FUSALUD
Fundación Salud para Todos

NIT. 900095001 - 1 RÉGIMEN TRIBUTARIO ESPECIAL
Agente de Retención de Renta

Carrera 20 # 6A - 05 Barrio La Esmeralda
Popayán - Cauca Cel. 314 784 6913

FACTURA DE VENTA

Nº FS 3

FECHA FACTURACIÓN	FECHA VENCIMIENTO
05 05 2019	DD MM AA

Señores: Alcaldia Municipal de Suarez — NIT./C.C. 800117687-5

Dirección: Municipio de Suarez. — Ciudad: Municipio Suarez.

Establecimiento: No Aplica — Teléfono:

Contrato: Convenio F32-02-02-28-19 — Condición de Pago:

DESCRIPCIÓN

Actividades ejecutadas en el marco del convenio, durante el periodo comprendido entre el 1º y el 31 de marzo de 2019, objeto aunar esfuerzos entre el municipio y la Fundación para brindar atención Integral a los adultos mayores en condición de vulnerabilidad y abandono.

Vr del contrato 61.920.000
Vr acta parcial 20.640.000
Menos amortización anticipo 50% = 10.320.000 a pagar $10.320.000

INFORMACIÓN PAGO	SUBTOTAL $	
RESOLUCIÓN DIAN: 18762014374091 Fecha: 05/05/2019 NUMERACIÓN AUTORIZADA: FS 1 a FS 100 Vigencia: 18 meses.		
FIRMA DE QUIEN ELABORA / CLIENTE C.C.	TOTAL $	20.640.000

Esta Factura de Venta se asimila en todos sus efectos legales a una Letra de Cambio según Art. 774 del Código de Comercio

Imp. Graficas Chabelly Richard Zúñiga Nit. 76.314.232-7 Tel: 8316211 Pop.

Scanned by CamScanner

FUSALUD
Fundación Salud para Todos

NIT. 900095001 - 1 RÉGIMEN TRIBUTARIO ESPECIAL
Agente de Retención de Renta

Carrera 20 # 6A - 05 Barrio La Esmeralda
Popayán - Cauca Cel. 314 784 6913

FACTURA DE VENTA

Nº FS 4

FECHA FACTURACIÓN			FECHA VENCIMIENTO		
DD	MM	AA	DD	MM	AA
10	05	2019			

Señores: Alcaldia Municipal de Suarez — NIT/C.C. 800117687-5

Dirección: Municipio de Suarez — Ciudad: Municipio Suarez

Establecimiento: No Aplica — Teléfono:

Contrato: Convenio F32-02-02-28-19 — Condición de Pago:

DESCRIPCIÓN

Actividades ejecutados en el marco del convenio. durante el periodo entre el 1º de 30 de abril de 2019, objeto aunar esfuerzos entre el Municipio y la Fundación para brindar atención integral a los adultos mayores en estado de abandono y de vulnerabilidad

Vr del Contrato 61.920.000
Vr a la Presente 20.640.000
Menos: amortización anticipo 50% = 10.320.000 Total a pagar $ 10.320.000 =.

INFORMACIÓN PAGO	SUBTOTAL $	
RESOLUCIÓN DIAN: 18762014374091 Fecha: 05/05/2019 NUMERACIÓN AUTORIZADA: FS 1 a FS 100 Vigencia: 18 meses.		
	TOTAL $	20.640.000 =.

FIRMA DE QUIEN ELABORA

CLIENTE C.C.

Esta Factura de Venta se asimila en todos sus efectos legales a una Letra de Cambio según Art. 774 del Código de Comercio

Scanned by CamScanner

FUSALUD
Fundación Salud para Todos

FUNDACION SALUD PARA TODOS - FUSALUD
NIT : 900.095.001-1
RELACION DE GASTOS - SUAREZ.- PERIODO MARZO DE 2019

FECHA	No FACTURA	DETALLE	TERCERO	NIT	VALORES
04/03/2019	4137	ANTICIPO CCTV	TECHNO ALARMAS-MARTHA LUCIA CAMPO B	34550395-7	770.000,00
06/03/2019		ARRENDAMIENTO	YOLA MARIA ORTEGA	25234455	1.800.000,00
12/03/2019	58289258	SERVICIOS PUBLICOS	CEO - CIA ENERGETICA DE OCCIDENTE	900366010-1	94.400,00
12/03/2019	631792	SERVICIOS PUBLICOS	ALCANOS DE COLOMBIA	891101577-4	164.520,00
12/03/2019		SERVICIOS PUBLICOS	ACUEDUCTO Y ALCANTARILLADO POPAYAN	891500117-1	189.540,00
12/03/2019		MANTENIMIENTO	GUSTAVO ADOLFO SALAZAR	1061758714	138.640,00
30/03/2019	10695	COMPRAS	ALMACEN DIOR	1061728169-4	28.000,00
31/03/2019	CC Y DE	PRESTACION DE SERVICIOS	STELLA POTES SATIZABAL	34550473	2.782.500,00
31/03/2019	CC Y DE	PRESTACION DE SERVICIOS	LISBEE VALDES C	34545078	2.782.500,00
31/03/2019	CC	PRESTACION DE SERVICIOS	ERWIN LEONARDO MAZABUEL	76311948	1.050.000,00
31/03/2019	CC	PRESTACION DE SERVICIOS	DIDIMO IMBACHI	4634649	1.050.000,00
31/03/2019	FACTURA 31355	SERVICIOS	COMERCIALIZADORA SALAZAR A-SANDRA PATRICIA SALAZAR A.	34552934-6	9.585.000,00
			MES MARZO 2019		**20.640.000,00**

SON- VEINTE MILLONES SEISCIENTOS CUARENTA MIL PESOS MCTE. **20.640.000**

Scanned by CamScanner

Techno Alarmas®

MARTHA LUCIA CAMPO B. • NIT. 34550395-7

RECIBO DE CAJA
R57 4137

CIUDAD Y FECHA Popayán, 04 de marzo de 2019.	CODIGO
RECIBIDO DE Tosse Collazos Alberto Inocencio.	NIT
DIRECCION	VALOR $ 770.000=

LA SUMA DE:(en letras) Setecientos setenta mil pesos

POR CONCEPTO DE Anticipo CCTV.

CHEQUE No.	BANCO	SUCURSAL	EFECTIVO
			✓

DIRECCIÓN: CALLE 11N No. 9-90 BARRIO SANTA CLARA
TELÉFONO: 823 7766 EXT: 109-119
CORREO: tesoreria@centineladeoccidente.com
POPAYÁN-CAUCA

FIRMA Y SELLO
Techno Alarmas
NIT 34550395-7
CANCELADO

C.C. o NIT

Editorial López | NIT. 900.448.021-3 | Cra. 8 No. 6-73 | PBX: 824 2455 | Popayán

Scanned by CamScanner

No.

Por $ 1.800.000

Ciudad

Fecha Día 6 Mes 03 Año 19

Recibí de: FUSALUD

la Suma de Millón ochocientos mil pesos, arrendamiento Casa CAMPO BELLO

Por concepto de:

Recibí

25-234.455

Scanned by CamScanner

CEO
Compañía Energética de Occidente

Compañía Energética de Occidente SAS ESP
Facturación del Servicio de Energía Eléctrica
Nit: 900 366 010-1
Cra. 7 No. 1N-28, edificio Edgar Negret, pisos 3 y 4
Línea de Atención 01 8000 51 1234
Popayán -Cauca

ISO 14001 SA-CER634652 · OHSAS 18001 OS-CER634671 · ISO 9001 SC-CER212923 · IQNet

FACTURA No. 58289258
FECHA DE EXP. 07/03/2019
REF. PAGO ELECTRÓNICO 32190157

Nombre MARIA I LOPEZ R
Cédula -56914
Dirección Cr 6 Cl 15n - 3
Municipio POPAYÁN
Cr 6 Cl 15n - 3 - POPAYÁN

CONTRATO 286262

DETALLE DE LA MEDICIÓN

Marca	Medidor	Cifras	Factor	Clase
CDM	20102005844CDMBA	5	1	Normales

Tipo energía	Consumo Prom.	Lect. Anterior	Lect. Actual	Consumo
Energia Activa(Kwh)	11	15084	15180	96

Tasa Interés Mora: 2.148
Observacion de Lectura: -

INFORMACIÓN TÉCNICA

Ruta Reparto 19504501070 - 5063102395
Categoria Residencial Estrato 4
Carga Instal.(kVA) .04 Ciclo 504
Nivel de Tensión 1 Alimentador 16110
Transformador T2423 Grupo

Componentes costo de prestación del servicio

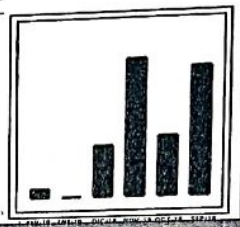
CUv = Gm + Tm + Dn + Cv + PR + Rm CUf = 0
Gm = 220.19 PR = 40.61 Rm = 15.81
Tm = 33.56 Dn = 171.57 Cv = 123.57
Costo Unitario: 605.31

Indicadores de calidad

Duración de interrupciones	CRO-m1 (s/kWh)	CMP (kWh)
0	0	0

Últimos 6 consumos (kwh)

Mes	Consumo
FEB/19	1
ENE/19	0
DIC/18	6
NOV/18	16
OCT/18	7
SEP/18	15



PERIODO DE CONSUMO

Desde 06/02/2019 Hasta 06/03/2019
Pago Oportuno Hasta **INMEDIATO**
Suspensión desde **INMEDIATO**

Conceptos del Servicio de Energía

Cargos	Cantidad	Valor unit.	Subtotal ($)
Consumo Energía (Kwh)	96	605.3053	58,109.31
Interés Por Mora			4.16
Ajuste Por Redondeo			-33.47

Brilla
Cupo disponible
$0

Cupo Total:	$0
Cupo Utilizado:	$0
Tasa Financiación:	2.148%MV (29.06%EA)
Financiación:	$.00
Interés Financiación:	$.00
Seguro Deudor:	$.00

PRODUCTO 286262100

Somos Grandes Contribuyentes, Res. DIAN No. 000841 de 08-Feb-2019. Agente Retención de IVA,

Facturación Alumbrado Público

Tipo: Impuesto, Responsable Municipio POPAYÁN, A.C.M 010/1992 y 041/2016, Clausula 51 CCU, Atención Cra 6 No 4-21 C.A.M Tel 8317721-8317722

Otros Conceptos

Alumbrado Público	17,820.00

ESTADO DE FINANCIACIÓN

Plan de financiación	Cuotas Pend.	Saldo

Fecha y Último Pago 01-02-2019 $38,100

Total Conceptos Energía	$58,080
Total Otros Conceptos	$17,820
Valor Reclamo	$0
Deuda Interés Capital	$62
Deuda Capital	$18,438
TOTAL A PAGAR	$94,400

PAGUE OPORTUNAMENTE LA FACTURA. EVITE SUSPENSIONES

Vigilado por la Superintendencia de Servicios Públicos

Este documento equivalente a la factura, presta mérito ejecutivo de acuerdo con el Art. 130 de la Ley 142-94

