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

permanecen a diario y quienes visitan el centro de manera semanal. Así las cosas se programan:

- Actividades fisioterapéuticas y de rehabilitación física.
- Actividades recreativas y de sana diversión.
- Actividades de inversión de tiempo libre como: manualidades y trabajo artístico.
- Actividades de alfabetización mecánica y digital.
- Actividades de capacitación productiva y trabajo asociativo.
- Talleres sobre cuidado de la salud y prevención de la enfermedad.
- Atención primaria en salud: toma de presión, peso, talla, administración de medicamentos, curaciones y otras.
- Actividades para el desarrollo psicosocial y terapéuticas orientadas a la salud mental.
- Participación en distintos eventos o actividades de orden social y comunitario.

3. **ESPECIFICACIÓN DE LOS SERVICIOS**

SERVICIO: <u>COORDINACIÓN</u>

OBJETO:

Prestar sus servicios como coordinadora del convenio de asociación 005-2018 suscrito entre el municipio de Samaná caldas y la Corporación Montes Azules implementación metodología CENTRO DIA.

INTRODUCCIÓN

El programa Centro Día requiere de un ejercicio constante de coordinación en donde se realiza la gestión, supervisión, engranaje y seguimiento de las actividades y propuestas que nacen en su ejecución. Esto garantiza un trabajo articulado entre profesionales, atención integral y de calidad en los servicios prestados bajo dinámicas de respeto, responsabilidad y compromiso con la labor que realiza el equipo interdisciplinar a cargo de brindar todas las atenciones.

Del mismo modo es un compromiso constante para la coordinación de Centro Día, generar mediante gestión y movilización institucional, espacios de inclusión y participación donde los adultos mayores puedan ejercer protagonismo y diferentes

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

contribuciones a su contexto, y, del mismo modo puedan obtener mayor reconocimiento y aceptación por parte de la sociedad bajo unos principios de valor y consideración de la vejez como una etapa más en el ciclo vital de cualquier ser humano. Bajo la coordinación de Centro Día se vela por el bienestar integral y calidad de vida de la población beneficiada, propiciando además espacios de fortalecimiento del equipo de trabajo con el fin de dirigir con mayor efectividad cada una de las actividades pensadas desde y para los adultos mayores.

METODOLOGIA DESARROLLADA:

Entendiendo que la realidad social es el producto de construcciones individuales y colectivas, en donde cada concepto es aprendido y apropiado del medio, se hace necesario visionar el trabajo con los adultos mayores bajo una mirada integral en donde se parte de una realidad tejida en medio de cambios y dificultades propiciados por la edad, que su vez son reconocidos y estigmatizados en el contexto como características condicionantes que terminan excluyendo al adulto mayor de diferentes escenarios sociales.

De esta manera se hace necesario comprender desde un enfoque de derechos y calidad de vida el tema de vejez y ancianidad, para lograr proponer alternativas viables y de respuesta a las necesidades del adulto mayor; por ello, la metodología de trabajo planteada durante el desarrollo de la coordinación Centro Día corresponde a una propuesta de comunidad, de orden construccionista que considera necesario el aporte interdisciplinar, puesto a prueba bajo la acción y reflexión de las intervenciones realizadas, siempre otorgando el papel protagónico a los adultos mayores quienes constituyen la población objeto.

Se trata entonces del aprovechamiento de un equipo de trabajo interdisciplinar que se encuentra en capacidad de brindar distintos aportes desde su especialidad a la calidad de vida de los adultos mayores. Así, mediante estrategias socioeducativas, lúdicas y participativas se busca fortalecer todas las acciones en pro del bienestar físico, psicológico y social de los adultos mayores al interior del programa Centro Día.

Por otro lado, dentro de esta propuesta construccionista se busca vincular también a las distintas instituciones, organizaciones y colectivos presentes en el municipio a las diferentes oportunidades de socialización con los adultos mayores, generando así un fortalecimiento de la identidad de las personas de la tercera edad en

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

escenarios de inclusión y respeto frente a sus saberes, capacidades y habilidades; manteniendo de esta forma canales de comunicación abiertos entre estos grupos poblacionales garantizando un rol activo en sociedad.

Es así como desde la coordinación del programa Centro Día se formula una metodología de trabajo que contempla al adulto mayor como protagonista de su proceso , al equipo de trabajo como guía de los procesos diseñados en pro de su bienestar y los actores externos como activos contribuyentes en la creación de espacios de reconocimiento y resignificación de la vejez.

Todo esto puesto en marcha de forma articulada logra gestar y co-construir nuevas oportunidades que posibilitan y aumenten la calidad de vida de los adultos mayores, lo cual finalmente es el propósito fundamental del programa Centro Día.

ACTIVIDADES DESARROLLADAS:

- Se diseñó el actual logo del programa Centro Día, con lo cual se busca otorgar mayor identidad y reconocimiento a la labor que se viene realizando, haciendo más visible su participación en distintos escenarios.

- Se recibió visita de auditoría de la gobernación de Caldas, entidad cofinanciadora del proyecto Centro Día, quien realizó la supervisión de la ejecución del convenio, constatando el cumplimiento de los lineamientos del programa.

- Se realizó supervisión y seguimiento de cada uno de los servicios prestados en Centro Día a través de la verificación de cronogramas de trabajo presentados por el personal vinculado al programa para la atención integral de los adultos mayores. Para esto se constató la pertinencia, variedad e innovación de las actividades propuestas, con el fin de brindar una atención completa y de calidad en cada uno de los componentes planteados.

- Se llevó a cabo Inspección y vigilancia del servicio de alimentación y nutrición brindado a 30 adultos mayores mediante el suministro de desayunos almuerzos, refrigerios y cenas, verificando el cumplimiento de las minutas establecidas, revisando calidad de los productos utilizados, preparación y dosificación en el momento de entregar los alimentos. Del mismo modo se hace supervisión en la entrega de refrigerios diarios a los grupos que participan de las diferentes actividades en las jornadas de las tardes, en donde se vinculan 60 adultos mayores diariamente.

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

- Se adelantó la formulación y ejecución de propuestas de mejora con relación al funcionamiento de los servicios presentes en el centro y los planes de trabajo, velando por la innovación de propuestas y acciones a ejecutar.

- Se realizaron acciones de promoción sobre buenas relaciones humanas fomentando interacciones en marcos de respeto y cordialidad entre el equipo de trabajo y con la población beneficiaria. Del mismo modo se hizo seguimiento a las condiciones de salud laboral y seguridad en el trabajo.

- Se ejecutó la coordinación y elaboración de mesas temáticas en donde se evalúan los procesos que se adelantan desde las distintas áreas con el equipo de trabajo en busca de identificar falencias y responder con alternativas de solución a las mismas.

- Se organizó feria de exposición de los productos artesanales elaborados por los adultos mayores de Centro Día, en donde participaron como invitados especiales integrantes de la policía nacional, espacio que también se constituyó como un encuentro intergeneracional que permitió además de visibilizar y dar a conocer las capacidades y habilidades del adulto mayor, una experiencia positiva de socialización, reconocimiento e interacción con el personal de esta entidad.

- Se realizó gestión escrita ante la secretaría planeación infraestructura y obras públicas del municipio, para que se llevara a cabo la revisión y reparación de la red hidráulica interna de las instalaciones donde opera el programa centro Día, ya que presentaba una fuga interna que no había sido localizada y estaba representando un alto costo en el servicio de agua; logrando de esta manera la intervención correctiva del caso.

- Se elaboró y se solicitó el listado de materiales e insumos mensuales y semanales necesarios para el funcionamiento del centro en cada uno de los servicios. (alimentación, implementos de aseo, enfermería, manualidades y área productiva)

- Se gestionó la decoración navideña para el embellecimiento de las instalaciones de Centro Día, otorgando así un ambiente familiar y armónico previo a las festividades decembrinas.

- Se llevó a cabo la representación y asistencia por parte del programa Centro Día en el consejo de gestión de riesgo realizado el día 28 de noviembre a las

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

09:00 am en el recinto del pensamiento, esto con el fin de estar al tanto de situaciones de riesgo actuales en el municipio para ser socializadas con la población de la tercera edad beneficiada del programa, adoptando medidas preventivas y de cuidado ante el cambio climático.

