INFORME DE ACTIVIDADES

FUNDACIÓN CENTRO VIDA PARA EL ADULTO MAYOR

SEMILLAS DE FÉ Y ESPERANZA

PERIODO DE INFORME

DICIEMBRE 26 DE 2022- DICIEMBRE 28 DE 2022

MARTHA LUISA RIVERA

Representante Legal

Socorro, 28 de diciembre de 2022.

INTRODUCCIÓN

El Centro Vida Fundación Semillas de Fe y Esperanza, se ha consolidado como uno de los mejores lugares para la atención integral de las personas mayores en el municipio del Socorro, que en conjunto con el equipo humano y apoyo profesional se han logrado las metas dando cumplimiento a lo establecido en la normatividad vigente y con las necesidades y cuidados que requieren nuestras personas mayores. Es así, como los programas van de la mano con las políticas públicas generadas para la atención de la población de la tercera edad establecidas en la Ley 1276 de 2009 y sus normas reglamentarias.

Para el periodo del presente informe, La Fundación Semillas de Fe y Esperanza, plantea diversas actividades encaminadas a tratar las dificultades que presentan lolas personas mayores en la actualidad como deterioros físicos y mentales, pérdida de relaciones familiares e interpersonales, debido a que carecen tanto ellos como sus familiares de información y preparación para cuidar y proteger su entorno biopsicosocial; es por esto que mejoramos los programas existentes de alimentación- nutrición, atención primaria en salud, Actividad física y de interacción social, Actividad cognitiva y productiva, Actividad recreativa y cultural, aseguramiento en salud, encuentros intergeneracionales, promoción del trabajo asociativo, promoción de redes de apoyo, uso del internet y auxilio exequial; adicionalmente se continuará realizando actividades para que aprovechen su tiempo libre, que cultiven y desarrollen sus aficiones personales para mantenerse interesados en el mundo que los rodea y así ampliar sus vínculos con la vida contemporánea a través de actividades que estimulan sus capacidades y habilidades.

Es así como la Fundación ha desarrollado las actividades descritas anteriormente para el periodo del 26 de diciembre de 2022 a 28 de diciembre de 2022 y se presenta en el siguiente informe las actividades que conforman nuestro programa integral de atención.

CENTRO VIDA

FUNDACIÓN SEMILLAS DE FE Y ESPERANZA

NIT. 900.687.336-2

Socorro

DOCUMENTO ANEXO: CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

PERIODO: DICIEMBRE 26 DE 2022- DICIEMBRE 28 DE 2022

Socorro, 28 de diciembre de 2022.

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES DICIEMBRE DE 2022

FUNDACIÓN

CENTRO VIDA SEMILLAS DE FE Y ESPERANZA

lu.	ma.	mi.	ju.	vi.	sá.	do.
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26 ACTIVIDAD FÍSICA Y DE INTERACCIÓN SOCIAL ACTIVIDAD COGNITIVA Y PRODUCTIVA ACTIVIDAD RECREATIVA Y CULTURAL ATENCION PRIMARIA EN SALUD RED DE APOYO CENTRO DE CAPACITACIÓN COMUNERO C.C.C ACTIVIDAD USO DEL INTERNET	27 ACTIVIDAD FÍSICA Y DE INTERACCIÓN SOCIAL ACTIVIDAD COGNITIVA Y PRODUCTIVA ACTIVIDAD RECREATIVA Y CULTURAL ATENCION PRIMARIA EN SALUD ENCUENTRO INTERGENERACIONAL	28 ACTIVIDAD DE INTEGRACION FIN DE AÑO	29	30	31	

CENTRO VIDA

FUNDACIÓN SEMILLAS DE FE Y ESPERANZA

NIT. 900.687.336-2

Socorro

DOCUMENTO ANEXO: BASE DE DATOS ADULTO MAYOR FUNDACIÓN SEMILLAS DE FE Y ESPERANZA

PERIODO: DICIEMBRE 26 DE 2022- DICIEMBRE 28 DE 2022

Socorro, 28 de diciembre de 2022.



FUNDACION CENTRO VIDA SEMILLAS DE FE Y ESPERANZA

nit.900687336-2

MUNICIPIO SOCORRO- SANTADER

BASE DE DATOS 2022

No.	NOMBRE COMPLETO ADULTO MAYOR	CÉDULA	FECHA DE NACIMIENTO	FECHA DE EXPEDICION DE LA CEDULA	EDAD	SEXO	DIRECCIÓN (ESPECIFICAR BARRIO O VEREDA)	TELÉFONO	EPS	RÉGIMEN		SISBEN IV
										SUBSIDIADO	CONTRIBUTIVO	
1	AGON GILMA	28.418.949	10/12/1940	18/12/1961	81	F	CALLE 10 SUR #9-12 VILLA DEL PRADO	3223200627	COOSALUD	X		A4
2	ALBINO CARDENAS LUIS FRANCISCO	2.074.826	02/04/1944	02/02/1967	78	M	URBANIZACION LOS HEROES TORRE E apto 102	3133262212	NUEVA EPS	X		B1
3	AMAYA OMAÑA GLORIA NELLY	37.340.308	19/05/1960	19/05/1980	62	F	CALLE 9 SUR # 8-120 VILLA DEL PRADO	3133911434	COOSALUD	X		A3
4	ARGUELLO PINZON ALVARO	5.762.010	23/01/1941	10/05/1968	81	M	CALLE 21 #6-25 JOSE A. GALAN	3168839290	NUEVA EPS	X		B6
5	ARGUELLO VERA ANDRES ALFONSO	91.104.089	04/02/1965	23/03/1983	57	M	CALLE 5 #1-135 SAN RAFAEL	3177829141	COOSALUD	X		B3
6	AROCA GONZALO	7.455.052	22/11/1949	24/08/1971	72	M	CARRERA 9# 11-47	3134683389	COOSALUD	X		B7
7	BARRERA DE SANDOVAL GREGORIA	28.270.926	03/07/1938	19/04/1967	84	F	PASAJE 2 #9-41 COLINAS	3209037376	COOSALUD	X		C1
8	BAUTISTA DE CORREDOR MARIA EUGENIA	63.288.429	06/04/1955	18/09/1979	67	F	CARRERA 11# 8-06 PRESENTACION	3103101683	COOSALUD	X		B2
9	BELEÑO MEZA MARTIN	5.096.792	11/11/1943	20/05/1965	78	M	CALLE 10 SUR#9-121 VILLA DEL PRADO	3147187087	COOSALUD	X		B7
10	BERDUGO DE VEGA ROSALBA	28.110.390	10/01/1946	30/08/1971	76	F	CALLE 5 ESTE #5-32 BICENTENARIO 5 ETAPA	3185948524	COOSALUD	X		B7
11	BLANCO DE PINTO OLIVA	28.172.260	10/10/1952	19/01/1974	69	F	CARRERA 13 #12-106	3138894935	COOSALUD	X		B4
12	BRAVO CASTRO MARIA ENRIQUETA	37.825.067	01/06/1954	17/01/1976	68	F	CALLE 10 SUR#9-121 VILLA DEL PRADO	3147187087	COOSALUD EPS	X		B7
13	CARRILLO SANCHEZ LUZ MARTHA	28.403.364	01/07/1960	19/02/1979	62	F	CALLE 21 A #8-31 PISO 1 PRIMERO DE MAYO	3223807364	COOSALUD	X		B7
14	CASTAÑEDA RODRÍGUEZ MARIA REINA	37.941.121	20/11/1955	22/09/1980	67	F	CALLE 21B 6 -57 1 MAYO	3133120768	NUEVA EPS	X		C5
15	CASTILLO SILVA DORA AMINTA	41.386.412	01/01/1945	24/10/1968	76	F	CALLE 28 B # 7-45 PUEBLITO VIEJO	3213019844	COOSALUD	X		C16
16	CASTRO FILOMENA	28.424.169	25/06/1952	04/08/1977	70	F	CALLE 10 SUR 9-15 VILLA DEL PRADO	3175108479	COOSALUD EPS	X		C6
17	CASTRO RINCON RICARDO	2.1 04.100	17/03/1938	03/11/1959	84	M	PEATONAL 10 A SUR #9-128 VILLA DEL PRADO	3224687831	COOSALUD EPS	X		C4
18	CHAPARRO ANGELA	28.330.686	12/03/1948	30/07/1973	74	F	CRA 9A #3 SUR 23 COLINAS	3123849756	COOSALUD	X		B5
19	CHAPARRO DIAZ ISABEL	37.948.133	10/04/1953	21/01/1999	69	F	TORRE D 104 PISO 1 LOS HEROES	3134534679	NUEVA EPS	X		C2
20	CORREA PORRAS FLORINDA	28.422.960	10/11/1952	18/03/1975	70	F	CARRERA 8# 5-43 16 DE MARZO	3228968301	NUEVA EPS	X		C5
21	CUBIDES DE LOPEZ ANA DELIA	28.280.029	24/10/1930	21/09/1956	93	F	CALLE 7 SUR# 7-29 VILLA MERCEDES	3105764200	COOSALUD EPS	X		B5
22	DELGADO BECERRA NOHEMA	37.940.748	04/08/1960	12/09/1979	62	F	CALLE 23#5-57 1 MAYO	3203221818	COOSALUD	X		C2
23	DUARTE DE MONSALVE CECILIA	28.421.663	01/01/1945	25/01/1971	77	F	CALLE 5A ESTE #6-12 BICENTENARIO 5 ETAPA	3168182079	COOSALUD	X		C10
24	ESPITIA PEÑA MARIA ISABEL	1.101.688.818	21/04/1961	20/11/2008	61	F	CARRERA 10#9-22 PRESENTACION	3172947239	NUEVA EPS	X		B5
25	FONCE GOMEZ ADELA	37.942.298	25/11/1939	22/09/1983	83	F	CARRERA 15#1-100 ZONA INDUSTRIAL	3152820225	COOSALUD	X		C8
26	GOMEZ SARMIENTO SOCORRO	28.419.570	02/08/1935	04/10/1962	87	F	CARRERA 3#6 IMPAR SAN RAFAEL	3143924036	NUEVA EPS	X		A3
27	HERNANDEZ DELGADILLO FANNY	28,428,216	22/03/1964	03/05/1983	58	F	CARRERA 4 #1-13 SAN RAFAEL	3188413492	COOSALUD	X		B4
28	JAIMES DE ARENAS HILDA	28.420.600	09/10/1942	27/11/1965	79	F	CALLE 23# 7-02 PRIMERO DE MAYO	3209101981	COOSALUD	X		B5
29	LOPEZ DE HERNANDEZ TERESITA	28.475.560	05/03/1937	27/08/1966	85	F	TORRE E APTO 501 LOS HEROES	3187667159	COOSALUD EPS	X		C11
30	LOPEZ DE VILLAMIL MARIA DE JESUS	28.392.408	12/12/1947	14/06/1981	75	F	CALLE 5A #100-6 EL BOSQUE	3202625531	NUEVA EPS	X		C10
31	LOPEZ LOPEZ ROQUE JULIO	2.130.906	18/08/1936	26/07/1958	86	M	CALLE 8· 7-21 LA ROSITA	3182578214	NUEVA EPS	X		C14
32	LOPEZ PICO JAIRO	91.102.953	29/07/1960	02/06/1981	62	M	CARRERA 8 5A ESTE 22 SANTA CLARA 1	3138652165	COOSALUD	X		B4
33	LOPEZ POVEDA ANGELICA	28.421.779	02/03/1950	25/05/1971	72	F	CALLE 3 SUR 11-62 COLINAS	3178541444	COOSALUD	X		B5