Conserve esta parte de la factura

Scanned by CamScanner

Alcanos de Colombia S.A. E.S.P.
NIT 891.101.577-4 www.alcanotesp.com

CÓDIGO USUARIO Y/O REFERENCIA DE PAGO ELECTRÓNICO **631792**

FACTURA No. 97703180

TOTAL A PAGAR $164,520
Pago Oportuno Hasta: INMEDIATO
Fecha de Suspensión: INMEDIATO
Fecha de Expedición: 06-MAR-2019

Días Facturados: 29
Periodo Facturado: 05-FEB-2019-05-MAR-2019
Ultimo Pago 31-ENE-2019

VALORES EN RECLAMACIÓN

VALORES	PROCESO
$0	

DATOS DEL USUARIO

YOLA MARIA ORTEGA
CR 10 # 34 N - 60
URB CAMPO BELLO
POPAYAN

Estrato: 5
Clase de Uso: DOM
Ciclo: 587
Atraso: 1
Ruta: 146240370705
Medidor No.: 000000204332112
Interes de mora %: 2.181
Interes Corriente% 2.149

CONSUMO MES: 28.73

Causa Cobro	
Consumo Prom.	2179
Lectura Anterior	2213
Lectura Actual	34.00
Consumo M3	0.845 x
Factor	28.73
Consumo Corregido	1144.42
Poder Calorífico	340.16
Consumo Kw / H	11.84
Kw / H	

INDICADORES DE CALIDAD
IPLI: IO: IRST:

TARIFAS DE CONSUMO POR RANGO

Rango	Cons. m³	Vr. m³	Vr. Parcial
>0	28.73	$2,179.16	$62,607.27
		Total	$62,607.27

CONSUMOS ANTERIORES M3

Mes	Prom	FEB	ENE	DIC	NOV	OCT	SEP
M3	36.19	30.46	32.15	39.72	34.69	35.52	44.6

COMPONENTES TARIFARIOS

CUvm,I,j	0.000
Cufm,I,j	0.000
Gm,I,j	805.220
Tm,I,j	604.540
PCm,I,j	1.139
Cvm,I,j	1495.190
Ccm,I,j	0.000
Tvm	633.010
Cfm,I,j	1495.190
p	1.580%
TRM	3163.460
Pm	171.100
%S1	58.360
%S2	47.920
alfa 1	0.000%
alfa 2	0.000%
alfa 3	0.000%
alfa 4	0.000%
%CSy6	20.000
%Cnr	8.900

LIQUIDACIÓN DEL COBRO

CONCEPTO	VALOR
Deuda Anterior	$85,750.00
Cargo Fijo	$1,495.19
Consumo	$62,607.27
Contribucion	$12,820.49
Ajuste decena	$1.78
	$162,675
COBROS OTROS CONCEPTOS	
Interes por Mora	$1,845.27
	$164,520

CONCEPTO	SALDO ANTERIOR DE CAPITAL	DESCRIPCIÓN CUOTA FACTURA			NUEVO SALDO DE CAPITAL	CUOTAS PEND.
		ABONO CAPITAL $	INT. FINANCIACIÓN $$	VR. CUOTA		

raude a *y pone en riesgo su inmueble. Denúncielo. LINEA NACIONAL GRATUITA 01-8000-95-4141*

cha Pró de 2019. Próxima entrega de factura: Del 11 al 12 de Abril del 2019

or Revi Comercial: $113.049, Reconexión: $23.850 Reinstalación $200.390 año 2019.
UARIO ervicio, sobre costos y Reporte a la Centrales de Riesgo. Por lo anterior
npliend del Artículo 12 de la Ley 1266 de 2008, se informa: que si transcurridos veinte
) días c esta factura no se encuentra al día en la obligación, se registrará un reporte
gativo e

Vigilado Superservicios

(900)0000164520(96)20190306

CÓDIGO USUARIO Y/O REFERENCIA DE PAGO ELECTRÓNICO **631792**
PERIODO DE FACTURACIÓN 05-FEB-2019-05-MAR-2019
FACTURA No. 97703180
PAGUE HASTA **INMEDIATO**
TOTAL A PAGAR **$164,520**

Recaudador

FAVOR NO COLOCAR SELLOS SOBRE EL CÓDIGO DE BARRAS

Scanned by CamScanner

ACUEDUCTO Y ALCANTARILLADO DE POPAYÁN S.A. E.S.P.

Nit: 891.500.117-1
www.acueductopopayan.com.co
IVA Régimen Común
Agente Retenedor de IVA

Gran Contribuyente
(Resolución Dian 10738 de Diciembre 22 del 2000)
Autorretenedor en renta para servicio públicos
(Resolución 076 Diciembre 01 de 2016)
Autorretenedor en la Fuente para el CREE.

Calle 3 No. 4 - 21 Teléfono: 8321000

VALOR A PAGAR $100,000

VENCIMIENTO 20/05/2019

FACTURA DE VENTA 16464500

MATRICULA 10933

FECHA DE EXPEDICIÓN 10/05/2019

FECHA DE SUSPENSIÓN 27/05/2019

NOMBRE: LILIANA STELLA VALENCIA

DIRECCIÓN: Kra 10 # 34N-60 CAMPOBELLO

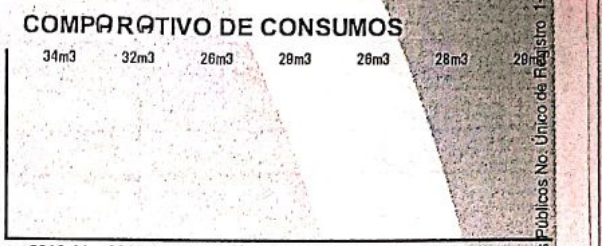
CÓDIGO: 04/01/7510/00 USO: RESIDENCIAL

ESTRATO/CATEGORIA: 5 CICLO: 4

DATOS DE MEDICIÓN

PERIODO FACTURADO		FACT. VENCIDAS:	INT. MORA:
DESDE: 28/03/2019	HASTA: 26/04/2019	0	.5%
LECTURA ANTERIOR: 6166	6196	LECTURA ACTUAL: 30	
CONSUMO:	CAUSAL:	COBRO:	MEDIDOR: N

COMPARATIVO DE CONSUMOS



2018-11	2018-12	2019-01	2019-02	2019-03	2019-04	Promedio
$113,496	$106,808	$86,744	$96,776	$86,744	$93,432	

LIQUIDACION DE SERVICIOS

ACUEDUCTO	TARIFA REFERENCIAL	TARIFA APLICADA	CONSUMO EN M³	VALOR REFERENCIAL	VALOR APLICADO	APORTE / SUBSIDIO
go fijo	7,403.08	11,104.62	0	7,403	11,105	3,702
sico	1,172.25	1,758.38	13	15,239	22,859	7,620
mplem - Sunturario	1,172.25	1,758.38	17	19,928	29,893	9,965
a uso del agua	5.09	7.64	13	66	99	33
A - Complem - Sunturario	5.09	7.64	17	86	130	44
ALCANTARILLADO						
go fijo	2,823.33	4,234.99	0	2,823	4,235	1,412
sico	1,051.97	1,577.96	13	13,676	20,513	6,837
mplem - Sunturario	1,051.97	1,577.96	17	17,884	26,825	8,941
a Retributiva	40.37	60.56	13	525	787	262
- Complem - Sunturario	40.37	60.56	17	686	1,029	343

CONCEPTOS DE FACTURACION

CUOTA FINANCIACION	15,953		
CARGO FIJO ACUEDUCTO	11,105		
SERVICIO ACUEDUCTO	52,752		
CARGO FIJO ALCANTARI	4,235		
SERVICIO ALCANTARILL	47,338		
TASA RETRIBUTIVA	1,816	TOTAL ACUED Y ALCANT	133,432
REDONDEO	4	SERVICIO DE ASEO	56,108
TASA USO DEL AGUA	229		

PUBLICADO

TOTAL A PAGAR $100,000

FECHA ULTIMO PAGO: 17/04/2019

VALOR ULTIMO PAGO: $346.260

DATOS DE LIQUIDACIÓN

PERIODO	Fecha Inicial	01-APR-19	Fecha Final	30-APR-19
Tipo de Productor	Residencial			% Subsid
Frecuencia Barrido 2	Frecuencia Poda Arboles 0	Frecuencia Corte Cesped 0	Frecuencia Recoleccion 3	% Aporte 0

Unidades	Ocupadas	Desocupadas	Volumen	0	Estrato	5
Residenciales	1	0	Densidad	0	Meses Deuda	Dias Facturados
No Residenciales	0	0	% Participac.	0	0	30

Histórico de Facturación	1	2	3	4	5	6
	56061	55568	55396	53830	54601	55074

Toneladas por Suscriptor	TRDL (Toneladas de barrido y Limpieza)	TRLU (Toneladas de Limpieza Urbana)	TRRA (Toneladas de Rechazo del aprovechamiento)	TRA (Toneladas Efectivamente Aprovechamiento)	TRNA (Toneladas de Residuos No Aprovechados)	TAFNA (Toneladas de Residuos No Aprovechables Aforadas)
Periodo Actual	.003	.003	0	.0024	.0834	0
Histórico Mes 1	.003	.003	0	.0022	.0834	0
Histórico Mes 2	.003	.003	0	.0022	.0834	0

VBA (Valor Base de Aprovechamiento por Toneladas de Residuos Aprovechables)	134169	CVNA (Costo Variable por Toneladas de Residuos No Aprovechables)	156321	CFT (Costo Fijo Total)	15633

CONCEPTO DE FACTURACION

DETALLE	VALOR
Servicio Residencial	29,562
Aporte	25,129
Aprovechamiento	1,417
Total a Pagar Aseo	**56,108**

CENTRO DE ATENCIÓN AL USUARIO CARRERA 4 No. 2-23
TELEFONOS
Acueducto Popayán: 8321000
Serviaseo: 8206217 - 8206233

CARTERA SERVIASEO MAYOR A 6 MESES $ 0

POR FAVOR ACÉRQUESE A NUESTRA OFICINA PARA SANEAR SU DEUDA

ABONO

SALDO FINANCIACIÓN: $95,723

Impreso por MAKROSOFT NIT. 800.255.858-9

Factura de venta servicios públicos expedida por computador, no requiere autorización de la numeración. Vigilada por Super Servicios Públicos No. Único de Registro 1-19.001.000-01

MATRICULA	CÓDIGO	PERIODO FACTURADO	
10933	04/01/7510/00	28/03/2019	26/04/2019

CICLO 4

PAGUE SIN INTERESES HASTA 20/05/2019

(415)7707204472697(8020)16464500(3900)0000189540

MENSAJE

ESTO NO DEBERÍA ESTAR PASANDO

Nuestras fuentes hídricas dan vida a los ecosistemas, cuidarlos es deber y responsabilidad de todos. Evitemos arrojar basuras a las calles, ríos o quebradas.

¡Juntos podemos cuidar nuestra ciudad!