- Se realizó evaluación constante y transversal a los procesos realizados durante el centro buscando fortalecer desde acciones de mejora cada uno de los servicios.

MATERIALES UTILIZADOS PARA LAS ACTIVIDADES:

- Medios electrónicos de comunicación. TICS
- Agenda
- Listas de chequeo
- Computador
- Elementos de oficina

CONCLUSION:

- Es satisfactorio el proceso que se viene adelantando con el programa Centro Día, el cual cada vez obtiene mayor reconocimiento en el municipio por la labor que realiza con los adultos mayores, animando a otros colectivos e instituciones a participar de los procesos, posibilitando nuevas y enriquecedoras experiencias para este importante segmento poblacional.

FORTALEZAS DEL PROCESO:

- Se cuenta con personal suficiente y cualificado para llevar a cabo las actividades asociadas a los componentes del programa Centro Día.
- La Corporación montes azules ha ido tejiendo una experiencia importante en atención integral al adulto mayor lo que permite el fortalecimiento, eficacia y efectividad de los procesos que adelanta.
- Se dispone de infraestructura amplia y con las adecuaciones básicas necesarias para su funcionamiento.

DEBILIDADES:

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

- Asistencia interrumpida de algunos grupos de trabajo de adultos mayores programados para las tardes, puesto que se presenta en ocasiones inconstancia en la participación de las actividades propuestas.

REGISTRO FOTOGRAFICO





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








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

SERVICIO*:* ALIMENTACIÒN

Se proporciona la alimentación diaria a 30 adultos mayores (desayuno, refrigerio, almuerzo, refrigerio, cena) de lunes a viernes.

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.

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.

A continuación se presentan las minutas establecidas:

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

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

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

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

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

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

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: 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

SERVICIO: ORIENTACIÓN PSICOSOCIAL

OBJETO: Prestar los servicios como psicóloga del convenio de asociación 005 – 2018 suscrito entre el municipio de Samaná (Caldas) y la Corporación Montes Azules implementación y metodología centro día.

La vida de todo ser humano está inmersa en el tiempo para crecer, amar, recrearse, soñar, estudiar, pensar, trabajar, procesar, tener vivencias y construir su destino de acuerdo al mundo que le rodea hasta la muerte. Por lo que resulta de gran importancia ejercitar y enriquecer las existencias por medio de actividades que con el tiempo inducen a mirar y asumir la vejez de una forma más dinámica, saludable y positiva.

Para nadie es un secreto, que en ocasiones las personas adultas empiezan a asumir actitudes agresivas, sedentarias, depresivas, negativas y egoístas frente a la realidad desoladora y fría en la que muchos viven, ya que carecen de recursos físicos, económicos y emocionales para dar sentido a la alegría y la razón al espacio de vida, por lo que el interés de cambio de perspectivas, se vuelve un reto ya que a medida que se fortalecen y se afianzan vínculos entre los adultos mayores del centro y el personal que en este labora, las relaciones inter-generacionales han generado en los usuarios un interés en participar de una forma más activa, rompiendo paradigmas en la sociedad y la vida se hace más vivible.

El ocupar el tiempo libre en el adulto mayor de una manera creadora y recreativa es aportar al cuidado integral que requiere todo ser humano.

METODOLOGIA DESARROLLADA:

Se continúa realizando seguimiento a las personas que actualmente reciben su alimentación diaria (desayuno, almuerzo y comida) a través de un proceso de entrevista, en donde los beneficiarios, reflejan física y emocionalmente su gratitud, interés, compromiso y cambios en su estilo de vida, los cuales se observan en su bienestar físico.
Se realizó en compañía de la psicóloga de salud mental del hospital San José del municipio de Samaná, el desarrollo de tamizajes, aplicación del cuestionario SRQ, el cual es un instrumento que mide 5 áreas específicas (depresión, ansiedad, alcoholismo, psicosis y epilepsia). Este proceso evaluativo se lleva a cabo por medio de lectura dirigida, facilitando al adulto la comprensión de la pregunta, para así obtener de forma inmediata la respuesta a la cuestión. En aquellos casos donde el adulto responde si en el ítem que contempla la posibilidad de acabar con su propia vida, se procede a aplicar el cuestionario de riesgo suicida propuesto por el DSM IV.
De igual forma se continua el proceso de aplicación de la escala FUMAT a los adultos mayores que asisten al programa Centro Día en horas de la tarde, la cual evalúa de forma

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

objetiva la calidad de vida de ellos, logrando identificar las escalas de la vida diaria de estas personas, como lo son su bienestar emocional, relaciones interpersonales, bienestar material, desarrollo personal, bienestar físico, autodeterminación, inclusión social, derechos, este proceso evaluativo se sigue realizando a través de las entrevistas semi estructuradas y la lectura dirigida, facilitando al adulto la comprensión de lo que se le pregunta, para así obtener de forma inmediata la respuesta a la cuestión.
También se siguen con el desarrollo de procesos de atención psicosocial, psicopedagógica y de orientación a aquellos adultos mayores que lo requieren teniendo en cuenta su situación actual y a aquellos que solicitan dicha atención para fortalecer sus procesos mentales para el desarrollo de habilidades, capacidades y destrezas que se van perdiendo de forma progresiva, de igual forma se fortalecen las estrategias de afrontamiento ante situaciones problemáticas que agobian al adulto en su entorno familiar, social y personal.

ACTIVIDADES DESARROLLADAS:

Por consiguiente durante este tiempo se ha desarrollado lo siguiente:

- Aplicación del cuestionario SRQ **(12)**
- Aplicación del cuestionario de riesgo suicida propuesto por el DSM IV **(4)**, teniendo en cuenta que se aplicó esta prueba teniendo en cuenta que el adulto manifestó que en algunos momentos ha tenido ideas de acabar con su vida.
- Proceso de acompañamiento psicosocial y de orientación **(2)**
- Aplicación de escala FUMAT **(30)**
- Realización de perfiles psicológicos según los resultados obtenidos en la escala FUMAT **(30)**.
- Realización de informes individuales de cada adulto al que se le ha aplicado la escala FUMAT **(30)**.
- Seguimiento a los adultos que reciben la alimentación diaria **(34)**
- Charla educativa a los adultos mayores sobre normas de convivencia **(1)**
- **Visita domiciliaria (2)**
- Charla educativa a los adultos mayores sobre normas de cuidado y auto cuidado consigo mismos y el centro día **(1)**
- Se participa y apoya en el desarrollo de las actividades y manualidades propuestas por el personal de centro día.
- Se realiza apoyo y acompañamiento a las actividades que se desarrollan en pro del adulto mayor con las diferentes entidades e instituciones presentes en el municipio, como lo son la policía nacional, SENA, gobernación de caldas, Alcaldía Municipal, grupo de oración, entre otros.

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

MATERIALES UTILIZADOS PARA LAS ACTIVIDADES:

Se utilizó lo siguiente:

- Prueba psicológica SRQ, la cual consta de 30 preguntas de fácil indagación, pues presenta opciones de respuesta de SI y NO. Este instrumento se constituye en una herramienta muy útil en el marco de los SSAAJ, pues brinda la posibilidad de determinar la condición de salud del usuario y valorar la presencia de una condición que pueda estar afectando la salud mental.
- Cuestionario de riesgo suicida propuesto por el DSM IV, el cual consta de 6 ítems, donde las opciones de respuesta son SI y NO, y cada respuesta tiene un valor numérico que al ponderarse obtiene un criterio de interpretación.
- 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.
- Hojas de block, lápiz
- Computador.

CONCLUSIONES DE LAS ACTIVIDADES:

- Durante este mes se ha logrado observar mayor participación por parte de los adultos mayores, ya que las diferentes actividades propuestas por el centro generan en los beneficiarios un alto compromiso y dedicación a la hora de desarrollar los ejercicios. Las diferentes charlas educativas han logrado en ellos un cambio de perspectiva frente al entorno y sus compañeros, su visión de familia se está transformando, emocionalmente, los adultos se observan más alegres, pues centro día se convirtió en su familia, su segundo hogar.
- Al fortalecer las normas de convivencia dentro del centro, los adultos se han vuelto más responsables en el cumplimiento de horarios, en la participación constante de actividades y en el trato a otros de una forma respetuosa y tolerante.
- En el desarrollo de tamizajes, se identificaron 4 casos de adultos que manifestaron el haber pensado en terminar con su vida, porque consideran que tienen muchos años y que están cansados, por lo que se realiza intervención de forma inmediata, fortaleciendo la autoestima del adulto y la importancia que tiene el para nosotros.