FUNDACION CENTRO VIDA SEMILLAS DE FE Y ESPERANZA

nit.900687336-2

MUNICIPIO SOCORRO- SANTADER

BASE DE DATOS 2022

No.	NOMBRE COMPLETO ADULTO MAYOR	CÉDULA	FECHA DE NACIMIENTO	FECHA DE EXPEDICION DE LA CEDULA	EDAD	SEXO	DIRECCIÓN (ESPECIFICAR BARRIO O VEREDA)	TELÉFONO	EPS	RÉGIMEN		SISBEN IV
										SUBSIDIADO	CONTRIBUTIVO	
34	MEJIA DE DUARTE ANA FRANCISCA	28.419.493	09/04/1932	19/09/1962	90	F	CARRERA 9#11-47 PRESENTACION	7296799	NUEVA EPS	X		C7
35	MELO RIAÑO JOSE MANUEL	2.175.430	20/06/1930	27/09/1954	92	M	CALLE 12 A #9-27 SANTA BARBARA	3163934846	COOSALUD	X		C16
36	MONSALVE PICO GERARDO	5.762.073	08/10/1945	11/07/1968	77	M	PASAJE 3 # 10-07 COLINAS	3219516959	NUEVA EPS S.A.	X		C1
37	MORENO DE ALBINO BRIGIDA	28.082.826	29/03/1947	06/08/1973	75	F	URBANIZACION LOS HEROES TORRE E apto 102	3133262212	NUEVA EPS	X		B1
38	ORTEGA DE SANTAMARIA CANDIDA ROSA	28.266.925	19/03/1943	20/12/1965	79	F	PASAJE 2 COLINAS	3115059648	COOSALUD	X		C7
39	ORTIZ RIVERA MARIA TRINIDAD	28.276.600	01/05/1941	22/03/1963	81	F	PEATONAL 10 A SUR #9-128 VILLA DEL PRADO	3224687831	COOSALUD EPS	X		C4
40	PEREZ MARIA DEL CARMEN	28.421.587	23/05/1945	14/10/1970	77	F	CALLE 23# 7-14- PRIMERO DE MAYO	3209065360	COOSALUD	X		C17
41	PEROZO MEDINA RUBEN DARIO	13.479.012	30/11/1957	12/12/1983	65	M	CALLE 17# 10-43 SANTA BARBARA	3187998570	NUEVA EPS	X		B3
42	PICO DE LOPEZ BETSABE	28.418.748	27/03/1938	18/12/1961	84	F	CARRERA 8 5A ESTE 22 SANTA CLARA 1	3138652165	COOSALUD	X		B4
43	QUINTERO MAYOR TERESITA DE JESUS	21.064.393	03/09/1934	18/11/1960	87	F	CALLE 21 A # 8-27	3187870340	NUEVA EPS	X		B2
44	RANGEL SERRANO LEONOR	30.008.917	18/10/1966	30/11/1993	57	F	TORRE D 104 PISO 1 LOS HEROES	3175622522	COOSALUD EPS	X		B1
45	RIBERO GRACIELA	28.424.455	02/06/1959	22/11/1977	63	F	CARRERA 9D # 7 SUR -58 VILLA DEL SOCORRO	3154738002	NUEVA EPS	X		A5
46	RIVERA DE SILVA PEREGRINA	28.420.602	13/09/1942	27/11/1965	80	F	CARRERA 15 # 3-57 PISO 3	3103367537	COOSALUD	X		B1
47	RIVERA GOMEZ SAUL	91.100.062	03/01/1954	15/07/1976	68	M	CARRERA 3#6 IMPAR SAN RAFAEL	3143924036	COOSALUD EPS	X		A3
48	ROBAYO JOSE ALIRIO	13.220.104	04/09/1941	23/11/1965	81	M	CALLE 21 A #8-27	3187870340	NUEVA EPS	X		B2
49	RODRIGUEZ DE GOMEZ MARGARITA	28.421.707	21/10/1949	23/03/1971	73	F	CAMINO CULEBRERO CASA 13	3156513896	NUEVA EPS S.A.	X		B3
50	RUIZ CALA CARLOS JOSE	2.739.223	17/09/1960	18/05/1981	62	M	CARRERA 3·6 IMPAR SAN RAFAEL	3143924036	NUEVA EPS	X		B6
51	RUIZ GONZALEZ GENARA	28.375.045	19/09/1938	11/03/1963	84	F	CALLE 15 #8-39 CONVENTO	3138320595	COOSALUD EPS	X		C4
52	RUIZ GONZALEZ SOCORRO	28.375.573	26/06/1944	09/07/1966	78	F	CALLE 15 #8-39 CONVENTO	3138320595	COOSALUD EPS	X		C4
53	RUIZ TORRES BARBARA MARIA	28.425.920	22/07/1938	01/03/1960	84	F	CARRERA 9#15-21 CONVENTO	3133877281	COOSALUD EPS	X		B5
54	SANCHEZ DE OREJARENA LUZ MARINA	28.423.878	23/09/1954	30/05/1977	68	F	CALLE11 #9A-02 SAN VICENTICO	3125240687	COOSALUD	X		B3
55	SERRANO JAIMES CARMEN ROSA	37.540.031	03/05/1946	15/09/1969	76	F	TORRE D 104 PISO 1 LOS HEROES	3175622522	COOSALUD	X		B1
56	SIERRA LEAL MARIA DEL TRANSITO	28.270.723	04/11/1939	20/12/1962	82	F	CALLE 21#6-43 MANUELA BELTRAN	3153679284	COOSALUD	X		C6
57	VALENCIA BUSTAMANTE RAFAEL ANTONIO	17.145.566	07/05/1946	23/05/1967	76	M	carrera 13#18-42 jaboncilla	3175787901	NUEVA EPS	X		B7
58	VEGA BERDUGO MARIA ESTHER	28.110.812	22/01/1967	20/10/1986	55	F	CARRERA 11 #21-175 DIAMANTE	3124792965	COOSALUD	X		B7
59	VERA CAMPOS JOSEFINA	1.101.686.400	19/03/1959	06/12/2006	63	F	CALLE 5 #1-135 SAN RAFAEL	3177829141	NUEVA EPS	X		B3
60	VERA DE ARGUELLO MARIA NUVIA	28.420.583	14/05/1943	21/10/1965	79	F	CALLE 5 #1-135 SAN RAFAEL	3177829141	NUEVA EPS S.A.	X		B3

CENTRO VIDA

FUNDACIÓN SEMILLAS DE FE Y ESPERANZA

NIT. 900.687.336-2

Socorro

DOCUMENTO ANEXO: EVIDENCIAS DEL OBJETO DEL CONVENIO DE APOYO A PROGRAMAS Y ACTIVIDADES DE INTERÉS PÚBLICO.

“APOYO A LA ATENCIÓN DEL ADULTO MAYOR VULNERABLE EN LA MODALIDAD CENTRO VIDA, CONFORME LO ESTABLECE LA LEY 1276 DE 2009”

PERIODO: DICIEMBRE 26 DE 2022- DICIEMBRE 28 DE 2022

Socorro, 28 de diciembre de 2022.

CENTRO VIDA

FUNDACIÓN SEMILLAS DE FE Y ESPERANZA

NIT. 900.687.336-2

Socorro

1. Brindar alimentación que asegure la ingesta necesaria a nivel proteico-calórico y de micronutrientes que garanticen buenas condiciones de salud para el adulto mayor, de acuerdo con los menús para los requerimientos de esta población, que de manera especial elaboren los profesionales en nutrición.

DOCUMENTO ANEXO: MINUTA PATRON

PERIODO: DICIEMBRE 26 DE 2022- DICIEMBRE 28 DE 2022

Socorro, 28 de diciembre de 2022.

FUNDACION CENTRO VIDA SEMILLAS DE FE Y ESPERANZA

NIT.900.687.336-2

APORTE NUTRICIONAL DE LA MINUTA PATRÓN ADULTOS MAYORES

REFRIGERIO DE LA MAÑANA

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad P. Bruto	Cantidad P. Neto	Cantidad P. Servido	Unidad Casera de Servido	
Lácteos						
Leche en polvo ó	4 veces/semana	15,6 g	15,6 g	120 cc	4 onzas de leche	
Leche entera pasteurizada		120 cc	120 cc			
Derivados de cereal						
Pan ó torta ó	Todos los días	60 g	60 g	50 g	1½ unidad mediana, 1porción mediana	
Galletas de dulce ó sal ó waffer		21g	21g	21g	3 unidades	
Cereales para colada (Trigo o Maíz o Avena o Cebada)	3 veces/semana	14 g	14 g	14 g	1cucharada rebosada, para elaboración de colada (½ agua - ½ leche)	
Fruta						
Entera ó	2 veces por semana	105 - 222 g	100 g	100 g	1porción mediana	
en jugo		47 - 100 g	45 g	240 cc	8 onzas de jugo	
Azúcares						
Azúcar ó	Todos los dias	14 g	14 g	14 g	1cucharada medianamente colmada	8 onzas de bebida ó 240 cc
Panela ó		14 g	14 g	14 g	1cucharada medianamente colmada	

	Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg
TOTAL APORTE REFRIGERIOS	**550**	**14,1**	**12,6**	**94,3**	**353,0**	**4,6**	**0,6**
ADECUACION	**23,2%**	**17,0%**	**16,0%**	**28,4%**	**44,1%**	**32,7%**	**8,6%**