VALOR A PAGAR $189,540

FACTURA DE VENTA 16464500

Scanned by CamScanner

FUSALUD
Fundación Salud para Todos

NIT. 900.095.001 - 1 RÉGIMEN TRIBUTARIO ESPECIAL
Calle 6 # 19 - 24 Tel. 8215221 Popayán - Cauca

DOCUMENTO EQUIVALENTE A LA FACTURA DE VENTA
Art. 3 Decreto 522/2003 Reglamento de la Ley 288 de 2002 literal Art. 437 E.T.
DE OBLIGATORIO CUMPLIMIENTO PARA OPERACIONES CON PERSONAS NATURALES
COMERCIANTES O INSCRITAS EN EL RÉGIMEN SIMPLIFICADO

DOCUMENTO EQUIVALENTE A LA FACTURA

Nº 610

DÍA	MES	AÑO
12	03	2019

INFORMACIÓN DE LA PERSONA NATURAL (VENDEDOR)

SEÑOR(ES) Gustavo Adolfo Salazar — C.C./NIT 1.061758714

DIRECCIÓN Portales del norte. — TEL. 3143007[illegible] CIUDAD Popayan

CANT.	CONCEPTO	VR. UNITARIO	VR. TOTAL
	Servicio plomeria aplicos casa.		166.640
	Suarez, material incluido		

Con mi firma certifico que no soy responsable del impuesto I.V.A.
Y NO ESTOY OBLIGADO A FACTURAR.

FIRMA

Gustavo Salazar

C.C. No. 1061758714

TOTAL $ 166.640

Imp. Graficas Chabely Richard Zúñiga Nit. 76.314.232-7 Tel.: 8316211 Pop.

Scanned by CamScanner

ALMACEN DIOR

NIT. 1.061.728.169-4 - Régimen Simplificado
MERCANCÍA EN GENERAL
Cacharrería, Ferretería. Eléctricos,
Artículos Electrónicos, Cristalería y Artículos de Pesca
Carrera 6 No. 3N-06 Barrio Bolívar - Popayán - Cauca
Tel.: 838 1846 - E-mail: almacendior@hotmail.com

FECHA		
DIA	MES	AÑO
30	03	19

FACTURA DE VENTA Nº 10695

Señor(es): Susalud Nit.: 900095001-1

Dirección: Tel.:

CANT.	ARTICULO	V. UNIT.	V. TOTAL
1	manGuera		20.000
1	Pistola Jardin		8000

Esta factura de Venta se constituye como Título Valor, según Ley 1231 de 17 de Julio de 2008.

TOTAL $ 28.000

Vendedor: Comprador:

REYES IMPRESORES POPAYAN NIT. 25.275.726-1

Scanned by CamScanner

CUENTA DE COBRO No. _____

Fecha : Marzo 30 de 2019

FUNDACION SALUD PARA TODOS - FUSALUD
NIT: 900,095,001-1

Debe a:

CARMEN STELLA POTES

C.C. 34,550,473

La suma de
TRES MILLONES QUINIENTOS MIL PESOS MCTE ($3,500,000.oo)

Por concepto de :

CONCEPTO		VALOR
Proyecto atencion integral de adultos mayores en condicion de vulnerabilidad y abandono municipio de suarez.- Atencion en enfermeria profesional. Periodo Marzo de		3.500.000,00
	SUB TOTAL	
	RETENCION EN LA FUENTE	
	TOTAL	3.500.000,00

Firma: Carmen Stella Potes Satizabal
C.C. 34.550.473

Scanned by CamScanner

FUSALUD

FUNDACION SALUD PARA TODOS - FUSALUD, 900,095,001-1 NIT

Documento Equivalente a factura. Art. 3 Decreto 522 de 2003.. No.

Ciudad y fecha: POP. MARZO 30 DE 2019

Persona natural de quien se adquieren los bienes y/o servicios: CARMEN STELLA POTES

Dirección: Calle 6 Nº 19-24

Telefono: 3155898026

NIT y/o CC 34.550.477

Cantidad	Descripción de la operación - CONCEPTO	VALOR UNITARIO	VALOR TOTAL
	PROYECTO ATENCION INTEGRAL ADULTO MAYOR EN CONDICION DE VULNERABILIDAD Y ABANDONO DEL MPIO DE SUAREZ. ENFERMERIA PROFESIONAL - MARZO - 2019		3.500.000
		Totales	

IMPUESTO IVA ASUMIDO	
BASE GRAVABLE	3500-000
IVA %	
RETEIVA %	

Con mi firma certifico que soy del Régimen Simplificado y/o persona de menores ingresos NO ESTOY OBLIGADO A FACTURAR

Carmen Stella Potes Satizabal

FIRMA Y CC. 34550.477

CONTABILIZACION

Codigo PUC	Nombre cuenta	Db	CR

Scanned by CamScanner

CUENTA DE COBRO No. _____

Fecha : Marzo 31 de 2019

FUNDACION SALUD PARA TODOS - FUSALUD
NIT: 900,095,001-1

Debe a:

LISBEE YANET VALDES CANENCIO

C.C. 34,545,078

La suma de
CUATRO MILLONES DE PESOS MCTE ($ 4.000.000)

Por concepto de :

CONCEPTO		VALOR
Proyecto atencion integral de adultos mayores en condicion de vulnerabilidad y abandono municipio de suarez.- Atencion en enfermeria profesional. Periodo Marzo de 2019.		4.000.000,00
	SUB TOTAL	
	RETENCION EN LA FUENTE	
	TOTAL	4.000.000,00

rma: _____
C.

Scanned by CamScanner

FUSALUD

FUNDACION SALUD PARA TODOS - FUSALUD.
900,095,001-1

NIT

Documento Equivalente a factura. Art. 3 Decreto 522 de 2003.. No.

Ciudad y fecha: Dop. Marzo 31 De 2019

Persona natural de quien se adquieren los bienes y/o servicios: LISBEE YANET VALDEZ CANCIO

Dirección: Ka 20 B 6A 05

Telefono: 3147846913

NIT y/o CC 34.545.078

Cantidad	Descripción de la operación - CONCEPTO	VALOR UNITARIO	VALOR TOTAL
	PROYECTO ATENCIÓN INTEGRAL ADULTO MAYOR EN CONDICIÓN DE VULNERABILIDAD Y ABANDONO ATENCIÓN ENFERMERIA		
	MES DE MARZO /2019		4.000.000
	Totales		—

IMPUESTO IVA ASUMIDO	—
BASE GRAVABLE	4.000.000
IVA %	
RETEIVA %	—

Con mi firma certifico que soy del Régimen Simplificado y/o persona de menores ingresos NO ESTOY OBLIGADO A FACTURAR

Lisbee Yanet Valdez

FIRMA Y CC. 34545078

CONTABILIZACION	Codigo PUC	Nombre cuenta	
Codigo PUC	Nombre cuenta	Db	CR

Scanned by CamScanner

CUENTA DE COBRO No. _____

Fecha : Marzo 31 de 2019

FUNDACION SALUD PARA TODOS - FUSALUD
NIT: 900,095,001-1

Debe a:

ERWIN LEONARDO MAZABUEL FERNANDEZ

C.C. 76,311,948

La suma de
UN MILLON CINCUENTA MIL PESOS MCTE ($1.050.000.oo)

Por concepto de :

CONCEPTO		VALOR
Servicios integrales.Casa proyecto adultos mayores en abadono y vulnerabilidad. Del municipio de Suarez. Periodo Marzo de 2019.		1.050.000,00
	SUB TOTAL	
	RETENCION EN LA FUENTE	
	TOTAL	1.050.000,00

Firma: _____
C.C. 76311948 p/p

Scanned by CamScanner

FUSALUD

FUNDACION SALUD PARA TODOS - FUSALUD. NIT 900,095,001-1

Documento Equivalente a factura. Art. 3 Decreto 522 de 2003.. No.

Ciudad y fecha: Popayan, Marzo 31/19.

Persona natural de quien se adquieren los bienes y/o servicios: Erwin Leonardo Magnuel

Dirección: Calle 38 Nº 7-30 NIT y/o CC 76.311.948

Telefono: 3137383968

Cantidad	Descripción de la operación - CONCEPTO	VALOR UNITARIO	VALOR TOTAL
	Servicios integrales casa adulto mayor estado de abandono y vulnerabilidad proyecto Suarez - Periodo Marzo/19		
	Totales		1-050-000

IMPUESTO IVA ASUMIDO	
BASE GRAVABLE	
IVA %	
RETEIVA %	

Con mi firma certifico que soy del Régimen Simplificado y/o persona de menores ingresos NO ESTOY OBLIGADO A FACTURAR

FIRMA Y CC. 76311948 pop

CONTABILIZACION

Codigo PUC	Nombre cuenta	Db	CR

Codigo PUC Nombre cuenta

Scanned by CamScanner

CUENTA DE COBRO No. _____

Fecha : Marzo 31 de 2019

FUNDACION SALUD PARA TODOS - FUSALUD
NIT: 900,095,001-1

Debe a:

DIDIMO IMBACHI

C.C. 4.634.649

La suma de
UN MILLON CINCUENTA MIL PESOS MCTE ($1.050.000.oo)

Por concepto de :

CONCEPTO		VALOR
Servicio integrales .Casa proyecto adultos mayores en abadono y vulnerabilidad. Del municipio de Suarez. Periodo Marzo de 2019.		1.050.000,00
	SUB TOTAL	
	RETENCION EN LA FUENTE	
	TOTAL	1.050.000,00

Firma: Didimo Imbachi
C.C. 4634649

Scanned by CamScanner

COMERCIALIZADORA

SALAZAR A

SANDRA PATRICIA SALAZAR ACHINTE

NIT. 34.552.934-6 - Régimen Común

Comidas, bebidas, abarrotes y más

Carrera 26N No. 7C-27
Popayán - Cauca
Cel. 317 401 8415

FACTURA DE VENTA

No. 31355

SEÑORES:	NIT/C.C.
Fusalud.	900.095.001-1

DIRECCION:	TELEFONO:	FECHA FACTURA DIA	MES	AÑO	FECHA VENCIMIENTO DIA	MES	AÑO
Cr. 20 6A-05	3147846913	31	03	19			

CANT.	DESCRIPCION	VR. UNIT.	VR. TOTAL
270	Desayunos	5.500	1.485.000
270	Medios nueves	5.500	1.485.000
270	Almuerzos	9.500	2.565.000
270	Medios Tardes	5.500	1.485.000
270	cenas	9.500	2.565.000

A la fecha recibí fiel copia de la factura original

Fecha DD MM AAAA

Nombre: _____ C.C. _____

FIRMA VENDEDOR

SUB-TOTAL	$	9585000
IVA	$	
TOTAL	$	9585000

LA PRESENTE FACTURA DE VENTA SE CONSTITUYE UN TITULO VALOR SEGUN LA LEY 1231 DEL 2008. 2.- EN CASO DE MORA SE CAUSARA EL INTERES AUTORIZADO POR LA LEY. 3-. LA FIRMA DE UNA PERSONA DISTINTA DEL COMPRADOR IMPLICA QUE DICHA PERSONA ESTA AUTORIZADA POR EL COMPRADOR PARA FIRMAR Y RECIBE DE CONFORMIDAD LO DESCRITO EN ESTA FACTURA.