- A través de la escala FUMAT, se evidencia en los adultos evaluados que las condiciones de vida son mejores que la de los adultos que comen a diario en

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

el centro, por lo que estas personas cuentan con una red de apoyo más amplia y unos recursos económicos más estables. Por lo que se enfatiza en los cuidados personales y emocionales, además de fortalecer el tejido social, en donde los adultos se sienten más integrados a la comunidad, sin percibir algún tipo de rechazo, ya que al fortalecer sus habilidades y su forma de verse a sí mismos logran un equilibro bio-piso-afectivo.

- Por último, se evidencia que continúan las diferentes manifestaciones positivas por parte de los adultos hacia la comunidad, acerca del programa y todos los beneficios que tienen en este, como lo son su alimentación, las actividades desarrolladas, el trabajo con diferentes profesionales y el compartir con otros.

FORTALEZAS DEL PROCESO:

- En la actualidad se evidencian adultos mayores comprometidos con ellos mismos y el programa, además de versen más activos y proactivos en una sociedad que tiende a limitar, por tanto el adulto logra romper los paradigmas sociales y vincularse de forma asertiva a diferentes actividades que promueven en comunidad.
- Las diversas actividades y los métodos de planificación recreativos, promueven en los adultos un interés en ocupar y aprovechar el tiempo libre de una manera útil, dinámica, productiva y socialmente participativa.
- La escala FUMAT como herramienta de trabajo, ayuda a identificar las condiciones de vida de los adultos que asisten al centro día, lo que permite identificar aspectos puntuales de ellos y así generar un plan de trabajo de forma inmediata.
- Por último, el acompañamiento psicopedagógico, psicosocial y de orientación sigue generando en los adultos un interés alto en la prevención y tratamiento funcional de las diversas patologías que los aquejan, evitando que su proceso de envejecimiento se acelere.
- De igual forma se evidencian adultos mayores más interesados en los procesos de formación y alfabetización, con sentido de pertenencia y un espíritu emprendedor, receptivos ante aprendizajes que por la edad se han perdido, pero que con la motivación se vuelven aprender.

DEBILIDADES DEL PROCESO:

- Se ha presentado cierta resistencia por parte de algunos adultos frente al respeto por el otro, ya que la visión que tienen de trabajo en equipo ha sido errónea, pues tienden a juzgar y no a apoyar.

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

REGISTRO FOTOGRAFICO:

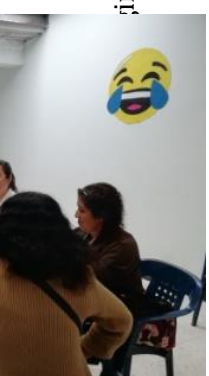
DESARROLLO DE TAMIZAJES SRQ – DSM IV







CHARLAS EDUCATIVAS



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

SEGUIMIENTOS











ATENCIÓN PSICOSOCIAL – ESCALA FUMAT









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

ACTIVIDADES INTERGENERACIONALES





VISITA DOMICILIARIA

APOYO Y ACOMPAÑAMIENTO A LAS DIVERSAS ACTIVIDADES PROGRAMADAS POR EL PERSONAL DE CENTRO DÍA









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





SERVICIO: ATENCIÓN PRIMARIA EN SALUD

OBJETO: Prestación de servicios como Auxiliar de Enfermería del convenio de asociación 005-2018suscrito entre el municipio de Samaná (Caldas) y la Corporación Montes Azules implementación y metodología centro día.

El mundo moderno tiene diferentes visiones y valoraciones sobre la vejez, este programa permite que los jóvenes reconozcan que los años vividos por estas personas han producido un saber que es necesario, valioso e importante para la sociedad y la vida de hoy. El envejecimiento es un proceso natural y es necesario poner en valor día tras día la necesidad de contar con la experiencia y vivencias de los mayores. La vida de las personas de la tercera edad se vuelve más pasiva, el envejecimiento tiende a ocasionar problemas en el entorno, cuando no hemos entrado en esta fase no somos conscientes de la necesidad de cariño, respeto y atención que merecen los adultos mayores. Debemos reflexionar y concientizarnos de que ellos merecen toda nuestra atención y el mejor trato posible.

Si algo tenemos presente en nuestro centro día es la importancia que tienen nuestros adultos mayores, esos que lo dieron todo por nosotros y por los que ahora tenemos un sentimiento y una necesidad de darlo todo por ellos. La gratitud que expresan los usuarios del centro hacia nuestra labor, reflejan su alegría, energía y vitalidad, además de apreciar sus enseñanzas y experiencias de vida, las risas, el amor y cariño hacen que seamos privilegiados por compartir con ellos el día a día.

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

En la enfermería se lleva un control de las enfermedades más comunes (hipertensión arterial, diabetes, ulceras varicosas, entre otras) y con 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:

Se continua desarrollando de forma personal y grupal la toma de signos vitales 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 suministro de medicamentos, inyecto logia, 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, también se apoya en centro día a todas las actividades que aparte se realizan como caminatas, se desarrolla un acompañamiento de manera continua para que los procesos desarrollados en centro día se realicen de forma óptima y adecuada, teniendo en cuenta que el cuidado y la atención de nuestros adultos mayores es lo más importante para nosotros como equipo de trabajo y funcionarios de centro día, es necesario que ellos se sientan acogidos, cómodos y con la total confianza para hacernos saber sus problemas e inquietudes y necesidades y que contamos con un equipo de trabajo que tienen toda la capacidad para ayudar a resolverlas.

ACTIVIDADES DESARROLLADAS:

- Toma y control de la presión arterial y de signos vitales **(400)**
- Curaciones **(31)**
- Peso y talla**(400)**
- Corte de uñas**(60 adultos)**
- Citas médicas **(8 adulto)**
- Visitas domiciliarias**(10)**

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

- 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 hizo acompañamiento y apoyo en varios eventos realizados este mes en centro día y en otras instalaciones como:
    - Visitas del grupo de oración.
    - Visita de la Gobernación de Caldas.
    - Visita de la Policía, quienes participaron activamente en la feria de exposición de artículos elaborados por los adultos mayores, además de ser una articulación intergeneracional.
    - Visita de funcionaria de la Secretaria Local de Salud y Bienestar Social, quien socializó el proyecto Centro Día a los adultos mayores que se encontraron en el centro.
    - Acompañamiento del psicólogo de la unidad de víctimas.

    - Capacitación por parte de la nutricionista de centro día en el tema enfermedades transmitidas por contaminación de alimentos.
    - Jornada de corte de cabello realizado por el Sena.
    - Asistencia a feria gastronómica realizada por la Institución Educativa San Agustín al parque principal.

- Se hizo acompañamiento en las caminatas realizadas durante el mes de noviembre apoyando a la licenciada en educación física **(4).**
- Se hizo acompañamiento al gimnasio recreativo con los adultos mayores, en agrupación de la Licenciada en Educación Física.
- 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 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 realizaron capacitaciones y actividades de aseo y auto cuidado.
- Se les entrego desodorantes a cada uno de los adultos mayores de centro día.**(30)**
- Se realizaron lecturas sobre temas de interés.
- Se verifico la toma de medicamentos en los adultos mayores y tratamientos formulados a los que asistieron a consulta médica este mes.