ALMUERZO

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad P. Bruto	Cantidad P. Neto	Cantidad P. Servido	Unidad Casera de Servido
Sopa o crema					
	Todos los días	14 - 20 g	12 g	200 cc	6 onzas
Cereal		9 g	9 g		
Raices/Tubérculos/Plátanos		17 - 25 g	15 g		
Leguminosa		2 g	2 g		
Seco					
Carnes, huevo, leguminosas					
Carne roja	3 veces/semana (Vísceras una vez cada 15 días)	100 g	100 g	100 g	1porción mediana
Carne blanca	3 veces/semana	Pechuga: 137 g Pierna: 143 g Pernil: 150 g Atún lomo: 100 g	100 g	80 g (sin hueso) Atún: 50 g	1porción mediana
Huevo	1vez / semana	55 g	50 g	50 g	1unidad
Leguminosa	2 veces / semana	20 g	20 g	60 g	4 cucharadas medianamente colmadas
Cereal					
Arroz ó	6 veces/semana	40 g	40 g	90 g	5 cucharas soperas
Pasta	1vez / semana	40 g	40 g	91g	5 cucharas soperas
Tubérculo / plátano / Derivados de cereal****					
Papa, plátano, ñame, etc ó	5 veces/semana	83 - 116 g	70 g	69 g	1unidad mediana
Arepa o envuelto, etc	2 veces/semana	50 g	50 g	50 g	1unidad mediana
Hortalizas - verduras					
Verdura	Todos los días	57 - 85 gr	50 g	50 g	4 cucharas soperas
Frutas					
Entera ó	Todos los días	105 - 222 g	100 g	100 g	1porción mediana
en jugo		47 - 100 g	45 g	240 cc	8 onzas de jugo
Azúcares					
Azúcar ò	Todos los dias	14 g	14 g	14 g	1cucharada medianamente colmada
Panela		14 g	14 g	14 g	1cucharada medianamente colmada
Aceite	Todos los días	16 cc	16 cc	16 cc	1½ cucharada

	Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg
TOTAL APORTE ALMUERZO	**707**	**28,7**	**24,1**	**92,9**	**83,4**	**6,0**	**0,7**
ADECUACION	**29,8%**	**34,5%**	**30,5%**	**28,0%**	**10,4%**	**42,7%**	**9,9%**

OBSERVACIONES

1. Se establece 3 veces a la semana lácteo en el refrigerio de la mañana dando oportunidad a variación del mismo y teniendo en cuenta la guía del día completo
2. Para la realización de los jugos de fruta se puede utilizar cualquiera de cosecha
3. Para efectos de la salud de la población objetivo se tiene en cuenta el uso de azúcar en pocas cantidades y para personas con diabetes se evita su uso
4. Para la semana 2 y semana 4 se dará indicación a los adultos mayores de incluir leguminosa en el fin de semana, para cumplir con el requerimiento nutricional

Ilmayé Sanabria A.
Dra. Ilmayé Sanabria A.
NUTRICIONISTA-DIETISTA
No. MND 01196
P.U.J.

Firma Nutricionista

CENTRO VIDA

FUNDACIÓN SEMILLAS DE FE Y ESPERANZA

NIT. 900.687.336-2

Socorro

DOCUMENTO ANEXO: CICLO DE MINUTAS

PERIODO: DICIEMBRE 26 DE 2022- DICIEMBRE 28 DE 2022

Socorro, 28 de diciembre de 2022.

FUNDACION CENTRO VIDA SEMILLAS DE FE Y ESPERANZA

NIT.900.687.336-2

CICLO DE MENÚS

SEMANA 1

		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
GRUPO DE ALIMENTO	CANTIDAD	REFRIGERIO				
BEBIDA	120 - 240CC	JUGO DE FRUTA EN AGUA	YOGUR	CHOCOLATE EN AGUA	JUGO DE FRUTA EN AGUA	AGUA DE PANELA EN LECHE
CEREAL	50 GR	GALLETAS INTEGRALES	PONQUE	PAN INTEGRAL	GALLETAS DE SAL	AREPA
PROTEÍNA	30 - 50 GR	*	*	QUESO	*	*
GRUPO DE ALIMENTO	CANTIDAD	ALMUERZO				
SOPA O CREMA	200 CC	CREMA DE AHUYAMA	SOPA DE CUCHUCO DE MAIZ	SOPA DE PASTAS	CREMA CARMELITA	SOPA DE ARROZ
ALIMENTO PROTEICO	80 - 100 GR	CARNE EN GOULASH	PESCADO A LA PLANCHA (55 GR)	ARROZ CON POLLO	HUEVO COCIDO	PASTAS CON CARNE MOLIDA
CEREAL	90 GR	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO		ARROZ BLANCO	
RAIZ , TUBERCULO O PLATANO	50 - 70 GR	YUCA CON HOGAO	MADURO COCIDO	ROLLO DE PAPA	TAJADAS	PAPA CRIOLLA
LEGUMINOSA	60 GR	*	LENTEJA	*	FRIJOL ROJO	*
VERDURA	50 GR	VERDURA EN GOULASH	PEPINO COHOMBRO CON VINAGRETA	ENSALADA CAMPESINA O DULCE	TAJADA DE AGUACATE	ENSALADA DE REMOLACHA
JUGO DE FRUTA DE COSECHA	240 CC	JUGO DE FRUTA	JUGO DE FRUTA	JUGO DE FRUTA	JUGO DE FRUTA	JUGO DE FRUTA

Dra. Tirsa Sanabria A.
NUTRICIONISTA DIETISTA
P.U.I.

Firma Nutricionista

FUNDACION CENTRO VIDA SEMILLAS DE FE Y ESPERANZA

NIT.900.687.336-2

CICLO DE MENÚS

SEMANA 2

		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
GRUPO DE ALIMENTO	**CANTIDAD**	**REFRIGERIO**				
BEBIDA	250CC	JUGO DE FRUTA EN AGUA	AVENA EN LECHE	CAFÉ CON LECHE	CHOCOLATE EN LECHE	GELATINA
CEREAL	50 GR	GALLETA INTEGRAL	TAJADA DE PAN INTEGRAL	MANTECADA	FRITAS DE ZANAHORIA	GALLETA SODA
PROTEÍNA	30 - 50 GR	*	*	*	*	CUAJADA
GRUPO DE ALIMENTO	**CANTIDAD**	**ALMUERZO**				
SOPA	200 CC	SOPA DE MENUDENCIAS	CREMA DE PLATANO	CREMA DE HARINA TOSTADA	SOPA DE APIO	CREMA DE AVENA
ALIMENTO PROTEICO	80 - 100 GR		CROQUETAS DE POLLO (55 GR	ATUN	ALBONDIGAS SUDADAS	FRICASSE DE POLLO
CEREAL	90 GR	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ CON FIDEOS	ARROZ AL PIMENTON
RAIZ , TUBERCULO O PLATANO	50 - 70 GR	YUCA AL VAPOR	PAPA CON HOGAO	TAJADAS	MADURO COCIDO	PAPA EN CUADROS AL PEREJIL
LEGUMINOSA	60 GR	*	ARVEJA SECA	*	*	*
VERDURA	50 GR	TOMATE A LA VINAGRETA	ENSALADA FRESCA (CEBOLLA, TOMATE)	ENSALADA DE TORNILLOS DE PASTA	ENSALADA DEL HUERTO (CEBOLLA, TOMATE, LECHUGA)	EN EL POLLO
JUGO DE FRUTA DE COSECHA	240 CC	JUGO DE FRUTA	JUGO DE FRUTA	JUGO DE FRUTA	JUGO DE FRUTA	JUGO DE FRUTA

Dra. Ilmayé Sanabria A.
NUTRICIONISTA DIETISTA
Reg. MINSALUD 033396
P.U.I.

Firma Nutricionista

FUNDACION CENTRO VIDA SEMILLAS DE FE Y ESPERANZA

NIT.900.687.336-2

CICLO DE MENÚS

SEMANA 3						
		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
GRUPO DE ALIMENTO	CANTIDAD	REFRIGERIO				
BEBIDA	250CC	AGUA DE PANELA EN LECHE	JUGO DE FRUTA EN AGUA	CHOCOLATE EN LECHE	JUGO DE FRUTA EN AGUA	CAFÉ CON LECHE
CEREAL	50 GR	MOGOLLA INTEGRAL	GALLETAS DE SAL	AREPA	EMPAREDADO DE JAMON	PAN INTEGRAL
PROTEÍNA	30 - 50 GR				EN EL EMPAREDADO	
GRUPO DE ALIMENTO	CANTIDAD	ALMUERZO				
SOPA	200 CC	SOPA DE CUCHUCO DE MAIZ	CREMA CARMELITA	SOPA DE PASTAS	CREMA DE ESPINACAS	SOPA DE GARBANZOS CON CALLO
ALIMENTO PROTEICO	80 - 100 GR	PEZCADO SUDADO	HUEVO COCIDO	POLLO SUDADO CON PAPA	PASTAS CON CARNE MOLIDA	
CEREAL	90 GR	ARROZ AL PIMENTON	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO		ARROZ CON FIDEOS
RAIZ , TUBERCULO O PLATANO	50 - 70 GR	PAPA EN PURÉ	YUCA CON HOGAO	PAPA COCIDA CON PEREJIL	TAJADAS DE PLATANO	PAPA SALADA
LEGUMINOSA	60 GR	*	FRIJOL ROJO	*	*	GARBANZOS EN LA SOPA
VERDURA	50 GR	VERDURA CALIENTE (HABICHUELA ZANAHORIA ARVEJA)	TAJADA DE AGUACATE	ZANAHORIA GUISADA	ENSALADA DE REMOLACHA	PEPINO COHOMBRO CON VINAGRETA
JUGO DE FRUTA DE COSECHA	240 CC	JUGO DE FRUTA	JUGO DE FRUTA	JUGO DE FRUTA	JUGO DE FRUTA	JUGO DE FRUTA

Ilmavé Sanabria A.
Dra. Ilmavé Sanabria A.
NUTRICIONISTA-DIETISTA
No. MND 01196
P. U. I.

Firma Nutricionista

FUNDACION CENTRO VIDA SEMILLAS DE FE Y ESPERANZA

NIT.900.687.336-2

CICLO DE MENÚS

SEMANA 4						
		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
GRUPO DE ALIMENTO	CANTIDAD	REFRIGERIO				
BEBIDA	250CC	JUGO DE FRUTA EN AGUA	GELATINA	CHOCOLATE EN AGUA	YOGUR	AGUA DE PANELA EN LECHE
CEREAL	50 GR	MOGOLLA INTEGRAL	GALLETA DE SAL	PAN	GALLETAS DE LECHE	TOSTADAS
PROTEÍNA	30 - 50 GR		QUESO EN PORCION			
GRUPO DE ALIMENTO	CANTIDAD	ALMUERZO				
SOPA	200 CC	CREMA DE AVENA	MUTE	CREMA DE AHUYAMA	SOPA DE PASTAS	CREMA DE APIO
ALIMENTO PROTEICO	80 - 100 GR	CROQUETAS DE POLLO		HIGADO ENCEBOLLADO	HUEVO	POLLO
CEREAL	90 GR	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ VERDE	ARROZ BLANCO
RAIZ , TUBERCULO O PLATANO	50 - 70 GR	PAPA CON HOGAO	YUCA AL VAPOR	MADURO COCIDO	PAPA EN CUADROS	MONEDAS DE PLATANO
LEGUMINOSA	60 GR	*	*	*	FRIJOL BLANCO	*
VERDURA	50 GR	ENSALADA DE REPOLLO MORADO	GUACAMOLE	ENSALADA CAMPESINA	PICO DE GALLO	ENSALADA RUSA
JUGO DE FRUTA DE COSECHA	240 CC	JUGO DE FRUTA	JUGO DE FRUTA	JUGO DE FRUTA	JUGO DE FRUTA	JUGO DE FRUTA

Ilmayé Sanabria A.
Dra. Ilmayé Sanabria A.
NUTRICIONISTA-DIETISTA
No. MND 08196
P.U.I.