RESOLUCION DIAN No. 18762007701369 Fecha: 2018/04/10 Num. habilitada del 30501 al 33000

Indugráfica de Occidente Ltda. Nit. 817.000.572-5 Tel.: 8363289 Popayán

Scanned by CamScanner

FUSALUD
Fundación Salud para Todos

FUNDACION SALUD PARA TODOS - FUSALUD
NIT : 900.095.001-1
RELACION DE GASTOS - SUAREZ. PERIODO MAYO DE 2019

FECHA	No FACTURA	DETALLE	TERCERO	NIT	VALORES
5/05/2019		COMPRAS	TORNILLOS BAUTISTA MARTHA CECILIA BAUTISTA	34547783-6	23.000
5/05/2019		COMPRAS	TRIAGREGADOS DEL CAUCA	98323537-6	130.000
5/05/2019		ALARMAS	TECHNO ALARMAS MARTHA LUCIA CAMPO B	34550395-7	165.500
23/05/2019		ARRENDAMIENTO	YOLA MARIA ORTEGA	25234455	1.800.000
31/05/2019		SERVICIOS PUBLICOS CRA 6 N. 15N3	CEO - CIA ENERGETICA DE OCCIDENTE	900366010-1	94.338
31/05/2019		SERVICIOS PUBLICOS CRA 10 34N60 YOLA MARIA	ALCANOS DE COLOMBIA	891101577-4	76.928
31/05/2019		SERVICIOS PUBLICOS	ACUEDUCTO Y ALCANTARILLADO POPAYAN	891500117-1	189.540
31/05/2019	FACTURA 31370	SERVICIOS	COMERCIALIZADORA SALAZAR A-SANDRA PATRICIA SALAZAR A.	34552934-6	9.585.000
31/05/2019	CC Y DE	PRESTACION DE SERVICIOS	STELLA POTES SATIZABAL	34550473	2.782.500
31/05/2019	CC Y DE	PRESTACION DE SERVICIOS	LISBEE VALDES C	34545078	2.782.500
31/05/2019	DE	MANTENIMIENTO	GUSTAVO ADOLFO SALAZAR	1061758714	910.694
31/05/2019	CC	PRESTACION DE SERVICIOS	ERWIN LEONARDO MAZABUEL	76311948	1.050.000
31/05/2019	CC	PRESTACION DE SERVICIOS	DIDIMO IMBACHI	4634649	1.050.000
			MES MAYO 2019		**$ 20.640.000,00**

SON- VEINTE MILLONES SEISCIENTOS CUARENTA MIL PESOS MCTE. **20.640.000**

Scanned by CamScanner

TORNILLOS BAUTISTA

MARTHA CECILIA BAUTISTA VARONA
NIT. 34.547.483-6 RESPONSABLE DEL IMPUESTO A LAS VENTAS
CALLE 1N No.8-34 Tel: 823 51 70 Popayán
E-mail:tornillosbautista1@gmail.com

TORNILLOS GRADO 8 - 5 Y 2, MILIMETRICOS,
CATERPILLAR E INOXIDABLES,
TUBERIA DE COBRE, RACORES, RESORTES
TODO LO RELACIONADO CON EL RAMO

SEÑOR (ES): Fun Salud
NIT.o C.C.: 900095001-1
DIRECCION:

FACTURA DE VENTA
Nº 447

FECHA		
DIA	MES	AÑO
29	4	19

CANT.	DETALLE	VR. UNIT.	VALOR TOTAL
2	Llaves mixtas		20000
12	tor-1/4 & 3/4 con tuerca grado 5		3000

RECIBI:
Lorena

Autorización Numeración
de facturación Nº 18762013773292
FECHA: 2019/04/01
NUMERACIÓN AUTORIZACION
DEL Nº 1 AL Nº 5000

SUB-TOTAL $	19327
% IVA $	3673
TOTAL $	23000

LITOGRAFIA SAN JOSE SAS NIT. 900.568.073-0 PBX: 824 2860 - 8333830

Scanned by CamScanner

TRIAGREGADOS DEL CAUCA

Ferretería y Materiales para Construcción:
Cemento - Arena - Mixto - Ladrillo Común - Farol y a la Vista - Hierro - PVC - Grava - Triturado

Carrera 17 Nº 12B-56 • Tel.: 830 8705 - Cel.: 320 725 0881 • Popayán - Cauca

LUIS HERNANDO MUÑOZ
NIT. 98.323.537 - 6 Régimen Simplificado

FACTURA DE VENTA

Nº 1944

FECHA FACTURA

DÍA	MES	AÑO
09	04	19

Nombre: Fusalud.
Nit / C.C. 900095001-1 Ciudad:
Dirección: Teléfono:

CANTIDAD	ARTÍCULO	VR. UNITARIO	VR. TOTAL
1	buzo Rojo antipinchazo		130.000

CANCELADO EN EFECTIVO

Son:

TOTAL $ 130000

Acepto

Firma, Sello y C.C. del Cliente

Fecha Recibido

Firma Autorizada

NOTAS: 1. La presente Factura de Venta se constituye en un Título Valor, según la Ley 1231 de 2008 y de acuerdo a los Artículos 621 y 774 del Código de Comercio. 2. En caso de mora se causará el interés autorizado por la Ley. 3. La firma de una persona distinta al comprador implica que dicha persona está autorizada por el comprador para firmar y recibe de conformidad lo descrito en esta Factura.

Impresos hyh - popayán - nit. 10.547.418 - 1 cel: 305 309 8504

Scanned by CamScanner

Techno Alarmas®

MARTHA LUCIA CAMPO B. • NIT. 34550395-7

RECIBO DE CAJA
R57 4147

CIUDAD Y FECHA Popayan 5 Abril de 2019
RECIBIDO DE Alberto Tosse
DIRECCION cra 6 # 15N-03
CODIGO
NIT 10545327
VALOR $ 165.500
LA SUMA DE:(en letras) Ciento sesenta y cinco mil quinientos
POR CONCEPTO DE Cancela factura 10341

CHEQUE No. | BANCO | SUCURSAL | EFECTIVO [X]

DIRECCIÓN: CALLE 11N No. 9-90 BARRIO SANTA CLARA
TELÉFONO: 823 7766 EXT: 109-119
CORREO: tesoreria@centineladeoccidente.com
POPAYÁN-CAUCA

FIRMA Y SELLO
C.C. o NIT 10307031

Editorial López | NIT. 900.448.021-3 | Cra. 8 No. 6-73 | PBX: 824 2455 | Popayán

Techno Alarmas®

MARTHA LUCIA CAMPO B. • NIT. 34550395-7

RECIBO DE CAJA
R57 [illegible]

CIUDAD Y FECHA Popayan 5 Abril de 2019
RECIBIDO DE Alberto Tosse
DIRECCION cra 6 # 15N-03
CODIGO
NIT 10545327
VALOR $ 165.500
LA SUMA DE:(en letras) Ciento sesenta y cinco mil quinientos
POR CONCEPTO DE Cancela factura 10341

CHEQUE No. | BANCO | SUCURSAL | EFECTIVO [X]

DIRECCIÓN: CALLE 11N No. 9-90 BARRIO SANTA CLARA
TELÉFONO: 823 7766 EXT: 109-119
CORREO: tesoreria@centineladeoccidente.com
POPAYÁN-CAUCA

FIRMA Y SELLO
C.C. o NIT 10307031

Editorial López | NIT. 900.448.021-3 | Cra. 8 No. 6-73 | PBX: 824 2455 | Popayán

Scanned by CamScanner

No. [redacted] Por $ 1'800.000

Fecha 6-05-19

Recibí (mos) de FUSDCUD

La suma de Un millon ochocientos mil pesos M/cte, Anticipo

Para Casa campo Bello.

Atto (s) S.S. 25 23455

Scanned by CamScanner

CEO
Compañía Energética de Occidente

Compañía Energética de Occidente SAS ESP
Facturación del Servicio de Energía Eléctrica
Nit: 900 366 010-1
Cra. 7 No. 1N-28, edificio Edgar Negret, pisos 3 y 4
Línea de Atención 01 8000 511234
Popayán -Cauca

ISO 14001 SA-CER634652 · OHSAS 18001 OS-CER634671 · ISO 9001 SC-CER212923 · IQNet

FACTURA No 58239258
FECHA DE EXP. 07/03/2019
REF. PAGO ELECTRÓNICO 32190157

Nombre MARIA I LOPEZ R
Cédula -56914
Dirección Cr 6 Cl 15n - 3
Municipio POPAYÁN
Cr 6 Cl 15n - 3 - POPAYÁN

CONTRATO 286262

DETALLE DE LA MEDICIÓN

Marca	Medidor	Cifras	Factor	Clase
CDM	20102005844CDMBA	5	1	Normales

Tipo Energía	Consumo Prom.	Lect. Anterior	Lect. Actual	Consumo
Energia Activa(Kwh)	11	15084	15180	96

Tasa Interés Mora: 2.148
Observacion de Lectura: -

Indicadores de calidad

Duración de interrupciones: 0
CRO-m1 (s/kWh): 0
CMP (kWh): 0

Últimos 6 consumos (kwh)

Mes	Consumo
FEB/19	1
ENE/19	0
DIC/18	6
NOV/18	16
OCT/18	7
SEP/18	15



PERÍODO DE CONSUMO

Desde 06/02/2019 Hasta 06/03/2019
Pago Oportuno Hasta **INMEDIATO**
Suspensión desde **INMEDIATO**

INFORMACIÓN TÉCNICA

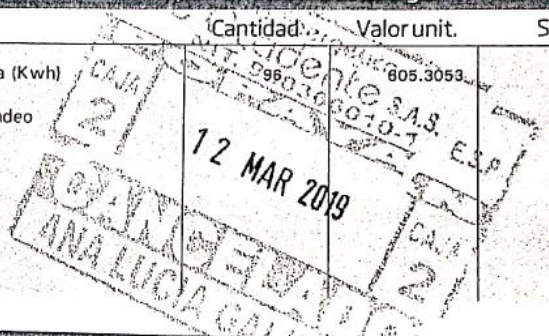
Ruta Reparto 19504501070 - 5063102395
Categoría Residencial Estrato 4
Carga Instal. (kVA) .04 Ciclo 504
Nivel de Tensión 1 Alimentador 16110
Transformador T2423 Grupo

Componentes costo de prestación del servicio

CUv = Gm + Tm + Dn + Cv + PR + Rm CUf = 0
Gm = 220.19 PR = 40.61 Rm = 15.81
Tm = 33.56 Dn = 171.57 Cv = 123.57
Costo Unitario: 605.31

Conceptos del Servicio de Energía

Cargos	Cantidad	Valor unit.	Subtotal ($)
Consumo Energía (Kwh)	96	605.3053	58,109.31
Interés Por Mora			4.16
Ajuste Por Redondeo			-33.47