MATERIALES UTILIZADOS PARA LAS ACTIVIDADES:

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

- **Tensión arterial:** Tensiómetro
- **Peso y Talla:** Pesa, Metro, listado de asistencia y control.
- **Curaciones:** vaselina, gelatina sin sabor, metronidazol óvulos y tabletas, gasa, guantes y tapabocas, vendajes elásticos, bolsa roja, micropore, curas, solución salina, crema, baja lengua, listado de asistencia y control.
- **Higiene personal del adulto mayor:** Alcohol, gel antibacterial, coca plástica, bolsas rojas, cortaúñas, toalla, crema de manos, pañitos húmedos.
- **Capacitaciones:** televisor, computador.
- **Desodorantes**
- **Botiquín:** utilizado en eventos realizados con los adultos fuera de centro día.
- **Camilla**

CONCLUSIONES DE LAS ACTIVIDADES:

- Se logró fomentar con los adultos mayores la higiene personal ya que los abuelos por su edad olvidan la importancia que tiene el estar aseados, y con el paso del tiempo van perdiendo los hábitos saludables.
- La realización de curaciones ha generado un gran cambio en los adultos que requieren de esta atención, pues es notorio 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, satisfacción y agradecimiento de contar con un espacio dedicado a ellos y sus necesidades, cada día se nota más que acogen el centro como su segundo hogar.
- La toma de signos vitales, peso y talla, se hace muy importante en los adultos, para identificar su estado de salud actual y para evitar posibles complicaciones en ellos.
- Las lecturas que se han venido realizando con los adultos mayores, han generado un espacio de interlocución, donde ellos expresan libremente sus ideales y forma de percibir las situaciones o experiencias vividas.
- Las charlas educativas y de aseo han sido un gran acierto, pues esto se ha visto reflejado en su presentación personal.
- Las salidas con los adultos mayores a los diferentes eventos realizados generan en ellos un estado de ánimo más alto por lo que se ven más alegres y activos, debido a esto participan con más entrega y empeño.

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

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 ya que se observan más alegres y activos.
- 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, haciendo énfasis en la importancia que tienen ellos en la sociedad.
- Se observan adultos más sanos y activos debido a la buena y saludable alimentación que se les da y debido también al ejercicio que realizan a diario, las caminatas y cada una de las actividades realizadas en centro día ya que todo lo que se realiza allí es pensando siempre en su bienestar.

- Se nota mucho interés en los adultos mayores sobre la toma de peso y talla debido a que ya lo tienen como un hábito en su vida, y que se ha creado mucha conciencia sobre su importancia.
- Se observa una buena evolución en la realización de las curaciones diarias en los adultos de centro día que lo requieren, debido a la constancia e interés que ellos han desarrollado pues es notorio el cambio que han tenido.
- Los adultos muestran cada día más interés para participar en los diferentes eventos que se realizan dentro y fuera de centro día, debido a la gran importancia y al lugar que se les da a diario.

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.
- A pesar de que se realizan charlas educativas sobre higiene y aseo personal se siguen observando algunos adultos que no han generado el hábito y conciencia y con los que se hace mucho énfasis en la importancia de este.
- El proceso de curación se realiza a diario a aquellas personas que lo necesitan, pero se evidencia que algunos adultos no toman en cuenta los cuidados y las recomendaciones dadas para una mejora.
- Las costumbres conservadoras y arcaicas que tienen algunos adultos no permiten que la toma de medicación sea constante pues la percepción que tienen actualmente es que no están enfermos y que no necesitan tomar nada debido a esto se observan tensiones arteriales en cifras muy altas.

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

PLAN DE ACCIÓN PARA CONTRARRESTAR DEBILIDADES:

Realizar la gestión ante el Hospital San José de Samaná, para el préstamo de un tensiómetro y así poder completar los implementos necesarios para la atención de los adultos mayores.

Seguir implementando charlas educativas, con el fin de que los adultos tomen conciencia y aprendan a implementar hábitos de vida saludable e higiénica para su vida y que dejen a un lado pensamientos y acciones antiguas, que son lo que en ocasiones entorpece los procesos, y también saberles tener calma y paciencia en cada una de sus actitudes y acciones.
Buscar ayuda con otras instituciones cuando sea necesario y cuando se requiera, o cuando una situación se nos salga de las manos.
Seguir haciendo énfasis en que la salud de cada uno de ellos es lo más importante y una de las tantas acciones a realizar con ellos es ayudarlos a mejorar su calidad de vida.

REGISTRO FOTOGRAFICO






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

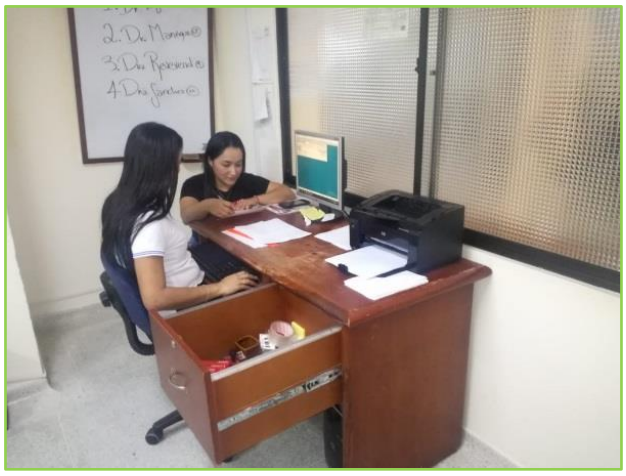




Nit: 900859395-6
E-mail: corporacionmontesazules@gmail.com













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

SERVICIO: CAPACITACIÓN EN ACTIVIDADES PRODUCTIVAS

OBJETO: Prestar sus servicios como apoyo en actividades de tejidos en crochet, macramé y emprendimiento del convenio de asociación 005 – 2018.

Respetar y valorar a los adultos mayores es uno de los factores más importantes para nuestra sociedad, ya que en esta época de nuestras vidas la salud se deteriora, la mente está cansada, el físico y la expresión corporal ya no es la misma, las fuerzas ya no les dan para hacer las cosas de antes. Por estas razones es tan importante fortalecer su espíritu, brindándoles alegría, compañía y apoyo en esas actividades y cosas que antes hacían sin dificultad alguna y que ya se les complica tanto por su deterioro y edad avanzada ayudar y demostrar compromiso con los adultos mayores es una experiencia muy satisfactoria y reconfortante.

METODOLOGÍA DESARROLLADA:

- Se llevó a cabo una feria empresarial, contando con la presencia de algunos integrantes de la Policía Nacional, en la cual los adultos mayores expusieron los artículos elaborados en Centro Día; esta es una actividad que suma gran importancia, ya que es una motivación personal y empresarial, puesto que el dinero recolectado de las ventas de estos artículos es entregado directamente a quienes lo fabricaron.
- Se elaboraron algunas manualidades en foami, trabajando su motricidad, concentración y memoria; estas actividades mejoran sus habilidades y aportan conocimientos nuevos.

ACTIVIDADES DESARROLLADAS:

- Manualidades en foami:
  - ✓ Llaveros
  - ✓ Portarretratos
  - ✓ Papa Noel.
- Participación en la capacitación sobre “contaminación de alimentos y hábitos de higiene”, dictada por la nutricionista del programa Centro Día.
- Acompañamiento y disposición en la auditoría realizada por la Gobernación de Caldas.
- Organización de los adultos mayores y entrega de los alimentos.
- Apoyo a las caminatas y ejercicios físicos.
- Entrega de juegos de mesa y dibujos para colorear.

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

MATERIALES UTILIZADOS PARA LAS ACTIVIDADES: Sillas, mesas, juegos de mesa, dibujos para colorear, foami, silicona, tijeras, lana, agujas, lapiceros, lápices, marcadores, colores, sacapuntas, rudas para llaveros, escobas, limpiones, jabón, límpido.

CONCLUSIONES DE LAS ACTIVIDADES:

- Se generó un espacio de emprendimiento, donde los adultos mayores pudieron dar a conocer los artículos realizados por ellos en una exposición a la policía nacional.
- Se ha generado compromiso e interés por las nuevas actividades que se vienen realizando con los adultos mayores, quienes demuestran su entusiasmo y compromiso.
- Se mejoró su estilo de vida, disminuyendo la pasividad en la que se encontraban y aprovechando su tiempo libre en actividades productivas.
- Se ha podido observar un cambio importante a la hora de realizar las manualidades, ya que su motricidad, mente y concentración ha mejorado notablemente.

FORTALEZAS DEL PROCESO:

- Se notó un gran cambio físico y corporal del adulto mayor.
- Se han recibido capacitaciones para brindarles una atención más asertiva y apropiada a los adultos mayores.
- Se ha logrado cambiar la percepción y pensamiento del “no puedo” en los adultos mayores.
- Se logró que los adultos mayores salieran de su rutina diaria teniendo una vejez más activa y digna.