Firma Nutricionista

CENTRO VIDA

FUNDACIÓN SEMILLAS DE FE Y ESPERANZA

NIT. 900.687.336-2

Socorro

DOCUMENTO ANEXO: EVIDENCIA FOTOGRÁFICA SUMINISTRO DE INGESTAS

PERIODO: DICIEMBRE 26 2022- DICIEMBRE 28 DE 2022

Socorro, 28 de diciembre de 2022.







2. Orientación psicosocial prestada de manera preventiva a toda la población objeto, la cual persigue mitigar el efecto de las patologías de comportamiento que surgen en la tercera edad y los efectos a las que ellas conducen.

INFORME DE ACTIVIDADES COGNITIVAS Y PRODUCTIVAS

PROFESIONAL: DRA. MARTHA LUISA RIVERA DE CELIS
Psicóloga

TP.126890
PERIODO: DICIEMBRE 26 DE 2022- DICIEMBRE 28 DE 2022

La cognición o las funciones **cognitivas** son los procesos mentales que nos permiten recibir, procesar y elaborar la información. Es decir, permiten al sujeto tener un papel activo en los procesos de interacción, percepción y comprensión del entorno lo que le permite desenvolverse en el mundo que le rodea.

Las **habilidades cognitivas** nos permiten llevar a cabo cualquier tarea, por ello las utilizamos continuamente para aprender y recordar información, integrar la historia e identidad personal, manejar información relativa al momento en el que nos encontramos y hacia dónde nos dirigimos. Además, también posibilita mantener y distribuir la **atención**, reconocer distintos sonidos, procesar diferentes estímulos, realizar cálculos o representar mentalmente un objeto.

Todas las actividades que realizamos requieren la utilización de nuestras **funciones cerebrales**, lo que implica millones de **conexiones neuronales** repartidas por los **lóbulos cerebrales** y la activación de diferentes áreas del **cerebro** para desenvolvernos adecuadamente con nuestro entorno y procesar la información que obtenemos por diversos canales.

Sí como el ejercicio físico fortalece y entrena nuestros cuerpos, las actividades cognitivas para adultos, los juegos cognitivos para adultos y personas mayores, el

entrenamiento cognitivo y el ejercicio estimulan el cerebro, ayudándolo a crecer y a desarrollar nuevas conexiones a medida que envejecemos.

Cuanto más desafiamos a la mente a través de ejercicios de estimulación cognitiva para personas mayores a través de varias formas de ejercicio mental, mejor es el procesamiento de la información.

Como cuidadores familiares, a través de nuestras **terapias de estimulación cognitiva** para ancianos y personas mayores, queremos asegurarnos de que nuestros seres queridos se mantengan sanos en todos los aspectos, incluida su salud mental.
La **musicoterapia** y las siguientes actividades estimulantes de la mente, proporcionan maneras de mantener a los mayores en forma, ayudando a mejorar la memoria, la resolución de problemas, la creatividad y otras funciones cognitivas.

1. **Juegos mentales para adultos, juegos de palabras, puzles y otros ejercicios de estimulación cognitiva para personas mayores**



Los rompecabezas y los juegos de palabras (tales como crucigramas, Sudoku, búsqueda de palabras, etc.) sirven como formas efectivas y divertidas de involucrar a la mente.

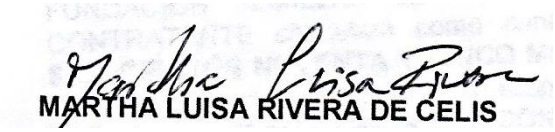
Para las personas mayores, los rompecabezas ayudan a mejorar la memoria, el recuerdo de palabras y otras funciones en el cerebro.

Consejo para el cuidador: Anima a tu ser querido o paciente a completar los crucigramas que se encuentran en el periódico diario, o a comprar uno. Este tipo de actividad cognitiva proporciona entretenimiento y también ¡mantiene la mente activa y aguda!

El adulto mayor con algún deterioro cognitivo puede beneficiarse con la estimulación cognitiva, siendo evidente como primer resultado una mejora en la calidad de vida y disminuyéndose así, el riesgo a que este deterioro empeore es por este motivo que:

- ✓ Se realizan actividades de estimulación cognitiva individual y grupal (juegos de mesa, mandalas, juegos de memoria y lectura).
- ✓ Se da charla educativa relacionada con el fortalecimiento de la memoria.
- ✓ Se hace entrega de actividades de estimulación cognitiva a adultos mayores discapacitados.

Cabe destacar que los 60 adultos mayores beneficiarios del programa manifiestan agradecimiento por las atenciones recibidas.



MARTHA LUISA RIVERA DE CELIS

Psicóloga
T.P 126890

CENTRO VIDA

FUNDACIÓN SEMILLAS DE FE Y ESPERANZA

NIT. 900.687.336-2

Socorro

DOCUMENTO ANEXO: EVIDENCIA FOTOGÁFICA ATENCION PSICOSOCIAL, COGNITIVA Y PRODUCTIVA

PERIODO: DICIEMBRE 26 DE 2022- DICIEMBRE 28 DE 2022

Socorro, 28 de diciembre de 2022.






SEGURO

3. Atención primaria en salud, la cual abarca estilos de vida saludable de acuerdo con las características de los adultos mayores, prevención de enfermedades, detección oportuna de patologías y remisión de los servicios de salud cuando ello lo requiera.

ATENCIÓN EN SALUD

INFORME DE ENFERMERÍA

ÁREA: ENFERMERIA
PROFESIONAL: YESICA TATIANA CALA
Auxiliar de Enfermería

T.P.0583

PERIODO: 26 DE DICIEMBRE – 28 DE DICIEMBRE DE 2022

OBJETIVOS DEL ÁREA

- ✓ Control diario de signos Vitales.
- ✓ Control y vigilancia de automedicación.
- ✓ Supervisar que cada adulto asista a sus controles médicos mensuales y administre sus medicamentos de manera correcta.
- ✓ Realización de pausas activas diarias.
- ✓ Educar sobre hábitos de vida saludable y diferentes temas de promoción y prevención de la salud.
- ✓ Apoyo en actividades diarias

DETALLE DE ACTIVIDADES

❖ TOMA DE TENSIÓN ARTERIAL

¿Qué es la tensión arterial?

La presión arterial es una medición de la fuerza ejercida contra las paredes de las arterias a medida que el corazón bombea sangre a su cuerpo. Hipertensión es el término que se utiliza para describir la presión arterial alta.

Si se deja sin tratamiento, la presión arterial puede llevar a muchas afecciones médicas. Estas incluyen enfermedades del corazón, accidente cerebrovascular, insuficiencia renal, problemas en los ojos y otros problemas de salud.

Las lecturas de la presión arterial generalmente se dan como dos números. El número superior se denomina presión arterial sistólica. El número inferior se llama presión arterial diastólica. Por ejemplo, 120 sobre 80 (escrito como 120/80 mm Hg).

Uno o ambos números pueden ser demasiado altos. (Nota: estas cantidades aplican a personas que no están tomando medicamentos para la presión arterial y para quienes no están enfermos).

- Una presión arterial normal es cuando la presión arterial es menor a 120/80 mm Hg la mayoría de las veces.
- Una presión arterial alta (hipertensión) es cuando uno o ambos números de la presión arterial son mayores de 130/80 mm Hg la mayoría de las veces.
- Si el valor del número superior de su presión arterial es entre 120 y 130 mm Hg y el valor del número inferior es menor a 80 mm Hg, se denomina presión arterial elevada.

  Si tiene problemas cardíacos o renales, o si tuvo un accidente cerebrovascular, es posible que el médico le recomiende que su presión arterial sea incluso más baja que la de las personas que no padecen estas afecciones.

Causas

Muchos factores pueden afectar la presión arterial, incluso:

- La cantidad de agua y de sal que usted tiene en el cuerpo
- El estado de los riñones, el sistema nervioso o los vasos sanguíneos
- Sus niveles hormonales

Usted es más propenso a que le digan que su presión arterial está demasiado alta a medida que envejece. Esto se debe a que los vasos sanguíneos se vuelven más rígidos con la edad. Cuando esto sucede, la presión arterial se eleva. La hipertensión arterial aumenta la probabilidad de sufrir un accidente cerebrovascular, un ataque cardíaco, insuficiencia cardíaca, enfermedad renal o muerte prematura.

Usted tiene un riesgo más alto de sufrir hipertensión arterial si:

- Es afroamericano
- Es obeso
- Con frecuencia está estresado o ansioso
- Toma demasiado alcohol (más de 1 trago al día para las mujeres y más de 2 al día para los hombres)
- Consume demasiada sal
- Tiene un antecedente familiar de hipertensión arterial
- Tiene diabetes
- Fuma

La mayoría de las veces no se identifica ninguna causa de presión arterial alta. Esto se denomina hipertensión esencial.

La hipertensión causada por otra afección o por un medicamento que esté tomando se denomina hipertensión secundaria. Esta puede deberse a:

- Enfermedad renal crónica
- Trastornos de las glándulas suprarrenales (como feocromocitoma o síndrome de Cushing)
- Hiperparatiroidismo
- Embarazo o preeclampsia
- Medicamentos como las píldoras anticonceptivas, pastillas para adelgazar, algunos medicamentos para el resfriado, medicamentos para la migraña, corticosteroides, algunos antipsicóticos y ciertos medicamentos utilizados para tratar el cáncer
- Estrechamiento de la arteria que irriga sangre al riñón (estenosis de la arteria renal)
- Apnea obstructiva del sueño (AOS)

Cabe resaltar que se brinda atención primaria en salud domiciliaria a adultos mayores discapacitados.