Brilla
Cupo disponible
$0

Cupo Total:	$0
Cupo Utilizado:	$0
Tasa Financiación:	2.148%MV (29.06%EA)
Financiación:	$.00
Interés Financiación:	$.00
Seguro Deudor:	$.00

PRODUCTO 286262100

Somos Grandes Contribuyentes, Res. DIAN No. 000841 de 08-Feb-2019. Agente Retención de IVA,

Facturación Alumbrado Público

Tipo: Impuesto, Responsable Municipio POPAYÁN, A.C.M 010/1992 y 041/2016, Clausula 51 CCU, Atención Cra 6 No 4-21 C.A.M Tel 8317721 8317722

Otros Conceptos

Alumbrado Público	17,820.00

ESTADO DE FINANCIACIÓN

Plan de financiación	Cuotas Pend.	Saldo

Fecha y Último Pago 01-02-2019 $38,100

Total Conceptos Energía	$58,080
Total Otros Conceptos	$17,820
Valor Reclamo	$0
Deuda Interés Capital	$62
Deuda Capital	$18,438
TOTAL A PAGAR	$94,400

PAGUE OPORTUNAMENTE LA FACTURA. EVITE SUSPENSIONES

Vigilado por la Superintendencia de Servicios Públicos

Este documento equivalente a la factura, presta mérito ejecutivo de acuerdo con el Art. 130 de la Ley 142-94

Conserve esta parte de la factura

Scanned by CamScanner

Alcantarillado de Colombia S.A. E.S.P.
Nit 891.101.577-4 www.alcantarillado.com

CÓDIGO USUARIO Y/O REFERENCIA DE PAGO ELECTRÓNICO **631792**

FACTURA No. **97703180**

TOTAL A PAGAR **$164,520**
Pago Oportuno Hasta **INMEDIATO**
Fecha de Suspensión **INMEDIATO**
Fecha de Expedición **06-MAR-2019**

Días Facturados **29**
Periodo Facturación **05-FEB-2019-05-MAR-2019**
Ultimo Pago **31-ENE-2019**

VALORES EN RECLAMACION

VALORES	PROCESO
$0	

LA MARIA ORTEGA
10 # 34 N - 60
B CAMPO BELLO
PAYAN

Estrato: 5
Clase de Uso: DOM
Ciclo: 587
Atraso: 1

Ruta: 146240370705
Medidor No.: 0000002043321112
Interes de mora %: 2.181
Interes Corriente%: 2.149

CONSUMO

SUMO MES: **28.73**

a Cobro umo Prom.	2179
ura Anterior	2213
ura Actual	34.00
umo M3	0.845 x
r	**28.73**
umo Corregido	1144.42
Calorifico	340.16
umo Kw / H	11.84
Kw / H	

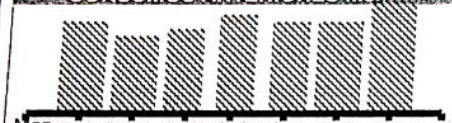
TARIFAS DE CONSUMO POR RANGO

Rango	Cons. m³	Vr. m³	Vr. Parcial
>0	28.73	$2,179.16	$62,607.27
		Total	$62,607.27

COMPONENTES TARIFARIOS

CUvm,l,j	0.000
Cufm,l,j	0.000
Gm,l,j	805.220
Tm,l,j	604.540
PCm,l,j	1.139
Cvm,l,j	1495.190
Ccm,l,j	0.000
Tvm	633.010
Cfm,l,j	1495.190
p	1.580%
TRM	3163.460
Pm	171.100
%S1	58.360
%S2	47.920
alfa 1	0.000%
alfa 2	0.000%
alfa 3	0.000%
alfa 4	0.000%
%C5y6	20.000
%Cnr	8.900

CONSUMOS ANTERIORES M3



Mes	Prom	FEB	ENE	DIC	NOV	OCT	SEP
M3	36.19	30.46	32.15	39.72	34.69	35.52	44.6

INDICADORES DE CALIDAD
IPLI: IO: IRST:

DESCRIPCIÓN DEL COBRO

CONCEPTO	VALOR
Deuda Anterior	$85,750.00
Cargo Fijo	$1,495.19
Consumo	$62,607.27
Contribucion	$12,820.49
Ajuste decena	$1.78
TOTAL	$162,675

COBROS OTROS CONCEPTOS

Interes por Mora	$1,845.27
TOTAL A PAGAR	**$164,520**

CONCEPTO	SALDO ANTERIOR DE CAPITAL	DESCRIPCIÓN CUOTA FACTURA			NUEVO SALDO DE CAPITAL	CUOTAS PEND.
		ABONO CAPITAL $	INT. FINANCIACIÓN $$	VR. CUOTA		

y pone en riesgo su inmueble. Denúncielo. LINEA NACIONAL GRATUITA 01-8000-95-4141

~~de 2019. Próxima entrega de factura: Del 11 al 12 de Abril del 2019~~

Comercial: $113.049, Reconexión: $23.850 Reinstalación $200.390 año 2019. ervicio, sobre costos y Reporte a la Centrales de Riesgo. Por lo anterior del Artículo 12 de la Ley 1266 de 2008, se informa: que si transcurridos veinte esta factura no se encuentra al día en la obligación, se registrará un reporte

Vigilado Superservicios

(415)7709998164520(8020)000000000000000000(3900)0000164520(96)20190306

CÓDIGO USUARIO Y/O REFERENCIA DE PAGO ELECTRÓNICO **631792**
PERIODO DE FACTURACIÓN 05-FEB-2019-05-MAR-2019
FACTURA No. 97703180
PAGUE HASTA **INMEDIATO**
TOTAL A PAGAR **$164,520**

Recaudador

FAVOR NO COLOCAR SELLOS SOBRE EL CÓDIGO DE BARRAS

Scanned by CamScanner

Nit. 891.500.117-1
www.acueductopopayan.com.co
IVA Régimen Común
Agente Retenedor de IVA

Gran Contribuyente
(Resolución DIan 10730 de Diciembre 22 del 2000)
Autorretenedor en renta para servicio públicos
(Resolución 076 Diciembre 01 de 2016)
Autorretenedor en la Fuente para el CREE.

Calle 3 No. 4 - 21 Teléfono: 8321000

VALOR A PAGAR
$189,540

VENCIMIENTO
20/05/2019

ACUEDUCTO
Y ALCANTARILLADO
POPAYÁN S.A. E.S.P.

FACTURA DE VENTA **16464500**

MATRICULA. **10933**

FECHA DE EXPEDICIÓN
10/05/2019

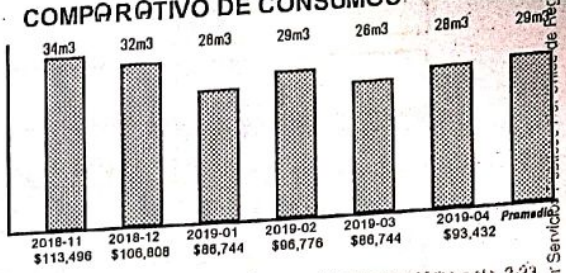
FECHA DE SUSPENSIÓN
27/05/2019

NOMBRE: **LILIANA STELLA VALENCIA**
DIRECCIÓN: **Kra 10 # 34N-60 CAMPOBELLO**
CÓDIGO: **04/01/7510/00** USO: **RESIDENCIAL**
ESTRATO/CATEGORIA: **5** CICLO: **4**

DATOS DE MEDICIÓN

PERIODO FACTURADO			MEDIDOR: 03-026998
DESDE: 28/03/2019	HASTA: 26/04/2019	FACT. VENCIDAS: 0	INT. MORA: 0.5
LECTURA ANTERIOR: 6166	LECTURA ACTUAL: 6196	CONSUMO: 30	
USAL:			COBRO: N

COMPARATIVO DE CONSUMOS



CENTRO DE ATENCIÓN AL USUARIO CARRERA 4 No. 2-23
TELEFONOS
Acueducto Popayán 8321000
Serviaseo 8206217 - 8206233

LIQUIDACION DE SERVICIOS

ACUEDUCTO	TARIFA REFERENCIAL	TARIFA APLICADA	CONSUMO EN M³	VALOR REFERENCIAL	VALOR APLICADO	APORTE / SUBSIDIO
	7,403.08	11,104.62	0	7,403	11,105	3,702
o fijo	1,172.25	1,758.38	13	15,239	22,859	7,620
o	1,172.25	1,758.38	17	19,928	29,893	9,965
plem - Suntuario	5.09	7.64	13	66	99	33
uso del agua	5.09	7.64	17	86	130	44
Complem - Suntuario						
ALCANTARILLADO						
	2,823.33	4,234.99	0	2,823	4,235	1,412
o fijo	1,051.97	1,577.96	13	13,676	20,513	6,837
o	1,051.97	1,577.96	17	17,884	26,825	8,941
plem - Suntuario	40.37	60.56	13	525	787	262
retributiva	40.37	60.56	17	686	1,029	343
complem - Suntuario						

CONCEPTOS DE FACTURACION

OTA FINANCIACION	15,953
RGO FIJO ACUEDUCTO	11,105
RVICIO ACUEDUCTO	52,752
RGO FIJO ALCANTARI	4,235
RVICIO ALCANTARILL	47,338
SA RETRIBUTIVA	1,816
DONDEO	4
SA USO DEL AGUA	229

TOTAL ACUED Y ALCANT	133,432
SERVICIO DE ASEO	56,108

TOTAL A PAGAR **$189,540**

DATOS DE LIQUIDACION

PERIODO	Fecha Inicial	01-APR-19	Fecha Final	30-APR-19
Tipo de Producto	Residencial			% Subsid
Frecuencia Barrido 2	Frecuencia Poda Arboles	0 Frecuencia Corte Cesped 0	Frecuencia Recoleccion	3 % Aporte .00
Unidades	Ocupadas	Desocupadas	Volumen 0	Estrato 5
Residenciales	1	0	Densidad 0	Meses Deuda Dias Facturados
No Residenciales	0	0	% Particinac 0	0 30

Histórico de Facturación	1	2	3	4	5	6
	56061	55568	55396	53830	54601	55074
Toneladas por Suscriptor	TRBL	TRLU	TRRA	TRA	TRUA	TARIFA
Periodo Actual	.003	.003	0	.0024	.0834	0
Historicos Mas 1	.003	.003	0	.0022	.0834	0
Historicos Mas 2	.003	.003	0	.0022	.0834	0
VEA	134169	CVNA		156321	CFT	15633

CONCEPTO DE FACTURACION

DETALLE	VALOR
Servicio Residencial	29,562
Aporte	25,129
Aprovechamiento	1,417
Total Recibo Aseo	56,108

CARTERA SERVIASEO MAYOR A 6 MESES $ 0
POR FAVOR ACÉRQUESE A NUESTRA OFICINA PARA SANEAR SU DEUDA

SALDO FINANCIACIÓN: $95,723

FECHA ULTIMO PAGO: 17/04/2019 VALOR ULTIMO PAGO: $346,260

Impreso por MAKROSOFT NIT. 800.255.858-9

MATRICULA	CODIGO	PERIODO FACTURADO	
10933	04/01/7510/00	28/03/2019	26/04/2019
CICLO	PAGUE SIN INTERESES HASTA		
4	20/05/2019		

(415)7707204472697(8020)16464500(3900)0000189540

MENSAJE

ESTO NO DEBERÍA ESTAR PASANDO

Nuestras fuentes hídricas dan vida a los ecosistemas, cuidarlos es deber y responsabilidad de todos. Evitemos arrojar basuras a las calles, ríos o quebradas.