REGISTRO FOTOGRAFICO



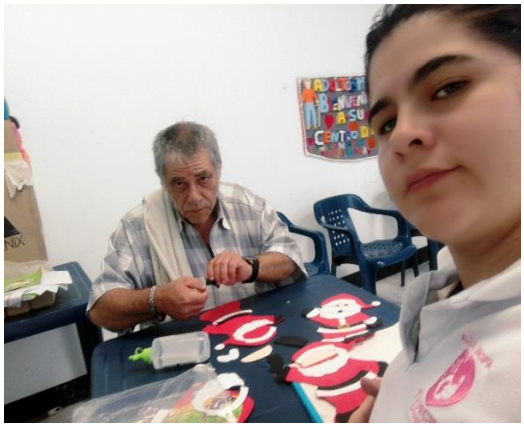


Nit: 900859395-6
E-mail: corporacionmontesazules@gmail.com










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





SERVICIO: TRABAJO ASOCIATIVO

OBJETO: prestación de servicios como apoyo asistencial del convenio de asociación 005-2018

El envejecimiento es un elemento constitutivo del ser humano y por eso respecto de la ancianidad ha habido, en la sociedad actual, un cambio de pensamiento ya que en dicha etapa de la vida la persona necesita recursos, oportunidades y atenciones que hasta hace algún tiempo no se habían tomado en cuenta, la sociedad se percató de que las personas mayores son seres con derechos, necesidades, cuidados especiales, valores, y merecen un trato digno. Desde centro día se ha podido tener en cuenta todas estas necesidades y derechos, tratamos de que no sean vulnerados ni atropellados; dándoles un valor especial, ayudándolos y estando pendientes de ellos, haciendo un trabajo completo y sin perder de vista hasta qué punto sus capacidades se los permite, y hasta donde podemos llegar, las actividades que realizamos pueden mejorar su estado físico y emocional, lo cual conlleva a que tengan un envejecimiento activo y digno.

METODOLOGIA DESARROLLADA:

- Se realizan actividades manuales para mejorar su motricidad, concentración, e imaginación, además tiene la oportunidad de llevarse uno de estos artículos como decoración para su casa, los demás son presentados en las ferias organizadas desde la Coordinación y posteriormente vendidos, dinero con el

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

cual los adultos mayores pueden cubrir algún tipo de necesidad que presenten.

- A diario se realizan juegos de loterías, rompecabezas, colorear dibujos y domino, estas actividades ayudan a tener la mente despierta, aprender, recordar, afianzar lazos de amistad, salen de una rutina, de un estado inactivo y fortalecen su estado mental.
- Apoyó a la profesional de educación física en los ejercicios y demás actividades físicas para el mejoramiento del estado físico y que puedan tener una vejez más activa.
- Exposición de artículos realizados por los adultos mayores a la policía nacional, mediante una feria donde se mostraron y se dieron a conocer sus habilidades y destrezas.
- Participación en la capacitación sobre todo lo que tiene que ver con “la contaminación de alimentos y hábitos de higiene” para así brindar una atención más correcta a los adultos mayores.
- Se organiza el archivo de gestión de Centro Día y se toman las asistencias.
- Motivación a los adultos mayores a participar activamente en la jornada de corte de cabello.
- Se prestó la colaboración requerida por la funcionaria de La Secretaría Local de Salud y Bienestar Social, en cuanto a la organización de los abuelitos y la recolección de las firmas en los listados de asistencia, en la actividad de socialización de proyecto centro día.

ACTIVIDADES DESARROLLADAS:

- Manualidades: llaveros en foami con motivos de estrella, caballo, luna, monstro y hongo.
  - ✓ Portarretratos en foami.
  - ✓ Papa Noel en foami.
  - ✓ Árbol de navidad en tubos de higiénico y estrella en cartulina.
  - ✓ realización de faroles en cartulina para el día del alumbrado.
- Acompañamiento y disposición en la auditoría realizada por la Gobernación de Caldas.
- apoyo al psicólogo de la unidad de víctimas en el trabajo con los adultos mayores.
- Apoyo en actividades físicas y caminatas.
- Organización y lavado de manos de los adultos mayores para la entrega de alimentos.
- Toma y diligenciamiento de asistencias.
- Organización del archivo de gestión de Centro Día.

- Realización de feria de exposición artesanal donde se exhibieron y se ofrecieron los productos elaborados por los adultos mayores pertenecientes a Centro Día.
- Participación en la capacitación que brindó la nutricionista de Centro Día sobre: “enfermedades transmitidas por alimentos contaminados y normas de higiene para la manipulación”.
- Adecuación de sitios y apoyo a las 2 jornadas de corte de cabello a los adultos mayores.
- Apoyo en charlas educativas a los adultos mayores.
- Organización y apoyo en la feria de artículos realizados por los adultos mayores a la policía nacional.
- Participación y toma de asistencias en la socialización del proyecto centro día por parte de la funcionaria de la Secretaria Local de Salud y Bienestar Social.
- Acompañamiento al grupo de oración.
- Asistencia con los adultos mayores a la feria gastronómica realizada por la institución educativa San Agustín y realización de encuentro intergeneracional.

MATERIALES UTILIZADOS PARA LAS ACTIVIDADES:

Juegos de mesas, dibujos para colorear, sillas, mesas, carton paja, foami, silicona, tijeras, tubos de higiénico, pegante, papel de regalo, cartulina, ruedas de llaveros, botones, papel celofán, lapiceros, marcadores, lápices, sacapuntas, colores, pegante, loterías, rompecabezas, carpetas, asistencias, escobas, limpiones, jabón.

CONCLUSIONES DE LAS ACTVIDADES:

- Se fortalecieron sus destrezas y motricidad, notando su alegría y compromiso, trabajando con empeño y dedicación en la realización de los artículos elaborados en foami y materiales reciclables.
- Se genera un interés por parte de los usuarios, en la decoración de sus hogares y en centro día, donde participan diariamente, con sus pares, viendo el centro como su segundo hogar.
- Se realiza una atención de forma integral, donde las actividades propuestas para este mes, generaron en los adultos mayores mayor interés y participación.
- Participación activa en las actividades realizadas por fuera de centro día donde se genera espacios de encuentros intergeneracionales y esto los llena de alegría y satisfacción por tenerlos en cuenta.

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

- Se ha destacado la importancia de la organización de archivos y toma de asistencias, ya que estas nos permite tener claridad de quienes están asistiendo periódicamente al Centro y quienes lo hacen de una manera extemporánea.
- La organización de documentos ayuda a tener una base de datos completa y a la mano para cualquier requerimiento o solicitud por parte de las entidades de control y vigilancia.

FORTALEZAS DEL PROCESO:

- Se ha mejorado su motricidad, concentración, y memoria.
- Se fortalecieron los vínculos amistosos y respecto entre los adultos mayores.
- Se generaron espacios donde los adultos mayores comparten con personas de distintas generaciones.
- Se pudo mostrar las habilidades y destrezas de los adultos mayores mediante los artículos elaborados.
- Se generaron espacios de higiene y acto para que los adultos mayores permanezcan.
- Mediante las actividades físicas recreativas se pude garantizar una vejez más activa.
- Las actividades realizadas contribuyen a que tengan una vejez activa, digna y se garantiza el cumplimiento de los derechos de los adultos mayores.

REGISTRO FOTOGRAFICO












EXCLUIDO DE LA FAMILIA, ELLOS SON UN TESORO PARA LA SOCIEDAD
BIENVENIDOS






CENTRO DIA


CENTRO DIA









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

OBJETO: Prestar los servicios como Licenciada en Educación Física del Convenio de Asociación 005 – 2018 suscrito entre el municipio de Samaná (Caldas) y la Corporación Montes Azules, implementación y metodología Centro Día.

La inactividad física (sedentarismo), es un factor de riesgo de mortalidad de gran importancia en todo el mundo. Dada la prevalencia del sedentarismo, influye en buena parte en la adquisición de enfermedades no transmisibles y en la salud general de la población mundial. El envejecimiento provoca múltiples cambios en la composición corporal como la pérdida de músculo esquelético, componente de fragilidad para los adultos mayores. El ejercicio físico constante, entrenando su fuerza muscular disminuyen los riesgos que sufren las personas cuando van entrando a edades mayores.