De tal forma doy a conocer los nombres de las personas que presentaron HTA durante este periodo:

- MARIA NUVIA VERA DE ARGUELLO
- ROQUE JULIO LOPEZ

De igual manera doy a conocer los nombres con Hipotensión arterial:

- ROSALBA BERDUGO DE VEGA
- FILOMENA CASTRO
- GONZALO AROCA

SE RERALIZA SEGUIMIENTO A TALES PERSONAS, CON EL FIN DE DETECTAR COMPLICACIONES A TIEMPO, SE EDUCA A ADULTOS MAYORES Y FAMILIARES A CERCA DE LAS COMPLICACIONES QUE PUEDE TENER LA HIPERTENSIÓN E HIPOTENSIÓN ARTERIAL Y SE RECOMIENDA LA VISITA A MÉDICO TRATANTE CON EL FIN DE DAR SOLUCIÓN A ESTA COMPLICACION DE LA SALUD.

- **PAUSAS ACTIVAS**

Son sesiones de actividad física desarrolladas en el entorno, con una duración continua mínima de 10 minutos que incluye adaptación física cardiovascular, fortalecimiento muscular y mejoramiento de la flexibilidad buscando reducir el riesgo cardiovascular y las lesiones musculares. Las Pausas Activas serán una forma de promover la actividad física, como habito de vida saludable, por lo cual se deben desarrollar programas educativos sobre la importancia y los beneficios de la actividad física regular. ¿Por qué realizar pausas activas? El contenido de esas PA será encaminado a mejorar la condición física de los trabajadores y por lo tanto se deben trabajar las capacidades físicas que constituyen la condición física.

Al mejorar la condición física de los adultos mayores, se tenderá a disminuir el sedentarismo como base fundamental de numerosas ENT y también se podrá disminuir el riesgo de aparición de patologías relacionadas con el sobreuso en el sistema osteo músculo articular.

Definiciones:

- Actividad Física: Ser denomina a todo movimiento corporal voluntario, repetitivo, que implique un gasto calórico por encima de los niveles basales o de reposo.

- Ejercicio Físico: Es una actividad física, programada, estructurada, y repetida con el objeto de mejorar la condición física, y que generalmente se realiza en el tiempo libre.

- Deporte: Este se relaciona con un tipo de ejercicio enmarcado dentro de unas reglas especiales, en áreas claramente limitadas, con atuendos especiales y propios para esa práctica deportiva, y generalmente con la intencionalidad de competir.
- Condición Física: Es el conjunto de atributos físicos que la persona tiene o alcanza y que se relacionan con la habilidad de llevar a cabo actividades de la vida diaria, que incluyen la resistencia cardiorespiratoria, la fuerza, la flexibilidad, el control neuromotor y la composición corporal, entre otras.

¿Cuál debe ser el contenido de las pausas activas?

Las pausas activas, no solo deben incluir actividades enfocadas en favorecer la movilidad articular general y estiramientos. Estas deben incluir ejercicios de fuerza y para el desarrollo de la condición cardiovascular, los cuales aumenten la intensidad física de la actividad laboral con el subsecuente aumento del gasto calórico, obteniendo un doble beneficio, es decir, la reducción de las patologías relacionadas con las posiciones prolongadas o por movimientos repetitivos que pueden generar sobrecargas articulares y por tanto síndromes por sobreuso, y la reducción de las actitudes sedentarias buscando reducir el riesgo de desarrollar y las complicaciones asociadas a las Enfermedades no Trasmisibles (ENT)

asociadas al sedentarismo, logrando a largo plazo un efecto benéfico en la salud de la población intervenida.

La fundación semillas de fe y esperanza procura mantener a los adultos mayores en constante movimiento mediante la realización de pausas activas diariamente cada 2 horas realizándose constantemente en una hora aproximada de las 10:00 am con una duración de 5-10 minutos de actividad física.



- **CHARLAS DE PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN**

Se proporciona a las personas mayores charlas educativas sobre enfermedades con el fin de que aquellas personas conozcan su concepto, causas(de tal manera mejoran sus hábitos alimenticios), síntomas(así relacionan algunos quebrantos de salud que posiblemente los lleve a sospechar de tal enfermedad), tratamiento

(con el fin de evitar la automedicación), y tratamiento que generalmente se recomienda cambiar de hábitos alimenticios, consumo de alimentos que beneficien su salud y ejercicio físico sin dejar atrás las recomendaciones médicas y los medicamentos esenciales. Se presentan estas charlas educativas de una manera gráfica por medio de folletos y trípticos con el fin de llamar la atención del público ya que los adultos mayores tienden a sentir somnolencia y muchas veces esta es la mejor manera para comprender el contenido de lo que se enseña; De igual manera se transmiten charlas sobre hábitos de vida saludables que ayudan a mejorar la calidad de vida dentro y fuera del centro vida. Durante este periodo se dictó una charla titulada:

- **PAUSAS ACTIVAS**

CENTRO VIDA

FUNDACIÓN SEMILLAS DE FE Y ESPERANZA

NIT. 900.687.336-2

Socorro

DOCUMENTO ANEXO: CAPACITACION DE ENFERMERÍA

PAUSAS ACTIVAS

PERIODO: DICIEMBRE 26 DE 2022- DICIEMBRE 28 DE 2022

Socorro, 28 de diciembre de 2022.

Pausa **activa**

Realizar la pausa activa en su trabajo, dos veces al día entre 5 y 7 minutos cada una, le aporta excelentes beneficios:



- Mejora su salud.
- Mejora la circulación.
- Aumenta la vitalidad.
- Reduce el estrés cotidiano.
- Reduce la tensión muscular.
- Ayuda a la concentración.
- Reduce dolores musculares.
- Minimiza la ansiedad.

www.**minsalud**.gov.co
Línea gratuita nacional **01 8000 952 525**

WFP Programa Mundial de Alimentos
wfp.org/es

Prosperidad para todos

Ministerio de Salud y Protección Social
República de Colombia
Lleras y Orán

plan a | actividad física

Actividad física

Actividad física 30 minutos diarios | Tipos de actividad física | Actividad física y tercera edad | Actividad física en familia | Pausa activa



plan a | actividad física

La **importancia** de la **actividad física**

La actividad física es indispensable para la salud, el bienestar y la calidad de vida. Fortalece su cuerpo, haciendo que funcione mejor y se enferme menos.

Beneficios
de la actividad física diaria:

- Mejor salud.
- Mejor condición física.
- Mejor postura y equilibrio.
- Mejor autoestima.
- Control del peso corporal.
- Músculos y huesos fuertes.
- Sensación de energía y vitalidad.
- Relajación y disminución del estrés.

Riesgos
de salud por inactividad:

- Pérdida de años de vida.
- Enfermedades del corazón.
- Obesidad.
- Hipertensión arterial.
- Diabetes.
- Osteoporosis.
- Enfermedad cerebro vascular.
- Depresión.
- Algunos tipos de cáncer.
- Pérdida de movilidad.





La actividad **física en familia**



- Diviértase en familia.
- Acabe con las excusas. Saque el tiempo. Nunca es tarde para decidirse a tener un corazón y un cuerpo sano.
- Agregue actividad física a su vida y a la de su familia.
- Tanto los niños como los adultos deben hacer actividad física diaria.
- Comience agregando movimiento a su rutina diaria.
- Ejercítese en familia.
- Añada años de vida.

Manténgase activo, siéntase bien

La mejor forma de fomentar hábitos saludables en sus hijos es practicar actividad física en familia. Es hora de empezar.

Actividad física **en adulto mayor**
(más de 64 años)



- Aumente la actividad física diaria. Es más fácil de lo que usted cree.
- Busque actividades que disfrute como el baile, la jardinería, la natación o la bicicleta.
- Camine diariamente.
- Use escaleras en vez de ascensores cuando sea posible.
- Levante y lleve los paquetes de su mercado.
- Juegue activamente con sus nietos o familiares.
- Realice la actividad física de su preferencia durante mínimo 10 minutos seguidos y aumente el tiempo gradualmente.
- Realice actividades de fortalecimiento como realizar ejercicio con pesas pequeñas, clases de yoga, Thai Chi o Pilates.

Los adultos mayores deben realizar mínimo 150 minutos (2.5 horas) de actividad física a la semana. Pero cuando no puedan realizar la cantidad de actividad física recomendada debido a sus condiciones de salud, deberán ser tan activos físicamente como sus capacidades y sus condiciones lo permitan. Se deben fomentar actividades donde se mejore el equilibrio y la fuerza para evitar las caídas y mejorar la independencia en las actividades diarias.

Comience lento y escuche su cuerpo (es el mejor consejero) y llegue lentamente hasta alcanzar las recomendaciones.

Recuerde: los ejercicios de fortalecimiento mejoran su equilibrio, reducen la posibilidad de caídas y mejoran su independencia en la vida diaria.

Recomendaciones de seguridad

El volverse más activo físicamente requiere tiempo y constancia ¡No puede haber atajo!
Las anteriores recomendaciones son seguras para la mayoría de los adultos mayores, pero si usted tiene problemas médicos diagnosticados o tiene dudas sobre la actividad física más apropiada para usted, consulte a su médico o a un especialista en medicina del deporte.

Tipos de actividad física



Actividades cardiovasculares moderadas

Aumentan la respiración y el ritmo cardiaco, pero la persona puede hablar mientras hace la actividad. Ejemplos: caminar rápido, bailar o montar en bicicleta.

Actividades cardiovasculares fuertes

La exigencia física es mayor, la respiración y el ritmo cardiaco se aumentan, el cuerpo se agita y el hablar se altera haciendo que sólo podamos decir frases cortas por la necesidad de respirar. Ejemplos: correr o jugar algún deporte.

Actividades de fortalecimiento

Ayudan a los músculos y a los huesos a estar fuertes. Los músculos trabajan contra una resistencia como cuando se empuja o se hala algo. Ejemplos: subir escaleras, levantar pesos, ejercicios como abdominales y flexiones de brazo.



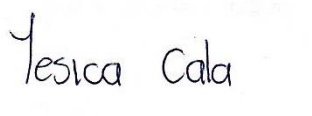
Actividades de flexibilidad

Ayudan a que los músculos estén relajados y a la movilidad articular. Ejemplo: estiramientos.



CONCLUSIONES DE ENFERMERÍA

- Los adultos mayores utilizaron prácticas de autocuidado diariamente.
- Se llevó a cabo el control diario de signos vitales.
- Cada adulto mayor asiste a sus controles médicos mensuales puntualmente, además de la correcta ingesta de medicamentos el cual se evidencia en su estado de salud.
- Se brindó educación sobre inquietudes de los adultos mayores mediante charlas educativas, notando cambios en sus estilos de vida.
- Se mantuvo el grupo de 60 adultos mayores en constante actividad física.
- Se brindó apoyo en actividades diarias.
- Se realizó acompañamiento domiciliario a adultos mayores discapacitados inscritos.