¡Juntos podemos cuidar nuestra ciudad!

VALOR A PAGAR
$189,540

FACTURA DE VENTA
16464500

Factura de venta servicios públicos expedida por computador, no requiere autorización de la numeración. Vigilada por Super Servicios. Cámara de Comercio de Popayán Registro 1-19 001 000-01

Scanned by CamScanner

COMERCIALIZADORA

SALAZAR A

SANDRA PATRICIA SALAZAR ACHINTE

NIT. 34.552.934-6 - Régimen Común

Comidas, bebidas, abarrotes y más

Carrera 26N No. 7C-27
Popayán - Cauca
Cel. 317 401 8415

FACTURA DE VENTA

No. 31370

SEÑORES: fusalud

NIT/C.C. 900.095.001-1

DIRECCION: Cr. 20 6A-05

TELEFONO: 3147846913

FECHA FACTURA			FECHA VENCIMIENTO		
DIA	MES	AÑO	DIA	MES	AÑO
31	05	19			

CANT.	DESCRIPCION	VR. UNIT.	VR. TOTAL
270	Desayunos	5.500	1.485.000
270	Medios nueves	5.500	1.485.000
270	Almuerzos	9.500	2.565.000
270	Medios tardes	5.500	1.485.000
270	cenas	9.500	2.565.000

SUB-TOTAL	$	9.585.000
IVA	$	
TOTAL	$	9.585.000

A la fecha recibí fiel copia de la factura original

Fecha DD MM AAAA

Nombre: _____ C.C. _____

FIRMA VENDEDOR

LA PRESENTE FACTURA DE VENTA SE CONSTITUYE UN TITULO VALOR SEGUN LA LEY 1231 DEL 2008. 2.- EN CASO DE MORA SE CAUSARA EL INTERES AUTORIZADO POR LA LEY. 3-. LA FIRMA DE UNA PERSONA DISTINTA DEL COMPRADOR IMPLICA QUE DICHA PERSONA ESTA AUTORIZADA POR EL COMPRADOR PARA FIRMAR Y RECIBE DE CONFORMIDAD LO DESCRITO EN ESTA FACTURA.

RESOLUCION DIAN No. 18762007701369 Fecha: 2018/04/10 Num. habilitada del 30501 al 33000

Indugráfica de Occidente Ltda. Nit. 817.000.572-5 Tel.: 8363289 Popayán

Scanned by CamScanner

FUSALUD

FUNDACION SALUD PARA TODOS - FUSALUD. NIT 900,095,001-1

Documento Equivalente a factura. Art. 3 Decreto 522 de 2003.. No.

Ciudad y fecha: Pop. Mayo 31 de 2019

Persona natural de quien se adquieren los bienes y/o servicios: CARMEN STELLA POTES

Dirección: Calle 6N°19-24

Telefono: 3155898026

NIT y/o CC 34.550.473

Cantidad	Descripción de la operación - CONCEPTO	VALOR UNITARIO	VALOR TOTAL
	PROTECCION ATENCION INTEGRAL DE ADULTO MAYOR EN CONDICION DE VULNERABILIDAD Y ABANDONO		
	DE EMPLEO DE SUAREZ / atencion		
	Enfermeria. Mes. Mayo/2019		3.500.000
	Totales		

IMPUESTO IVA ASUMIDO —

BASE GRAVABLE	3.500.000
IVA %	—
RETEIVA %	—

Con mi firma certifico que soy del Régimen Simplificado y/o persona de menores ingresos NO ESTOY OBLIGADO A FACTURAR

Carmen Stella Potes Satrago

FIRMA Y CC. 34550473

ONTABILIZACION Codigo PUC Nombre cuenta

Codigo PUC	Nombre cuenta	Db	CR

Scanned by CamScanner

CUENTA DE COBRO No. _____

Fecha : Mayo 31 de 2019

FUNDACION SALUD PARA TODOS - FUSALUD
NIT: 900,095,001-1

Debe a:

CARMEN STELLA POTES

C.C. 34,550,473

La suma de
TRES MILLONES QUINIENTOS MIL PESOS MCTE ($3,500,000.oo)

Por concepto de :

CONCEPTO	VALOR
Proyecto atencion integral de adultos mayores en condicion de vulnerabilidad y abandono municipio de suarez.- Atencion en enfermeria profesional. Periodo mayo de 2019.	3.500.000,00
SUB TOTAL	
RETENCION EN LA FUENTE	
TOTAL	3.500.000,00

Firma: Carmen Stella Potes Salcedo
C.C. 34550473

Scanned by CamScanner

CUENTA DE COBRO No. _____

Fecha : Mayo 30 de 2019

FUNDACION SALUD PARA TODOS - FUSALUD
NIT: 900,095,001-1

Debe a:

LISBEE YANET VALDES CANENCIO

C.C. 34,545,078

La suma de
CUATRO MILLONES DE PESOS MCTE ($ 4.000.000)

Por concepto de :

CONCEPTO		VALOR
Proyecto atencion integral de adultos mayores en condicion de vulnerabilidad y abandono municipio de suarez.- Atencion en enfermeria profesional. Periodo mayo de 2019.		4.000.000,00
	SUB TOTAL	
	RETENCION EN LA FUENTE	
	TOTAL	4.000.000,00

Firma: Lisbee Yanet Valdes
C.C. 34545078

Scanned by CamScanner

FUSALUD

FUNDACION SALUD PARA TODOS - FUSALUD. NIT 900,095,001-1

Documento Equivalente a factura. Art. 3 Decreto 522 de 2003.. No.

Ciudad y fecha: POP- mayo 30/2019

Persona natural de quien se adquieren los bienes y/o servicios: LISBEE YANET VALDES CANENCIO

Dirección: Ka 20 N°6A-05 NIT y/o CC 34545078

Telefono: 3147846913

Cantidad	Descripción de la operación - CONCEPTO	VALOR UNITARIO	VALOR TOTAL
	Proyecto ATENCION INTEGRAL ADULTO MAYOR EN CONDICION DE VULNERABILIDAD Y ABANDONO DE SUAREZ ATENCION ENFERMERIA MES MAYO - 2019		4.000.000-
	Totales		

IMPUESTO IVA ASUMIDO	
BASE GRAVABLE	
IVA %	
RETEIVA %	

Con mi firma certifico que soy del Régimen Simplificado y/o persona de menores ingresos NO ESTOY OBLIGADO A FACTURAR

lisbee yanet valdes

FIRMA Y CC. 34545078

CONTABILIZACION	Codigo PUC	Nombre cuenta	
Codigo PUC	Nombre cuenta	Db	CR

Scanned by CamScanner

FUSALUD

FUNDACION SALUD PARA TODOS - FUSALUD.
900,095,001-1

NIT

Documento Equivalente a factura. Art. 3 Decreto 522 de 2003.. No.

Ciudad y fecha: Popayan, Mayo 31/19.

Persona natural de quien se adquieren los bienes y/o servicios: Gustavo Adolfo Salazar

Dirección: Portales del Norte

NIT y/o CC 1061758714.

Telefono: 314 300 2208

Cantidad	Descripción de la operación - CONCEPTO	VALOR UNITARIO	VALOR TOTAL
	Servicios integrales Casa para adulto mayor en abandono y otras de vulnerabilidad - Resanes y pintura casa modulo Resanes - pintura		
	Totales		910.694-

IMPUESTO IVA ASUMIDO

BASE GRAVABLE	
IVA %	
RETEIVA %	

Con mi firma certifico que soy del Régimen Simplificado y/o persona de menores ingresos NO ESTOY OBLIGADO A FACTURAR

Gustavo Salazar

FIRMA Y CC. 1061758714

CONTABILIZACION

Codigo PUC	Nombre cuenta	Db	CR

Codigo PUC Nombre cuenta

Scanned by CamScanner

CUENTA DE COBRO No. _____

Fecha : Mayo 31 de 2019

FUNDACION SALUD PARA TODOS - FUSALUD
NIT: 900,095,001-1

Debe a:

ERWIN LEONARDO MAZABUEL FERNANDEZ

C.C. 76,311,948

La suma de
UN MILLON CINCUENTA MIL PESOS MCTE ($1.050.000.oo)

Por concepto de :

CONCEPTO		VALOR
Servicios integrales.Casa proyecto adultos mayores en abadono y vulnerabilidad. Del municipio de Suarez. Periodo Mayo de 2019.		1.050.000,00
	SUB TOTAL	
	RETENCION EN LA FUENTE	
	TOTAL	1.050.000,00

Firma: _____
C.C. 76311948 POP

Scanned by CamScanner

FUSALUD

FUNDACION SALUD PARA TODOS - FUSALUD. NIT 900,095,001-1

Documento Equivalente a factura. Art. 3 Decreto 522 de 2003.. No.

Ciudad y fecha: Popayan, Mayo 31 /19.

Persona natural de quien se adquieren los bienes y/o servicios: Erwin Leonardo Hazbun

Dirección: Carrera 38 Nº 7-30. NIT y/o CC 76.311.948

Telefono: 3137383968

Cantidad	Descripción de la operación - CONCEPTO	VALOR UNITARIO	VALOR TOTAL
	Servicios integrales casa adulto mayor en estado abandono y vulnerabilidad proyecto suarez periodo Mayo/19		
	Totales		1.050.000=

IMPUESTO IVA ASUMIDO	
BASE GRAVABLE	
IVA %	
RETEIVA %	

Con mi firma certifico que soy del Régimen Simplificado y/o persona de menores Ingresos NO ESTOY OBLIGADO A FACTURAR

FIRMA CC 76311948 POP

CONTABILIZACION Codigo PUC Nombre cuenta

Codigo PUC	Nombre cuenta	Db	CR

Scanned by CamScanner

CUENTA DE COBRO No. _____

Fecha : Mayo 31 de 2019

FUNDACION SALUD PARA TODOS - FUSALUD
NIT: 900,095,001-1

Debe a:

DIDIMO IMBACHI

C.C. 4.634.649

La suma de
UN MILLON CINCUENTA MIL PESOS MCTE ($1.050.000.oo)

Por concepto de :

CONCEPTO		VALOR
Servicios integrales.Casa proyecto adultos mayores en abadono y vulnerabilidad. Del municipio de Suarez. Periodo Mayo de 2019.		1.050.000,00
	SUB TOTAL	
	RETENCION EN LA FUENTE	
	TOTAL	1.050.000,00

Firma: Didimo Imbachi
C.C. 4634649

Scanned by CamScanner

FUSALUD

FUNDACION SALUD PARA TODOS - FUSALUD.
900,095,001-1

NIT

Documento Equivalente a factura. Art. 3 Decreto 522 de 2003.. No.