Con la práctica constante de actividad física los adultos mayores reciben grandes beneficios desde su parte psicológica disminuyendo el estrés mental, liberando endorfinas las cuales producen cierta satisfacción a nivel psíquico, hasta su parte social, debido a que aumenta su desenvolvimiento en el compartir con las demás personas que participan de las actividades, distrayendo su mente de la cotidianidad que viven.

La actividad física de los adultos mayores como una forma de vida saludable tiene gran trascendencia en la sociedad, pues la práctica del ejercicio y el deporte promueve la prevención, el tratamiento y la rehabilitación de algunas enfermedades, lo cual brinda un mejor nivel de salud.

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 requieren 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.

Se cuenta además con una metodología tradicional a la hora de trabajar con los adultos mayores el proceso de alfabetización, momento importante para su crecimiento personal.

ACTIVIDADES DESARROLLADAS:

- Los adultos mayores tuvieron práctica de actividad física moderada aeróbica, cada día de la semana, durante 50 minutos en cada sesión.

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

- 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.
- Caminatas con compañía de la auxiliar de enfermería y demás profesional de Centro Día.
- Lecturas de reflexión adaptadas a los adultos mayores.
- Apoyo a las sesiones y actividades realizadas por parte del profesiona en fisioterapia.
- Apoyo en las actividades ejecutadas por parte de los adultos mayores, correspondientes a las manualidades.
- Inicio de proceso de alfabetización.
- Participación feria gastronómica Institución Educativa San Agustín.

MATERIALES UTILIZADOS PARA LAS ACTIVIDADES: balones, bastones de madera, botellas con arena, aros, bolos, reproductor de música, hojas de papel, colores, marcadores, tablero.

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 actividad realizada en el Centro.
- Cada sesión que se ejecuta con los adultos mayores demuestran su ánimo y necesidad de estar aprendiendo cada día o si es el caso reforzando aprendizajes adquiridos en otras etapas de su vida.
- La participación activa en las actividades planeadas para los adultos mayores de Centro Día, demuestran que en esta etapa la esperanza de vivir con buena calidad de vida, sigue en aumento o la mantienen en un nivel alto.

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.

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

- Reconocimiento de sus debilidades, dolores, lesiones y demás que presentan en estas edades.
- Socialización de manera adecuada, aprendiendo normas de convivencia al pertenecer a Centro Día.
- Adquisición de conocimientos correspondiente a la lecto – escritura y/o reforzamiento de estos.
- Desarrollo y mejoramiento de la psicomotricidad fina y gruesa.

DEBILIDADES DEL PROCESO:

- Desmotivación por parte de algunos adultos mayores a la hora de realizar la ejecución de las actividades por su falta de elasticidad y pérdida de funciones músculo esquelético.
- Frustración en momentos de práctica de tareas en su escritura, al no recordar con facilidad lo que se está trabajando.

PLAN DE ACCION PARA CONTRARESTAR DEBILIDADES:

- Realizar las actividades por grupos pequeños para lograr atender toda la población asistente.
- Persistir en cada actividad para que logren desempeñarse de manera muy adecuada y superen sus miedos y puedan aprender con más facilidad.

REGISTRO FOTOGRAFICO













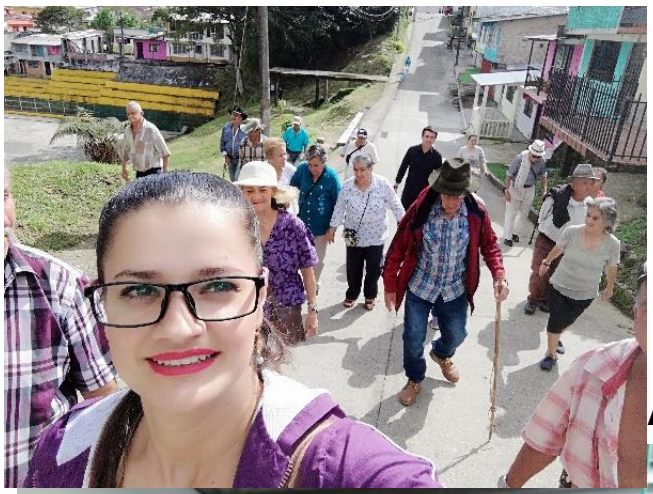




















SERVICIO: FISIOTERAPIA

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

METODOLOGIA DESARROLLADA:

Se inicia la evaluación de riesgo a fracturas por medio del FRAX a partir de una serie de factores de riesgo clínico (edad, sexo, peso, altura, fractura previa, cadera fractura de padres, fumadores actuales, artritis reumatoide). La utilidad del FRAX de forma generalizada permitiría, identificar a las personas con un elevado riesgo de fractura, conllevando a una intervención precoz y que pasan desapercibidas. Por otra parte, el FRAX podría colaborar a disminuir el número de tratamientos innecesarios por administrarse a pacientes con un riesgo de fractura bajo.

Se realiza intervención con todos los adultos mayores para mejorar sus capacidades cardiopulmonares y musculoesqueleticas, se realiza ejercicios respiratorios enfocados a enseñar patrón respiratorio abdominal conllevando a mejorar la capacidad pulmonar, disminuyendo dolencias y disminuyendo la posibilidad de presentar complicaciones pulmonares. Se realizan ejercicios en músculos tónicos que son los encargados de la postura al estimularse mejora la postura y patrón de marcha, al igual que con la propiocepción y el equilibrio conlleva a mejorar la marcha, se realizan ejercicios de codman que son enfocados al hombro para evitar complicaciones ya que esta articulación es muy propensa a presentar complicaciones por falta de movilidad.

ACTIVIDADES DESARROLLADAS:

- Se realiza ejercicios respiratorios.
- Ejercicios de músculos tónicos y fásicos.
- Ejercicios propioceptivos.
- Ejercicios de equilibrio.
- Ejercicios de codman.
- Se realiza el FRAX para calcular el riesgo de fracturas.

CONCLUSIONES DE LAS ACTIVIDADES:

Se logra comprobar que la condición física de los adultos ha mejorado por medio de la medición de la FC, se logra evidenciar que algunos adultos presentan riesgo de fracturas por lo que se debe realizar un manejo diferencial y dar recomendaciones para evitar esta condición de salud.

FORTALEZAS DEL PROCESO:

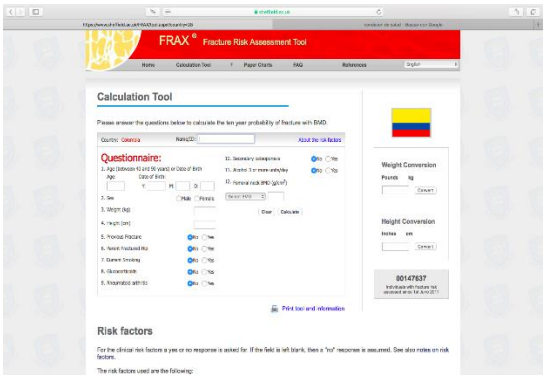
Poder aumentar la intensidad del ejercicio sin riesgo alguno y conllevando a tener mayores resultados en menor tiempo, al realizar el FRAX se puede realizar una intervención

especifica desde las necesidades que presenten cada uno de los adultos mayores y no sobre la condición de salud por la fractura.

DEBILIDADES DEL PROCESO:

Algunos de los adultos mayores se presentan irritables frente a las preguntas del FRAX por lo que se pueden presentar alteraciones en el resultado.

REGISTRO FOTOGRAFICO

















900859395-6
s@gmail.com






ENCUENTROS INTERGENERACIONALES:

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

Los encuentros Intergeneracionales constituyen una oportunidad y un marco singular para fortalecer el conocimiento, intercambio y colaboración entre generaciones desde una actitud de respeto y apoyo mutuo. Representan un espacio de socialización importante para el reconocimiento de la vejez y su resignificación en el contexto bajo principios de estimación y dignidad hacia los saberes y experiencias del adulto mayor.