_____

YESICA TATIANA CALA
Auxiliar de enfermería
T.P. 0583

CENTRO VIDA

FUNDACIÓN SEMILLAS DE FE Y ESPERANZA

NIT. 900.687.336-2

Socorro

DOCUMENTO ANEXO: FOTOGRAFÍAS ATENCIÓN EN ENFERMERÍA

PERIODO: DICIEMBRE 26 DE 2022- DICIEMBRE 28 DE 2022

Socorro, 28 de diciembre de 2022.

ATENCIÓN DE ENFERMERÍA -TOMA DE TENSIÓN ARTERIAL













CENTRO VIDA

FUNDACIÓN SEMILLAS DE FE Y ESPERANZA

NIT. 900.687.336-2

Socorro

DOCUMENTO ANEXO: REGISTRO TOMA DE TENSIÓN ARTERIAL

PERIODO: DICIEMBRE 26 DE 2022- DICIEMBRE 28 DE 2022

Socorro, 28 de diciembre de 2022.

CENTRO VIDA SEMILLAS DE FE Y ESPERANZA PARA EL ADULTO MAYOR

MUNICIPIO SOCORRO-SANTANDER

TOMA DE TENSION ARTERIAL- PERIODO DEL 26 DIC- 28 DIC 2022

	FECHA	26 DE DICIEMBRE			27 DE DICIEMBRE			28 DE DICIEMBRE								
No.	NOMBRE	CEDULA	TA	FC	FR	TA	FC	FR	TA	FC	FR	TA	FC	FR	TA	FC	FR
1	AGON GILMA	28.418.949	120/75	68	18	120/80	67	19	100/70	69	19						
2	ALBINO CARDENAS LUIS FRANCISCO	2.074.826	110/65	68	18	120/70	67	19	130/80	67	17						
3	AMAYA OMAÑA GLORIA NELLY	37.340.308	120/80	68	21	110/60	67	21	120/70	67	18						
4	ARGUELLO PINZON ALVARO	5.762.010	110/75	67	18	120/70	69	18	100/60	67	18						
5	ARGUELLO VERA ANDRES ALFONSO	91.104.089	120/80	69	19	135/70	69	20	100/70	69	19						
6	AROCA GONZALO	7.455.052	110/60	66	19	120/70	69	21	120/80	66	19						
7	BARRERA DE SANDOVAL GREGORIA	28.270.926	100/70	67	19	130/70	69	18	120/70	67	19						
8	BAUTISTA DE CORREDOR MARIA EUGENIA	63.288.429	120/80	67	18	120/75	70	21	120/80	67	18						
9	BELEÑO MEZA MARTIN	5.096.792	100/60	68	20	120/80	70	18	100/70	68	20						
10	BERDUGO DE VEGA ROSALBA	28.110.390	130/75	70	18	120/80	68	18	130/80	70	18						
11	BLANCO DE PINTO OLIVA	28.172.260	100/60	68	20	110/75	69	19	125/80	68	20						
12	BRAVO CASTRO MARIA ENRIQUETA	37.825.067	115/75	66	21	110/70	69	19	130/75	66	21						
13	CARRILLO SANCHEZ LUZ MARTHA	28.403.364	100/60	70	20	100/60	69	18	120/80	70	20						
14	CASTAÑEDA RODRÍGUEZ MARIA REINA	37.941.121	120/60	67	18	110/60	69	18	100/65	67	18						
15	CASTILLO SILVA DORA AMINTA	41.386.412	100/60	68	19	110/75	68	20	120/70	68	19						
16	CASTRO FILOMENA	28.424.169	100/60	68	19	120/75	68	18	120/80	68	19						
17	CASTRO RINCON RICARDO	2.1 04.100	115/75	68	20	120/80	70	18	100/60	68	20						
18	CHAPARRO ANGELA	28.330.686	100/60	69	18	120/70	69	20	120/65	69	18						
19	CHAPARRO DIAZ ISABEL	37.948.133	120/60	69	19	110/70	70	18	130/70	69	19						
20	CORREA PORRAS FLORINDA	28.422.960	135/80	67	20	120/70	68	20	130/80	67	20						



CENTRO VIDA SEMILLAS DE FE Y ESPERANZA PARA EL ADULTO MAYOR

MUNICIPIO SOCORRO-SANTANDER

TOMA DE TENSION ARTERIAL- PERIODO DEL 26 DIC- 28 DIC 2022

		FECHA	26 DE DICIEMBRE			27 DE DICIEMBRE			28 DE DICIEMBRE								
No.	NOMBRE	CEDULA	TA	FC	FR	TA	FC	FR	TA	FC	FR	TA	FC	FR	TA	FC	FR
21	CUBIDES DE LOPEZ ANA DELIA	28.280.029	120/80	67	18	120/70	68	18	100/65	70	17						
22	DELGADO BECERRA NOHEMA	37.940.748	100/65	67	20	130/70	68	18	120/70	68	18						
23	DUARTE DE MONSALVE CECILIA	28.421.663	120/80	68	19	110/75	68	22	100/70	68	20						
24	ESPITIA PEÑA MARIA ISABEL	1.101.688.818	100/65	67	20	120/80	67	19	120/70	67	20						
25	FONCE GOMEZ ADELA	37.942.298	100/60	67	18	100/60	69	19	110/70	67	18						
26	GOMEZ SARMIENTO SOCORRO	28.419.570	100/60	68	19	120/70	69	18	100/70	67	22						
27	HERNANDEZ DELGADILLO FANNY	28,428,216	120/70	69	19	125/70	68	19	100/65	67	18						
28	JAIMES DE ARENAS HILDA	28.420.600	120/75	68	19	110/70	68	22	120/80	68	21						
29	LOPEZ DE HERNANDEZ TERESITA	28.475.560	120/80	67	19	100/65	67	18	115/70	67	18						
30	LOPEZ DE VILLAMIL MARIA DE JESUS	28.392.408	130/75	67	22	130/80	67	19	110/75	68	20						
31	LOPEZ LOPEZ ROQUE JULIO	2.130.906	120/70	68	20	120/70	68	19	115/70	67	21						
32	LOPEZ PICO JAIRO	91.102.953	130/85	68	20	140/85	70	21	120/80	69	19						
33	LOPEZ POVEDA ANGELICA	28.421.779	125/80	70	21	140/80	68	20	135/70	69	21						
34	MEJIA DE DUARTE ANA FRANCISCA	28.419.493	120/70	67	19	130/85	67	19	125/75	70	22						
35	MELO RIAÑO JOSE MANUEL	2.175.430	120/70	68	20	120/75	67	20	120/75	70	19						
36	MONSALVE PICO GERARDO	5.762.073	110/75	68	19	110/75	68	21	120/80	70	21						
37	MORENO DE ALBINO BRIGIDA	28.082.826	120/80	68	19	120/70	67	19	120/70	68	19						
38	ORTEGA DE SANTAMARIA CANDIDA ROSA	28.266.925	120/75	68	19	120/75	68	19	135/70	68	19						
39	ORTIZ RIVERA MARIA TRINIDAD	28.276.600	120/75	67	19	110/75	120/80	69	20	110/70	68						
40	PEREZ MARIA DEL CARMEN	28.421.587	120/75	68	18	120/75	68	19	120/75	68	19						



CENTRO VIDA SEMILLAS DE FE Y ESPERANZA PARA EL ADULTO MAYOR

MUNICIPIO SOCORRO-SANTANDER

TOMA DE TENSION ARTERIAL- PERIODO DEL 26 DIC- 28 DIC 2022

			26 DE DICIEMBRE			27 DE DICIEMBRE			28 DE DICIEMBRE								
No.	**NOMBRE**	**CEDULA**	**TA**	**FC**	**FR**	**TA**	**FC**	**FR**	**TA**	**FC**	**FR**	**TA**	**FC**	**FR**	**TA**	**FC**	**FR**
41	PEROZO MEDINA RUBEN DARIO	13.479.012	120/75	68	19	120/80	70	21	130/80	70	22						
42	PICO DE LOPEZ BETSABE	28.418.748	120/70	67	19	110/75	68	118	115/75	68	21						
43	QUINTERO MAYOR TERESITA DE JESUS	21.064.393	120/80	67	17	125/70	68	19	100/60	68	19						
44	RANGEL SERRANO LEONOR	30.008.917	130/80	67	19	120/75	70	20	120/70	69	19						
45	RIBERO GRACIELA	28.424.455	110/75	67	21	120/80	67	19	120/75	68	19						
46	RIVERA DE SILVA PEREGRINA	28.420.602	120/80	67	19	120/80	68	22	120/80	67	19						
47	RIVERA GOMEZ SAUL	91.100.062	130/80	67	22	140/70	68	19	130/75	67	22						
48	ROBAYO JOSE ALIRIO	13.220.104	120/70	68	20	120/70	67	19	120/70	68	20						
49	RODRIGUEZ DE GOMEZ MARGARITA	28.421.707	120/70	67	19	100/65	70	18	120/70	68	17						
50	RUIZ CALA CARLOS JOSE	2.739.223	120/70	69	20	110/70	67	18	100/65	67	20						
51	RUIZ GONZALEZ GENARA	28.375.045	110/70	67	18	100/65	68	19	120/70	68	18						
52	RUIZ GONZALEZ SOCORRO	28.375.573	100/65	70	21	120/75	67	19	125/75	68	19						
53	RUIZ TORRES BARBARA MARIA	28.425.920	120/70	67	19	100/65	70	18	120/70	68	17						
54	SANCHEZ DE OREJARENA LUZ MARINA	28.423.878	120/70	69	20	110/70	67	18	100/65	67	20						
55	SERRANO JAIMES CARMEN ROSA	37.540.031	110/70	67	18	100/65	68	19	120/70	68	18						
56	SIERRA LEAL MARIA DEL TRANSITO	28.270.723	130/80	67	19	120/75	70	20	120/70	69	19						
57	VALENCIA BUSTAMANTE RAFAEL ANTONIO	17.145.566	110/75	67	21	120/80	67	19	120/75	68	19						
58	VEGA BERDUGO MARIA ESTHER	28.110.812	120/80	67	19	120/80	68	22	120/80	67	19						
59	VERA CAMPOS JOSEFINA	1.101.686.400	130/80	67	22	140/70	68	19	130/75	67	22						
60	VERA DE ARGUELLO MARIA NUVIA	28.420.583	120/70	68	20	120/70	67	19	120/70	68	20						

CENTRO VIDA

FUNDACIÓN SEMILLAS DE FE Y ESPERANZA

NIT. 900.687.336-2

Socorro

DOCUMENTO ANEXO: ASEGURAMIENTO EN SALUD

4. Aseguramiento en salud de la población adulto mayor, será universal en todos los niveles de complejidad, incluyendo a los adultos mayores.