Ciudad y fecha: Popayan, Mayo 30 de 2019

Persona natural de quien se adquieren los bienes y/o servicios: Didimo Imbachi.

Dirección: Calle 72 Nº 12-72 al plan

NIT y/o CC: 4.634.649.

Telefono: 313 6217293

Cantidad	Descripción de la operación - CONCEPTO	VALOR UNITARIO	VALOR TOTAL
	Servicios Integrales Con proyecto adulto mayor en abordaje y vulnerabilidad. periodo Mayo/19 proyecto Suroy		
	Totales		1.050.000

IMPUESTO IVA ASUMIDO

BASE GRAVABLE	
IVA %	
RETEIVA %	

Con mi firma certifico que soy del Régimen Simplificado y/o persona de menores ingresos NO ESTOY OBLIGADO A FACTURAR

Didimo Imbachi

FIRMA Y CC. 4634.649

CONTABILIZACION	Codigo PUC	Nombre cuenta	Db	CR
Codigo PUC	Nombre cuenta			

Scanned by CamScanner

FUSALUD
Fundación Salud para Todos

FUNDACION SALUD PARA TODOS - FUSALUD
NIT : 900.095.001-1
RELACION DE GASTOS - SUAREZ. PERIODO ABRIL DE 2019

FECHA	No FACTURA	DETALLE	TERCERO	NIT	VALORES
04/04/2019	65456	PUERTAS	CREDILOPEZ DISTRIBUIDORA	1144048608-9	420.000,00
05/04/2019	4147	ALARMAS	TECHNO ALARMAS MARTHA LUCIA CAMPO B	34550395-7	165.500,00
06/04/2019		ARRENDAMIENTO	YOLA MARIA ORTEGA	25234455	1.800.000,00
09/04/2019	16002	PINTURA	FERRETERIA MARACAIBO	800252944-0	184.900,00
09/04/2019	1943	MATERIALES	TRIAGREGADOS DEL CAUCA - LUIS HERNANDO MUÑOZ	98323537-6	301.512,00
30/04/2019		SERVICIOS PUBLICOS	CEO - CIA ENERGETICA DE OCCIDENTE	900366010-1	94.900,00
30/04/2019		SERVICIOS PUBLICOS	ALCANOS DE COLOMBIA	891101577-4	76.928,00
30/04/2019		SERVICIOS PUBLICOS	ACUEDUCTO Y ALCANTARILLADO POPAYAN	891500117-1	346.260,00
30/04/2019	FAC 31362	SERVICIOS PUBLICOS	COMERCIALIZADORA SALAZAR A-SANDRA PATRICIA SALAZAR A.	34552934-6	9.585.000,00
30/04/2019	CC Y DE	PRESTACION DE SERVICIOS	STELLA POTES SATIZABAL	34550473	2.782.500,00
30/04/2019	CC Y DE	PRESTACION DE SERVICIOS	LISBEE VALDES C	34545078	2.782.500,00
30/04/2019	CC Y DE	PRESTACION DE SERVICIOS	ERWIN LEONARDO MAZABUEL	76311948	1.050.000,00
30/04/2019	CC Y DE	PRESTACION DE SERVICIOS	DIDIMO IMBACHI	4634649	1.050.000,00
			MES ABRIL 2019		**20.640.000,00**

SON- VEINTE MILLONES SEISCIENTOS CUARENTA MIL PESOS MCTE. **20.640.000**

Scanned by CamScanner

Carrera 23 # 15-106 - Variante Sur,
Sector Puelenje: 318 774 45 13 - 312 257 56 16
BODEGA

CREDILÓPEZ
DISTRIBUIDORA
NIT. 1144048608-9
Régimen Simplificado

DIA	MES	AÑO
04	Abril	2019

SIEMPRE AMUEBLANDO TU HOGAR
Muebles, Cristalería, Lencería y Electrodomésticos en general

RECIBO
No 65456

Otros: _____

Total Cuenta: 420.000

Recibí de: Fosalud c.c. 900096001-1

La suma de: 420.000.

Resta: Cancelo 2 Partes Entambordos

Cobrador: Almacen Ruta _____

DE CREDITOS LÓPEZ

TARJETA No.

Exija y conserve su recibo, sin él no aceptamos reclamos
No exija mercancía sin antes cancelar la anterior

Scanned by CamScanner

Techno Alarmas®

MARTHA LUCIA CAMPO B. • NIT. 34550395-7

RECIBO DE CAJA
R57 4147

CIUDAD Y FECHA Popayan 5 Abril de 2019	CODIGO
RECIBIDO DE Alberto Tosse	NIT 10545327
DIRECCION cra 6 # 15N-03	VALOR $ 165.500

LA SUMA DE:(en letras) Ciento sesenta y cinco mil quinientos

POR CONCEPTO DE Cancela factura 10341

CHEQUE No.	BANCO	SUCURSAL	EFECTIVO
			X

DIRECCIÓN: CALLE 11N No. 9-90 BARRIO SANTA CLARA
TELÉFONO: 823 7766 EXT: 109-119
CORREO: tesoreria@centineladeoccidente.com
POPAYÁN-CAUCA

FIRMA Y SELLO

C.C. o NIT 10307031

Editorial López | NIT. 900.448.021-3 | Cra. 8 No. 6-73 | PBX: 824 2455 | Popayán

Techno Alarmas®

MARTHA LUCIA CAMPO B. • NIT. 34550395-7

RECIBO DE CAJA
R57

CIUDAD Y FECHA Popayan 5 Abril de 2019	CODIGO
RECIBIDO DE Alberto Tosse	NIT 10545327
DIRECCION cra 6 # 15N-03	VALOR $ 165.500

LA SUMA DE:(en letras) Ciento sesenta y cinco mil quinientos

POR CONCEPTO DE Cancela factura 10341

CHEQUE No.	BANCO	SUCURSAL	EFECTIVO
			X

DIRECCIÓN: CALLE 11N No. 9-90 BARRIO SANTA CLARA
TELÉFONO: 823 7766 EXT: 109-119
CORREO: tesoreria@centineladeoccidente.com
POPAYÁN-CAUCA

FIRMA Y SELLO

C.C. o NIT 10307031

Editorial López | NIT. 900.448.021-3 | Cra. 8 No. 6-73 | PBX: 824 2455 | Popayán

Scanned by CamScanner

No.

Por $ 1'800.000

Fecha 6-04-19

Recibí (mos) de FUSSLUD

La suma de Un millon Ochocientos

M/L pesos, Arrendamiento Casa

Para Campo Bello.

1088254545

Alto (s) S.S.

Scanned by CamScanner

COMPREMOS EN POPAYÁN, MAS SALUD, MAS ESCUELAS, MAS EMPLEOS

FERRETERIA MARACAIBO

LA DISTRIBUIDORA MARACAIBO S.A
CALLE 5 No. 16-38
PBX. 8213543 FAX: 8212725
E-mail: cuenta2ferremaracaibo@gmail.com
POPAYÁN - CAUCA
www.ferreteriamaracaibo.com

HONESTIDAD RESPETO LEALTAD SINCERIDAD AMISTAD SOLIDARIDAD

VIVE LOS VALORES, ¡TRANSFORMA TU VIDA!

FUNDADA EN 1979

PERTENECE A: COMUNIDAD DE EMPRESAS Y PERSONAS HUMANISTAS

ISO 9001 icontec

IQNet CERTIFIED MANAGEMENT SYSTEM

SC 5051-1 HOJA 1 DE 1

INFORMACIÓN TRIBUTARIA
LA DISTRIBUIDORA MARACAIBO S.A. NIT. 800.252.944-0 AUTORRETENEDOR DE ICA EN POPAYÁN RES. 004 JUL/98 RÉGIMEN COMÚN - SOMOS AGENTES RETENEDORES DE ICA POPAYÁN RES. 2014/13/40049744 20/08/2014

Factura por Computador - Resolución DIAN Nº 18762011978466 de 2018-12-22 Numeración Autorizada del M 8001 AL 25000

NOMBRE: FUSALUD
DIRECCION: CARRERA 20 #6A05 POPAYÁN CAUCA COLOMBIA
FORMA DE PAGO: Pago en Efectivo

C.C. o NIT: 900095001-1
TELEFONO: 3136718973
VENDEDOR: YILENA ALEXANDRA SILVA
VENCIMIENTO: 09 abril 2019

FACTURA DE VENTA Nº M 16002
FECHA DE EXPEDICION
09 abril 2019

CODIGO	CANTIDAD	DESCRIPCION	VR.UNT	VR. TOTAL	IVA
2596	1	Caneca T-1 Constructor Color Vida *5gln Color Quimica S.A	184.900	184.900	19 %

ENTREGADO
Asesor: Jorge
Fecha:

LA DISTRIBUIDORA MARACAIBO CANCELADO

SERVACION:

Peso (Kg)
27

EXENTO	$	0
EXCLUIDO	$	0
GRAVADO	$	155.378
IVA	$	29.522
IPC	$	0
TOTAL	**$**	**184.900**

: CIENTO OCHENTA Y CUATRO MIL NOVECIENTOS

IMP. Celeste MIPYME 2017 © Celeste Team SAS Nit:900.803.244-1 www.celeste.com.co

COMPREMOS EN POPAYÁN, MAS SALUD, MAS ESCUELAS, MAS EMPLEOS

Scanned by CamScanner

NOTAS: 1. La presente Factura de Venta se constituye en un Título Valor, según la Ley 1231 de 2008 y de acuerdo a los Artículos 621 y 774 del Código de Comercio. 2. En caso de mora se causará el interés autorizado por la Ley.
3. La firma de una persona distinta al comprador implica que dicha persona está autorizada por el comprador para firmar y recibe de conformidad lo descrito en esta Factura.