En el mes de noviembre se propiciaron varios espacios intergeneracionales donde se vincularon integrantes de la Policía Nacional, estudiantes del SENA y otros visitantes del Centro Día, quienes participaron de experiencias de relacionamiento e intercambio a través de feria de exposición artesanal realizada en las instalaciones del programa y feria gastronómica organizada en la plaza principal del municipio, integrando los colectivos mencionados en el orden respectivo.

Estos espacios se convierten en oportunidades de inclusión, reconocimiento y resignificación del adulto mayor dentro de escenarios sociales como actores valiosos que tiene mucho que aportar desde sus saberes, habilidades y experiencias.

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

SERVICIO: PROMOCIÒN DE LA CONSTITUCIÒN DE REDES DE APOYO

Dentro de este componente se ha trabajado constantemente la articulación y vinculación a los distintos comités de apoyo institucional en los diferentes temas de interés para la población objeto.

El mes de noviembre se contó con la participación de la Dra. Milady Ospina Valbuena, encargada del programa de de salud mental en el área de salud pública del hospital San José, quien en articulación con la profesional psicosocial de Centro Día aplicó tamizajes de evaluación emocional a personas de la tercera edad beneficiadas del programa; de esta manera se ha mantenido la participación y asociación de Centro Día a distintas redes de apoyo en pro del bienestar y calidad de vida de esta población.

REGISTRO FOTOGRAFICO





USO DE INTERNET Y TICS

Durante la ejecución de las actividades los adultos mayores han experimentado un acercamiento importante a diferentes herramientas tecnológicas que amplían su visión sobre medios de información y comunicación existentes, haciendo cada vez más asequible las posibilidades del medio moderno.

REGISTRO FOTOGRAFICO













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

SERVICIO AUXILIO EXEQUIAL*:*

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

Se adquirió según adición del convenio un seguro funerario permanente con

0	NOMBRE COMPLETO PARTICIPANTE	NUEMRO DE CEDULA	FEHCA DE NACIMIENTO
1	MARIA NILVIA LOPEZ DE MESA	25 .125 .327	14/04/1948
2	JOSE ALCIDES GARCIA VALENCIA	4 .566 .790	16/03/1952
3	JUAN DE LA CRUZ MARIN HERNANDES	4 .565 .933	25/05/1941
4	JOSE ALADIER MUÑOZ GIRALDO	4 .566 .498	22/04/1949
5	ANA BERTILDA COLORADO	29. 339. 061	20/04/1938
6	MARIA AURORA RAMOS DE MONTOYA	25. 125 .557	27/05/1942
7	ALICIA RIUZ	25 .126 .991	14/05/1960
8	ROSALBINA MUÑOZ DE JARAMILLO	24.865.468	13/05/1948
9	FABIOLA LOPEZ DE GALLEGO	24 724 .283	31/12/1935
10	PEDRO NEL PULGARIN GARCIA	1 .394. 158	25/05/1957
11	ANA BERENICE HINCAPIE HINCAPIE	24 719 .575	25/03/1956
12	CORNELIO CARDONA QUICENO	4 .565 .816	16/09/1939
13	ELICENIA CIFUENTES MOLINA	24. 719 .188	24/08/1949
14	MARIA JOVITA GARCIA VALENCIA	25 .126. 428	21/07/1949
15	MARIA CARMEN ROSA PINEDA PINEDA	41 .886 .048	18/06/1952
16	MARIA MERCEDES GIRALDO DE RIVERA	25 .220 .284	19/09/1953
17	MARGOTH MARIA QUINTERO BUITRAGO	20 .915 .163	15/04/1958
18	ROSA ELBA MARIN DE QUICENO	24 .124 .604	21/02/1938
19	MARIA DOLORES OBANDO	24 .718 .924	25/12/1937
20	JOSE CELINO CARDONA	4 .488. 374	31/12/1937
21	NIDIA ASCENETH QUICENO OCAMPO	25 .219 .703	17/10/1957
22	CENOVIA GARCIA DE VELEZ	25 .124. 130	31/12/1936
23	ESTELA ARIAS DE ARISTIZABAL	25 .125. 394	29/10/1942
24	MARIA DIONELBY GARCIA DE BEDOYA	25 .126 847	28/05/1961
25	ISABEL RESTREPO GUTIERREZ	24. 273 .005	21/06/1937
26	MARIA NOHELIA ORTIZ DE RAMIREZ	24 .864 .933	20/07/1950
27	CARLOS ALBERTO JARAMILLO PRECIADO	3 .504 434	28/02/1941
28	JOSE DUVAN RAMIREZ	4 .482. 938	1/11/1950
29	MARIA DOLMA MORALES QUINTERO	30.350.229	17/10/1944
30	ARNOLDO LOAIZA OCAMPO	1 .394 .485	29/04/1937
31	NORA OSPINA DE BEDOYA	25.125.225	13/11/1941
32	JAIME GIL GIRALDO	4.566.559	16/04/1951
33	MARIA ROSELIA GONZALES DE OSORIO	25.124.062	26/04/1935
34	MARIA OLIVA MONTES	25.127.345	3/09/1960
35	LUIS BERNARDO ECHEVERRY HERNANDEZ	1.395.731	26/08/1936
36	EDITH GIRALDO FLOREZ	24.718.923	22/10/1963
37	MARTHA LIBIA CARDONA DE CORTES	24.864.628	31/07/1942
38	MARIA LUCIA CARDONA MOLANO	25.127.594	19/05/1963
39	MARTHA ELENA CARDONA	25.125.526	29/07/1947
40	PASTORA HURTADO DE ORTIZ	24 .883 .516	6/04/1936
41	MELVA MUÑOS DE LOPEZ	25. 125 .392	8/10/1948
42	MARIA LOPEZ DE TORRES	25. 125 658	27/11/1937
43	BLANCA ROSA HINCAPIE DE CIFUENTES	25 .125. 695	25/09/1949
44	NOHEMY RUIZ QUINCHIA	24. 718 023	18/01/1962
45	MARIA NORA MUÑOZ DE RAIGOZA	25 .126. 859	19/09/1958
46	ANTONIO JOSE PARRA ARROYAVE	4.566.839	10/07/1953
47	ARISTIDES BEDOYA GONZALES	1. 395. 721	18/12/1939
48	MARIA DEL SOCORRO MOLANO DE MONTOYA	25 .126. 244	11/11/1956
49	JULIO ERNESTO MURCIA LONDOÑO	1.398.178	30/09/1937
50	ALFREDO ARBELAEZ CARDONA	1.396.138	21/04/1938
51	LUIZ EVELIO RODRIGUEZ CALDERON	4.569.163	19/08/1933
52	MARIA AMILVIA QUINTERO OSORIO	25.126.190	26/01/1957
53	MARIA DORA OSPINA DE RUEDA	25.125.234	22/05/1945
54	MARIA FABIOLA OSPINA DE ARIAS	25.124.327	11/02/1936
55	ANA ROSA RAMIREZ DE ESCOBAR	25.125.205	27/05/1942
56	DIOSELINA BUITRAGO DE BEDOYA	25.125.891	23/08/1948
57	RUBIELA BETANCUR HENAO	25 127 529	6/08/1956
58	MARIA CLEMENTINA HENAO DE VAZQUEZ	21. 663. 788	2/08/1940
59	VIRGELINA SANCHEZ TORO	33 .745. 004	14/09/1937
60	MARIELA MURILLO MONTOYA	29. 153 .575	4/01/1944
61	JAVIER DE JESUS ARIAS PAVAS	1. 396. 100	14/02/1941
62	MARIA OLGA MUÑOZ DE GARCIA	25 .125 .287	13/08/1947
63	RUBIELA MUÑOZ DE CIFUENTES	25. 125 .135	15/10/1941
64	JULIO ERNESTO PALACIO CIFUENTES	4 .434 428	27/02/2029
65	MARIA CENOVIA HERRERA DE OSORIO	25 .124. 670	25/09/1940
66	ADELA RESTREPO DE ARBELAEZ	24.863.032	31/12/1939
67	LUIS EVELIO ORTIZ GIRALDO	1. 394. 701	14/03/1930
68	GILBERTO FRANCO ARISTIZABAL	4. 570. 211	19/04/1938
69	EMIGDIO VAZQUEZ GIRALDO	627.847	4/02/1937
70	MARIA ANGELICA ARENAS DE GALLEGO	22 .108 .042	10/01/1937
71	MARIA GRACIELA BOHORQUEZ MUÑOZ	25 .135. 214	19/10/1951
72	ALEJANDRINA QUINTERO DE GARCIA	25. 126. 889	18/01/1941
73	GLORIA AMPARO QUINTERO BUITRAGO	25 .127 .797	25/03/1962
74	MARIA MARGARITA GIRALDO	30.343.734	1/02/1952
75	MARIA RUBIELA RESTREPO CORREA	51.822.300	4/09/1953

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

MAPFRE, para dignificar la sepultura de los adultos mayores, para los 75 beneficiarios del programa.