PERIODO: DICIEMBRE 26 DE 2022- DICIEMBRE 28 DE 2022

Socorro, 28 de diciembre de 2022.

		FUNDACION CENTRO VIDA SEMILLAS DE FE Y ESPERANZA NIT. 900.687.336-2			
				RÉGIMEN	
ITEM	NOMBRE	CEDULA	SEGURIDAD SOCIAL	SUBSIDIADO	CONTRIBUTIVO
1	AGON GILMA	28.418.949	COOSALUD	X	
2	ALBINO CARDENAS LUIS FRANCISCO	2.074.826	NUEVA EPS	X	
3	AMAYA OMAÑA GLORIA NELLY	37.340.308	COOSALUD	X	
4	ARGUELLO PINZON ALVARO	5.762.010	NUEVA EPS	X	
5	ARGUELLO VERA ANDRES ALFONSO	91.104.089	COOSALUD	X	
6	AROCA GONZALO	7.455.052	COOSALUD	X	
7	BARRERA DE SANDOVAL GREGORIA	28.270.926	COOSALUD	X	
8	BAUTISTA DE CORREDOR MARIA EUGENIA	63.288.429	COOSALUD	X	
9	BELEÑO MEZA MARTIN	5.096.792	COOSALUD	X	
10	BERDUGO DE VEGA ROSALBA	28.110.390	COOSALUD	X	
11	BLANCO DE PINTO OLIVA	28.172.260	COOSALUD	X	
12	BRAVO CASTRO MARIA ENRIQUETA	37.825.067	COOSALUD	X	
13	CARRILLO SANCHEZ LUZ MARTHA	28.403.364	COOSALUD	X	
14	CASTAÑEDA RODRÍGUEZ MARIA REINA	37.941.121	NUEVA EPS	X	
15	CASTILLO SILVA DORA AMINTA	41.386.412	COOSALUD	X	
16	CASTRO FILOMENA	28.424.169	COOSALUD	X	
17	CASTRO RINCON RICARDO	2.1 04.100	COOSALUD	X	
18	CHAPARRO ANGELA	28.330.686	COOSALUD	X	
19	CHAPARRO DIAZ ISABEL	37.948.133	NUEVA EPS	X	
20	CORREA PORRAS FLORINDA	28.422.960	NUEVA EPS	X	
21	CUBIDES DE LOPEZ ANA DELIA	28.280.029	COOSALUD	X	
22	DELGADO BECERRA NOHEMA	37.940.748	COOSALUD	X	
23	DUARTE DE MONSALVE CECILIA	28.421.663	COOSALUD	X	
24	ESPITIA PEÑA MARIA ISABEL	1.101.688.818	NUEVA EPS	X	
25	FONCE GOMEZ ADELA	37.942.298	COOSALUD	X	
26	GOMEZ SARMIENTO SOCORRO	28.419.570	NUEVA EPS	X	
27	HERNANDEZ DELGADILLO FANNY	28,428,216	COOSALUD	X	
28	JAIMES DE ARENAS HILDA	28.420.600	COOSALUD	X	
29	LOPEZ DE HERNANDEZ TERESITA	28.475.560	COOSALUD	X	
30	LOPEZ DE VILLAMIL MARIA DE JESUS	28.392.408	NUEVA EPS	X	
31	LOPEZ LOPEZ ROQUE JULIO	2.130.906	NUEVA EPS	X	
32	LOPEZ PICO JAIRO	91.102.953	COOSALUD	X	
33	LOPEZ POVEDA ANGELICA	28.421.779	COOSALUD	X	
34	MEJIA DE DUARTE ANA FRANCISCA	28.419.493	NUEVA EPS	X	
35	MELO RIAÑO JOSE MANUEL	2.175.430	COOSALUD	X	
36	MONSALVE PICO GERARDO	5.762.073	NUEVA EPS	X	
37	MORENO DE ALBINO BRIGIDA	28.082.826	NUEVA EPS	X	
38	ORTEGA DE SANTAMARIA CANDIDA ROSA	28.266.925	COOSALUD	X	
39	ORTIZ RIVERA MARIA TRINIDAD	28.276.600	COOSALUD	X	
40	PEREZ MARIA DEL CARMEN	28.421.587	COOSALUD	X	
41	PEROZO MEDINA RUBEN DARIO	13.479.012	NUEVA EPS	X	
42	PICO DE LOPEZ BETSABE	28.418.748	COOSALUD	X	
43	QUINTERO MAYOR TERESITA DE JESUS	21.064.393	NUEVA EPS	X	
44	RANGEL SERRANO LEONOR	30.008.917	COOSALUD	X	
45	RIBERO GRACIELA	28.424.455	NUEVA EPS	X	
46	RIVERA DE SILVA PEREGRINA	28.420.602	COOSALUD	X	
47	RIVERA GOMEZ SAUL	91.100.062	COOSALUD	X	
48	ROBAYO JOSE ALIRIO	13.220.104	NUEVA EPS	X	
49	RODRIGUEZ DE GOMEZ MARGARITA	28.421.707	NUEVA EPS	X	
50	RUIZ CALA CARLOS JOSE	2.739.223	NUEVA EPS	X	
51	RUIZ GONZALEZ GENARA	28.375.045	COOSALUD	X	
52	RUIZ GONZALEZ SOCORRO	28.375.573	COOSALUD	X	
53	RUIZ TORRES BARBARA MARIA	28.425.920	COOSALUD	X	
54	SANCHEZ DE OREJARENA LUZ MARINA	28.423.878	COOSALUD	X	
55	SERRANO JAIMES CARMEN ROSA	37.540.031	COOSALUD	X	
56	SIERRA LEAL MARIA DEL TRANSITO	28.270.723	COOSALUD	X	
57	VALENCIA BUSTAMANTE RAFAEL ANTONIO	17.145.566	NUEVA EPS	X	
58	VEGA BERDUGO MARIA ESTHER	28.110.812	COOSALUD	X	
59	VERA CAMPOS JOSEFINA	1.101.686.400	NUEVA EPS	X	
60	VERA DE ARGUELLO MARIA NUVIA	28.420.583	NUEVA EPS	X	

5. Capacitación en actividades productivas de acuerdo con los talentos, gustos y preferencias de la población beneficiaria.

PROFESIONAL: ANA ELVIA NAVARRO
Tallerista
PERIODO: DICIEMBRE 26- DICIEMBRE 28 DE 2022.

INFORME SOBRE ACTIVIDADES PRODUCTIVAS

JUSTIFICACIÓN

La elaboración de objetos de forma manual mejora el físico de los mayores, así como la prevención o reducción de enfermedades como la artrosis, ya que son tareas que se realizan con las manos y mejoran los movimientos de las mismas, evitando que pierdan fuerza, elasticidad y movilidad.

OBJETIVOS GENERALES

Ayudar a las personas mayores que integran la fundación a potenciar su creatividad, su paciencia, su capacidad de concentración o su psicomotricidad. También a regular los niveles de estrés, reforzará su autoestima, mejorará sus habilidades sociales, que no sientan que son viejos e incapaces, que sientan que son seres capaces y parte importante de la sociedad por lo que aportaron y pueden aportar a sus familias y a la sociedad.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Brindar conocimientos que les permita reconocer lo valiosos que son y lo útiles como aportantes a sus familias y a la sociedad.

Demostrarles que son capaces de realizar actividades novedosas bonitas de las que puedan sentirse orgullosos. Que su autoestima sea estimulada y reconozcan su amor propio.

ACTIVIDAD GENERAL

Elaboración flor en bolsa plástico

Ficha técnica

Alambre galvanizado numero 22
Hilo de crochet
Bolsas plásticas rojas y verdes

Paso 1
Se entregó alambre el cual se recortaron cinco unidades de 12 centímetros, con una base redonda se formó el círculo en los cinco para la flor de cinco pétalos,

Paso 2.
Se entregó el plástico del cual formaron cuadrados de 15x15 en color rojo y se procedió a forrar el circulo y amarrarlo con el hilo una vez terminado los cinco círculos se unieron los cinco formando la rosa de cinco pétalos

Paso 3.
De la misma forma se entregó 2 tiras de alambre de 12 centímetros se formó el circulo y con los dedos se presionó alargando y alavés angostando el circulo formando las hojas, estas se forraron en plástico verde.
Con la cinta floral se forraron los tallos y se unieron las hojas a los tallos y quedo terminada la rosa de cinco pétalos

Paso 4. Con la misma metodología se armó la flor de 6 pétalos para la cual se cortó el alambre de 16 centímetros la circunferencia se elaboró con dos centímetros más grande que la de la flor anterior se forraron pétalos, hojas y se forraron con la cinta floral y terminamos la flor de 5 pétalos.

Paso 6
Se reciclaron botellas de plástico con las cuales se elaboraron los jarrones para las flores utilizamos arena y piedras y papel picado para decorar y dar firmeza a los jarrones.

Al terminar la actividad se apreció satisfacción en cada uno de ellos. El trabajo fue unánime en el grupo.

CONCLUSIÓN

La ejecución de las actividades manuales que se han realizado en el tiempo que he laborado con el grupo ha demostrado la repercusión en su autoestima, su autovaloración su capacidad despertando interés y deseo de aprender mas



ANA ELVIA NAVARRO

Tallerista

CENTRO VIDA

FUNDACION SEMILLAS DE FE Y ESPERANZA

NIT. 900.687.336-2

DOCUMENTO ANEXO: EVIDENCIA FOTOGRÁFICA ELABORACION DE TRABAJOS MANUALES

PERIODO: DICIEMBRE 26 DE 2022- DICIEMBRE 28 DE 2022

Socorro, 28 de diciembre de 2022-













6. Deporte, cultura y recreación, suministrado por personas capacitadas

ÁREA: DANZA, CULTURA, DEPORTE Y RECREACIÓN
PROFESIONAL: JOSE NELSON DIAZ GARCIA
PERIODO: DICIEMBRE 26- DICIEMBRE 28 DE 2022.

INFORME DE ACTIVIDADES FÍSICAS Y RECREATIVAS PARA LOS ADULTOS MAYORES DE LA FUNDACIÓN SEMILLAS DE FE Y ESPERANZA

El envejecimiento es un proceso normal progresivo he irreversible dentro del ciclo de vida de todas las personas. "**PORQUE LA VEJEZ ES EL PRESENTE DE UNOS Y EL FUTURO DE TODOS"**

INTRODUCCIÓN

El proceso de atención a las personas de la tercera edad, permitirá estructurar un modelo de gestión fundamentado en principios con participación comunitaria y la auto-gestión de los grupos de adultos mayores vinculados a los programas recreativos, deportivos y culturales.

Se proponen espacios donde las personas mayores puedan disfrutar de una serie de actividades que les permita mejorar sus condiciones de vida. Potencializando sus condiciones físicas, emocionales y sociales.

OBJETIVO

- ✓ Aplicar un programa de actividades recreativas, que fortalezcan la capacidad del adulto mayor.
- ✓ Valorar el afecto de un programa de actividades recreativas para el mejoramiento de la autoestima.
- ✓ Compartir a través de la actividad físico-deportiva en el ámbito social.

DESARROLLO DE ACTIVIDADES

- Calentamiento cefalocaudal
- Ejercicios acústicos “villancicos navideños”
- Final del campeonato de rana, Mini tejo, Parques y domino.
- Ejercicios generales cuerpo completo
- Bailo terapia todos los géneros.
- Rutina de ejercicios para abdomen y cintura.
- Ejercicios de respiración y relajación dirigida.

CONCLUSIONES

"LOS ADULTOS MAYORES DESEAN DESCANSAR, PERO A LA VEZ SENTIRCE UTILES, ACTIVOS Y BIEN CON LO QUE HACEN".

La aplicación de estas actividades físicas- recreativas, resultaron ser significativas para los Adultos Mayores que conforman la Fundación SEMILLAS DE FE Y ESPERANZA.



JOSE NELSON DIAZ GARCIA
Lic. Educación Física – Recreación y Deporte

CENTRO VIDA
FUNDACIÓN SEMILLAS DE FE Y ESPERANZA

NIT. 900.687.336-2

Socorro

DOCUMENTO ANEXO: EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

ACTIVIDAD FISICA

PERIODO: DICIEMBRE 26 DE 2022- DICIEMBRE 28 DE 2022.

Socorro, 28 de diciembre de 2022.











CENTRO VIDA

FUNDACIÓN SEMILLAS DE FE Y ESPERANZA

NIT. 900.687.336-2

Socorro

DOCUMENTO ANEXO: ENCUENTROS INTERGENERACIONALES

7. Encuentros intergeneracionales, en convenio con las instituciones educativas oficiales.

PERIODO: DICIEMBRE 26 DE 2022- DICIEMBRE 28 DE 2022

Socorro, 28 de diciembre de 2022.

ENCUENTRO INTERGENERACIONAL- CELEBRACION DE CUMPLEAÑOS

Familiares de los adultos mayores de la FUNDACION CENTRO VIDA SEMILLAS DE FE Y ESPERANZA, asisten a las instalaciones de nuestro centro vida el día 27 de diciembre de 2022, para departir un encuentro con el fin de celebrar sus cumpleaños, allí se llevó a cabo un compartir, baile, palabras de adultos mayores y familiares. Es así como se realiza este encuentro de manera satisfactoria.



CENTRO VIDA

FUNDACIÓN SEMILLAS DE FE Y ESPERANZA

NIT. 900.687.336-2

Socorro

DOCUMENTO ANEXO: FOTOGRAFÍAS DE TRABAJO ASOCIATIVO

8.”Promoción del trabajo asociativo de los adultos mayores, para la consecución de recursos cuando ello sea posible”.

PERIODO: DICIEMBRE 26 DE 2022- DICIEMBRE 28 DE 2022

Socorro, 28 de diciembre de 2022.

ACTIVIDADES DE LABOROTERAPIA

Los adultos mayores de la Fundación Centro Vida Semillas de Fe y Esperanza ofrecen al público sus trabajos manuales elaborados creativamente y con mucho amor, es así como se sienten útiles y amados ante la sociedad y de esta manera obtener ingresos. En esta ocasión mostramos sus flores elaboradas en material reciclable.





CENTRO VIDA

FUNDACIÓN SEMILLAS DE FE Y ESPERANZA

NIT. 900.687.336-2

Socorro

DOCUMENTO ANEXO: FOTOGRAFIAS REDES DE APOYO

9. “promoción de la constitución de redes para el apoyo permanente de los adultos mayores”.

PERIODO: DICIEMBRE 26 DE 2022- DICIEMBRE 28 DE 2022

Socorro, 28 de diciembre de 2022.

CENTRO DE CAPACITACION COMUNERO C.C.C.

Estudiantes de peluquería del centro de capacitación comunero del Socorro, asisten a las instalaciones de la FUNDACION CENTRO VIDA SEMILLAS DE FE Y ESPERANZA el día 26 de diciembre de 2022, realizando cortes de cabello a los adultos mayores beneficiarios del programa de manera gratuita. Es así como se obtuvieron resultados satisfactorios reflejando una sonrisa en sus rostros dando agradecimientos por los servicios brindados.





CENTRO VIDA

FUNDACIÓN SEMILLAS DE FE Y ESPERANZA

NIT. 900.687.336-2

Socorro

USO DEL INTERNET

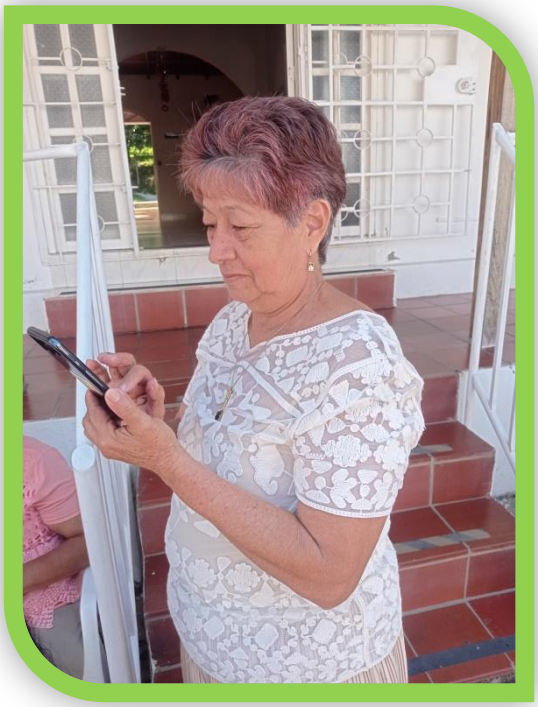
10. Uso del internet con el apoyo de los servicios que ofrece Compartel como organismo de la conectividad nacional

PERIODO: DICIEMBRE 26 DE 2022- DICIEMBRE 28 DE 2022

Socorro, 28 de diciembre de 2022.

USO DEL INTERNET

Los adultos mayores de la Fundación Semillas de Fe y Esperanza recibieron capacitación a cerca del uso del internet el día 26 de diciembre de 2022, en la que se brindó enseñanza sobre el uso del celular(realizar y contestar llamadas) y repaso de encendido, apagado y escritura en el computador, de tal manera se llevó a cabo tal actividad.





CENTRO VIDA

FUNDACIÓN SEMILLAS DE FE Y ESPERANZA

NIT. 900.687.336-2

Socorro

DOCUMENTO ANEXO:

AUXILIO EXEQUIAL

11. Auxilio Exequial de un salario mínimo mensual vigente.

PERIODO: DICIEMBRE 26 DE 2022- DICIEMBRE 28 DE 2022

Socorro, 28 de diciembre de 2022.

Avellaneda
Servicios Fúnebres

CERTIFICACIÓN

SERVICIOS FUNEBRES AVELLANEDA con Nit. No. 91.110.754-8 certifica que la **FUNDACION SEMILLAS DE FE Y ESPERANZA** con Nit. No. 900.687.336-2, tiene vinculados 60 adultos mayores, en una póliza exequial y se encuentra vigente desde el 26 al 28 de DICIEMBRE del 2022 en el municipio del Socorro.

Se expide la presente certificación a solicitud del interesado el 26 de diciembre del 2022

Cordialmente,

J Avellaneda

JULIO CESAR AVELLANEDA GUAITERO
Representante Legal

Carrera 14 No. 11-70
Tel. 7272328
Socorro - Santander

CENTRO VIDA

FUNDACIÓN SEMILLAS DE FE Y ESPERANZA

NIT. 900.687.336-2

Socorro

DOCUMENTO ANEXO: ACTIVIDAD DE INTEGRACION DE FIN DE AÑO

PERIODO: DICIEMBRE 26 DE 2022- DICIEMBRE 28 DE 2022

Socorro, 28 de diciembre de 2022.

ACTIVIDAD DE INTEGRACION FIN DE AÑO

La FUNDACION CENTRO VIDA SEMILLAS DE FE Y ESPERANZA en conjunto con su grupo de profesionales, realizó una actividad de integración de fin de año el día 28 de diciembre de 2022 la cual estuvo compuesta por desayuno, actividades lúdicas, juegos, baile de integración, entrega de detalles, entre otras actividades en las que los adultos mayores se mantuvieron activos, participativos y con una sonrisa reflejada en sus rostros. De tal manera se llevaron a cabo los objetivos propuestos.

DESAYUNO



ACTIVIDADES DE INTEGRACIÓN

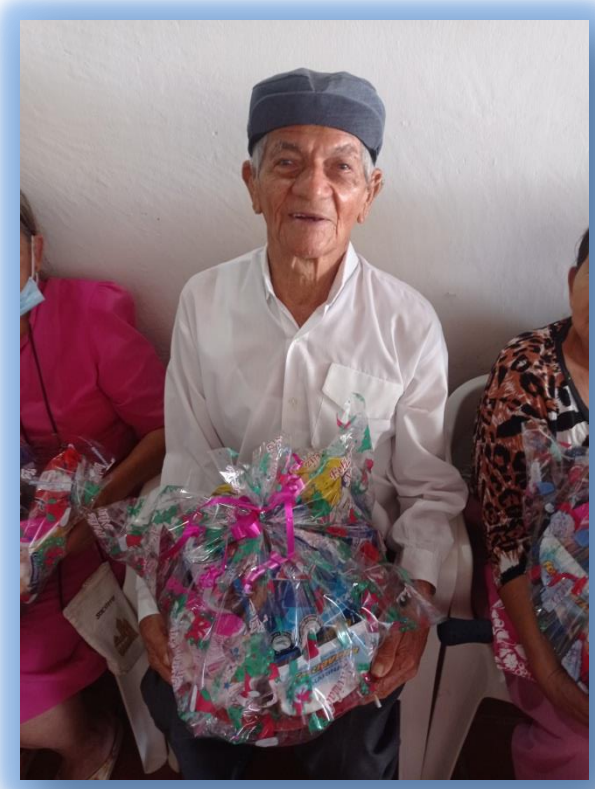








DETALLES FIN DE AÑO











CENTRO VIDA
FUNDACIÓN SEMILLAS DE FE Y ESPERANZA
NIT. 900.687.336-2
Socorro

DOCUMENTO ANEXO: REGISTRO DE ASISTENCIA DIARIA

PERIODO: DICIEMBRE 26 DE 2022- DICIEMBRE 28 DE 2022

Socorro, 28 de diciembre de 2022.