ACTIVIDADES ADICIONALES

Se realizó intervención por parte de la Unidad para la Atención y Reparación Integral a las Víctimas, en donde un profesional psicosocial ha venido desarrollando un trabajo importante con los adultos mayores alrededor del tema de reparación y recuperación emocional en torno a experiencias relacionadas con el conflicto armado. A continuación se presenta el informe respectivo.

PERIODO: 01 AL 30 DE NOVIEMBRE

OBJETIVO: Facilitar herramientas a los y las sobrevivientes del conflicto armado, que participan en la Estrategia, a través de encuentros grupales que apoyen su recuperación emocional y contribuyan a la rehabilitación psicosocial.

PROFESIONAL: Julián Camilo Orjuela Ramírez – Psicólogo.

La Estrategia de Recuperación Emocional Grupal para adultos, es considerada en el Plan Nacional de Desarrollo 2014-2018 como parte del conjunto de planes, programas y estrategias que contribuyen a la rehabilitación como medida de reparación en los términos establecidos en la ley 1448 y está construida acogiendo los principios generales del enfoque psicosocial adoptado por la Unidad para la Atención y Reparación Integral a las Víctimas. Para las Estrategias de Recuperación Emocional Grupal, la Medida de Satisfacción centra su alcance específicamente en los actos de homenaje, reconocimiento y dignificación.

Partiendo de la base del reconocimiento, dignificación y homenaje de la población víctima del conflicto armado, el terapeuta participa en las relaciones con las personas que atiende validando sus saberes y experiencias en la conversación, evitando imponer una comprensión superior para así permitir que emerjan las soluciones decididas con mutualidad. La conversación que es “hablar con” apunta hacia la disolución del problema y también a cultivar una nueva perspectiva de la persona con respecto a su capacidad personal y su libertad. Los cambios serán una consecuencia natural de la conversación y de esa nueva percepción de la persona sobre sí mismo, sus capacidades personales y sus recursos.

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

Los grupos colaborativos que hacen parte de la estrategia como todo sistema humano es generador de lenguaje y bajo éste enfoque se crea un sistema lingüístico en el cual el adulto mayor y el terapeuta crean significados de manera conjunta. Este enfoque permite desarrollar la creatividad, la movilización de los recursos de las personas, las familias y la comunidad, propiciando la autorreflexión, el cambio y el aprendizaje. Se validan en estos procesos los puntos de vista diferentes y las diferentes perspectivas.

METODOLOGIA DESARROLLADA:

La Estrategia se desarrolla a través de encuentros grupales, en los que se genera un espacio de confianza, seguridad y solidaridad entre los participantes. Con este modelo de acompañamiento se busca fomentar la recuperación desde el trabajo de grupo, la construcción de significados, la autorregulación emocional y la representación- simbolización del sufrimiento.
Los siete primeros Encuentros tienen una duración de una hora, con una periodicidad semanal. El encuentro ocho corresponde a la materialización de un acto simbólico construido por los y las participantes y puede extenderse durante media jornada (4 horas) dependiendo de la propuesta construida.

Cada encuentro se ha estructurado en torno a un objetivo específico y se desarrolla en cuatro momentos: un momento inicial de saludo y presentación; un segundo momento en el que se hace seguimiento al avance emocional del sobreviviente en el proceso; un tercer momento en el que se desarrollan las actividades orientadas al cumplimiento del objetivo del encuentro y un momento de cierre en el que usualmente se dejan reflexiones o tareas para la casa.

ACTIVIDADES DESARROLLADAS:

Actualmente la estrategia se encuentra ejecutando el encuentro número 4 con cada uno de los grupos colaborativos de los que hacen parte los adultos mayores.

1. Construcción de un contexto
2. Sentidos de vida
3. Simbolizar para acoger el sufrimiento

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

4. Reconocerse

MATERIALES UTILIZADOS PARA LAS ACTIVIDADES:

Colores, lápices, hojas, papel iris y el álbum de seguimiento de la estrategia como herramienta transversal en el proceso de recuperación emocional.

CONCLUSIONES DE LAS ACTIVIDADES:

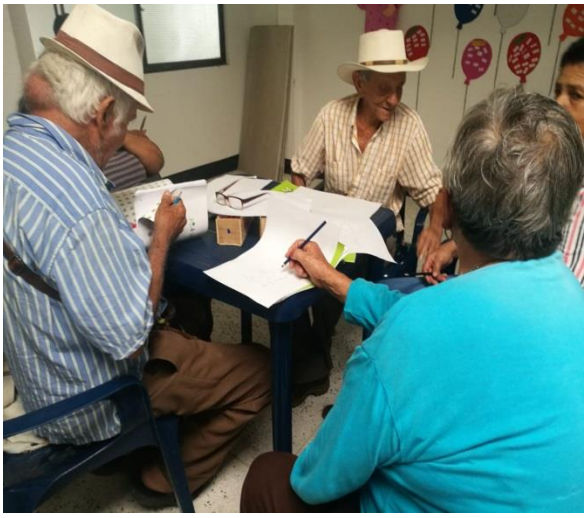
A partir del discurso dentro de los grupos colaborativos es significativo destacar que las victimas comprenden que los hechos de violencia ocurridos obedecen a algo mayor y externo que no depende de actuaciones personales. Con ello se trata de comprender que estos hechos están fundamentados en intereses socioeconómicos y políticos en donde se involucra a la población civil. Además, cabe resaltan que con el reconocimiento de las víctimas y con el acompañamiento psicosocial ligado a la construcción de un proyecto de vida se permite proponer una dimensión diferente del hecho violatorio, en donde se abandona la postura de un agente pasivo y se impulsa el carácter proactivo de todas las personas.

Los adultos mayores que hacen parte de los grupos colaborativos y que han sido afectadas por el conflicto armado interno no sólo han sufrido por el hecho victimizante, hay una enorme cantidad de condiciones que caracterizan el devenir de la historia personal y social de los sobrevivientes y los hechos de violencia son sólo una de las cosas que les han ocurrido a estas personas. Los adultos mayores para este caso puntual han emprendido actos de supervivencia, de resistencia, de heroísmo, de desarrollo frente a la adversidad, de reorganización psicológica, familiar y social. Es decir, se ha podido evidenciar que cuentan con un conjunto de recursos que les permiten continuar afrontando la vida actual y la perspectiva de futuro, en este caso es importante resaltar el vínculo tan estrecho que tienen con el programa centro día, ya que este les ha servido como herramienta de transformación y fortalecimiento en su recuperación emocional y reconstrucción de sentidos de vida.

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

REGISTRO FOTOGRAFICO





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



JORNADA DE PELUQUERÍA

Se realizó gestión ante el SENA (Servicio Nacional de Aprendizaje), para efectuar en Centro Día una jornada de corte de cabello a los











59395-6
nail.com

REGLAMENTO

Es importante mencionar que el programa de atención integral del Adulto Mayor, Centro Día, establece dentro de su funcionamiento algunas reglas y normas que configuran la correcta ejecución de los lineamientos que inspiraron el proyecto posibilitando bajo su cumplimiento la operativización eficaz y efectiva de su misión. De esta manera algunas de las premisas a considerar dentro de esta normativa 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.

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

- 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.

De esta manera se concluye con el informe mensual de funcionamiento del programa Centro Día correspondiente al mes de noviembre, a través del convenio Interadministrativo entre la gobernación de Caldas y el municipio de Samaná, donde actúa la corporación Montes Azules como operador de dicho programa.

RUBEN DARIO SANTA SALAZAR
Representante Legal
Corporación Montes Azules

*Se anexan soportes relacionados en el contenido

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