TRIAGREGADOS DEL CAUCA

Ferretería y Materiales para Construcción:
Cemento - Arena - Mixto - Ladrillo Común - Farol y a la Vista - Hierro - PVC - Grava - Triturado

Carrera 17 Nº 12B-56 • Tel.: 830 8705 - Cel.: 320 725 0881 • Popayán - Cauca

LUIS HERNANDO MUÑOZ
NIT. 98.323.537 - 6 Régimen Simplificado

FACTURA DE VENTA
Nº 1943

Nombre: Fusalud
Nit / C.C.: 900095001-1 Ciudad: Rsd.
Dirección: Teléfono:

FECHA FACTURA
DÍA 09 | MES 04 | AÑO 19

CANTIDAD	ARTÍCULO	VR. UNITARIO	VR. TOTAL
5	Mto Mixto		400.000
	Abono 200.000 -		

Son:

TOTAL $ 400.000

Acepto
Firma, Sello y C.C. del Cliente

Fecha Recibido

Firma Autorizada

NOTAS: 1. La presente Factura de Venta se constituye en un Título Valor, según la Ley 1231 de 2008 y de acuerdo a los Artículos 621 y 774 del Código de Comercio. 2. En caso de mora se causará el interés autorizado por la Ley.
3. La firma de una persona distinta al comprador implica que dicha persona está autorizada por el comprador para firmar y recibe de conformidad lo descrito en esta Factura.

impresos hyh - popayán - nit. 10.547.418 - 1 cel: 305 309 8504

Scanned by CamScanner

CEO
Compañía Energética de Occidente

Compañía Energética de Occidente SAS ESP
Facturación del Servicio de Energía Eléctrica
Nit: 900 366 010-1
Cra. 7 No. 1N-20, edificio Edgar Negret, pisos 3 y 4
Línea de Atención 01 8000 511234
Popayán -Cauca

ISO 14001 BA-CER634652 · OHSAS 18001 OS-CER634671 · ISO 9001 SC-CER212023 · IQNet

FACTURA No. 58289258
FECHA DE EXP. 07/03/2019
REF. PAGO ELECTRÓNICO 32190157

Nombre MARIA I LOPEZ R
Cédula -56914
Dirección Cr 6 Cl 15n - 3
Municipio POPAYÁN
Cr 6 Cl 15n - 3 - POPAYÁN

CONTRATO 286262

DETALLE DE LA MEDICIÓN

Marca	Medidor	Cifras	Factor	Clase
CDM	20102005844CDMBA	5	1	Normales

Tipo energía	Consumo Prom.	Lect. Anterior	Lect. Actual	Consumo
Energia Activa(Kwh)	11	15084	15180	96

Tasa Interés Mora: 2.148
Observacion de Lectura: -

INFORMACIÓN TÉCNICA

Ruta Reparto 19504501070 - 5063102395
Categoría Residencial Estrato 4
Carga Instal. (kVA) .04 Ciclo 504
Nivel de Tensión 1 Alimentador 16110
Transformador T2423 Grupo

Componentes costo de prestación del servicio

CUv = Gm + Tm + Dn + Cv + PR + Rm CUf = 0
Gm = 220.19 PR = 40.61 Rm = 15.81
Tm = 33.56 Dn = 171.57 Cv = 123.57
Costo Unitario: 605.31

Brilla
Cupo disponible
$0

Cupo Total:	$0
Cupo Utilizado:	$0
Tasa Financiación:	2.148%MV (29.06%EA)
Financiación:	$.00
Interés Financiación:	$.00
Seguro Deudor:	$.00

PRODUCTO 286262100

Somos Grandes Contribuyentes, Res. DIAN No. 000841 de 08-Feb-2019. Agente Retención de IVA,

Indicadores de calidad

Duración de interrupciones	CRO-m1 (s/kWh)	CMP (kWh)
0	0	0

Últimos 6 consumos (kwh)

Mes	Consumo
FEB/19	1
ENE/19	0
DIC/18	6
NOV/18	16
OCT/18	7
SEP/18	15



PERIODO DE CONSUMO

Desde 06/02/2019 Hasta 06/03/2019
Pago Oportuno Hasta **INMEDIATO**
Suspensión desde **INMEDIATO**

Conceptos del Servicio de Energía

Cargos	Cantidad	Valor unit.	Subtotal ($)
Consumo Energía (Kwh)	96	605.3053	58,109.31
Interés Por Mora			4.16
Ajuste Por Redondeo			-33.47

12 MAR 2019

Facturación Alumbrado Público

Tipo: Impuesto, Responsable Municipio POPAYÁN, A.C.M 010/1992 y 041/2016, Clausula 51 CCU, Atención Cra.6 No.4-21 C.A.M Tel.8317721-8317722

Otros Conceptos

Alumbrado Público	17,820.00

ESTADO DE FINANCIACIÓN

Plan de financiación	Cuotas Pend.	Saldo

Fecha y Último Pago: 01-02-2019 $38,100

Total Conceptos Energía	$58,080
Total Otros Conceptos	$17,820
Valor Reclamo	$0
Deuda Interés Capital	$62
Deuda Capital	$18,438
TOTAL A PAGAR	**$94,400**

PAGUE OPORTUNAMENTE LA FACTURA. EVITE SUSPENSIONES

Vigilado por la Superintendencia de Servicios Públicos

Este documento equivalente a la factura, presta mérito ejecutivo de acuerdo con el Art. 130 de la Ley 142-94

Scanned by CamScanner

Alcanos de Colombia S.A. E.S.P.
NIT 891.101.577-4 www.alcanosesp.com

CÓDIGO USUARIO Y/O REFERENCIA DE PAGO ELECTRÓNICO

631792

FACTURA No. 97703180

TOTAL A PAGAR $164,520
Pago Oportuno Hasta INMEDIATO
Fecha de Suspensión INMEDIATO
Fecha de Expedición 06-MAR-2019

Días Facturados 29
Periodo Facturado 05-FEB-2019-05-MAR-2019
Ultimo Pago 31-ENE-2019

$0

YOLA MARIA ORTEGA
CR 10 # 34 N - 60
LAS CAMPO BELLO
POPAYAN

Estrato: 5
Clase de Uso: DOM
Ciclo: 587
Atraso: 1

Ruta: 146240370705
Medidor No.: 000000204332112
Interes de mora %: 2.181
Interes Corriente%: 2.149

CONSUMO MES: 28.73

Lectura Cobro	2179
Consumo Prom.	
Lectura Anterior	2213
Fecha Actual	34.00
Consumo M3	0.845 X
Factor	28.73
Consumo Corregido	1144.42
Valor Calorifico	340.16
Consumo Kw / H	11.84
Kw / H	

INDICADORES DE CALIDAD
IPLI: IO: IRST:

TARIFAS DE CONSUMO POR RANGO

Rango	Cons. m³	Vr. m³	Vr. Parcial
>0	28.73	$2,179.16	$62,607.27
		Total	$62,607.27

CONSUMOS ANTERIORES M3.

Mes	Prom	FEB	ENE	DIC	NOV	OCT	SEP
M3	36.19	30.46	32.15	39.72	34.69	35.52	44.6

COMPONENTES TARIFARIOS

CUvm,l,j	0.000
Cufm,l,j	0.000
Gm,l,j	805.220
Tm,l,j	604.540
PCm,l,j	1.139
Cvm,l,j	1495.190
Ccm,l,j	0.000
Tvm	633.010
Cfm,l,j	1495.190
P	1.580%
TRM	3163.460
Pm	171.100
%S1	58.360
%S2	47.920
alfa 1	0.000%
alfa 2	0.000%
alfa 3	0.000%
alfa 4	0.000%
%CSy6	20.000
%Cnr	8.900

DESCRIPCIÓN FACTURA

CONCEPTO	VALOR
Deuda Anterior	$85,730.00
Cargo Fijo	$1,495.19
Consumo	$62,607.27
Contribucion	$12,820.49
Ajuste decena	$1.78
	$162,675
COBROS OTROS CONCEPTOS	
Interes por Mora	$1,845.27
	$164,520

PAGUE SOLO LOS CARGOS Y PUNTOS ADICIONALES POR LA EMPRESA

CONCEPTO	SALDO ANTERIOR DE CAPITAL	DESCRIPCIÓN CUOTA FACTURA			NUEVO SALDO DE CAPITAL	CUOTAS PEND.
		ABONO CAPITAL $	INT. FINANCIACIÓN $$	VR. CUOTA		

EMPRESA: EFECTIVO LTDA.
NIT 830.131.993-1
Calle 96 No. 12-55 Bogota

ORDEN DE SERVICIO

830118685 DV: 260245

HLEON

Beneficiario:
ALCANOS DE COLOMBIA EN LINEA

12/03/2019 09:00:26

Sede:
ESCUELA EL RECUERDO ::

Recaudos: 1

Cedula: 25266885

YOLA MARIA ORTEGA
631792
Factura: 97703180
22/03/2019
Valor
$100.000,00

Total: $100.000,00
EFECTIVO

Condiciones particulares con el cliente beneficiario
Este recibo, es el unico valido para atender cualquier reclamacion.
Con la aceptacion de ui prestacion de este entiendese que manifiesto autorizacion para el uso de datos personales que he entregado a Efectivo pueden ser utilizados exclusivamente para la prestacion del servicio convenido.
Solicitud del cliente: (1)
Correo: entrega@efecty.com.co
www.efecty.com.co

...sus vecinos y pone en riesgo su inmueble. Denúncielo. LINEA NACIONAL GRATUITA 01-8000-95-4141

~~04 de Abril de 2019. Próxima entrega de factura: Del 11 al 12 de Abril del 2019~~

...ncial:$73.613 Comercial: $113.049, Reconexión: $23.850 Reinstalación $200.390 año 2019. ...spensión de Servicio, sobre costos y Reporte a la Centrales de Riesgo. Por lo anterior ...s normativas del Artículo 12 de la Ley 1266 de 2008, se informa: que si transcurridos veinte ...l recibido de esta factura no se encuentra al día en la obligación, se registrará un reporte ...sgo.

Vigilado Superservicios

9(8020)97703180(3900)0000164520(96)20190306

CÓDIGO USUARIO Y/O REFERENCIA DE PAGO ELECTRÓNICO 631792
PERIODO DE FACTURACIÓN 05-FEB-2019-05-MAR-2019
FACTURA No. 97703180
PAGUE HASTA INMEDIATO
TOTAL A PAGAR $164,520

Recaudador

FAVOR NO COLOCAR SELLOS SOBRE EL CÓDIGO DE BARRAS

Scanned by CamScanner

Nit. 891. 500.117-1 | Gran Contribuyente
www.acueductopopayan.com.co | (Resolución Dian 10736 de Diciembre 22 del 2000)
IVA Régimen Común | Autorretenedor en renta para servicio públicos
Agente Retenedor de IVA | (Resolución 076 Diciembre 01 de 2016)
Autorretenedor en la Fuente para el CREE
Calle 3 No. 4 - 21 Teléfono: 8321000

ACUEDUCTO Y ALCANTARILLADO DE POPAYÁN S.A. E.S.P.

FACTURA DE VENTA **16464500**

MATRICULA. 10933

VALOR A PAGAR $189,540

VENCIMIENTO 20/05/2019

FECHA DE EXPEDICIÓN 10/05/2019

FECHA DE SUSPENSIÓN 27/05/2019

NOMBRE: LILIANA STELLA VALENCIA
DIRECCIÓN: Kra 10 # 34N-60 CAMPOBELLO
CÓDIGO: 04/01/7510/00 USO: RESIDENCIAL
ESTRATO/CATEGORIA: 5 CICLO: 4

DATOS DE MEDICIÓN

PERIODO FACTURADO DESDE: 28/03/2019	HASTA: 26/04/2019	FACT. VENCIDAS: 0	MEDIDOR: 03-026998
LECTURA ANTERIOR: 6166	LECTURA ACTUAL: 6196	CONSUMO: 30	INT. MORA: 0.5
			COBRO: N

CAUSAL:

COMPARATIVO DE CONSUMOS



LIQUIDACION DE SERVICIOS

	TARIFA REFERENCIAL	TARIFA APLICADA	CONSUMO EN M³	VALOR REFERENCIAL	VALOR APLICADO	APORTE / SUBSIDIO
ACUEDUCTO		11,104.62	0	7,403	11,105	3,702
Cargo fijo	7,403.08	1,758.38	13	15,239	22,859	7,620
Básico	1,172.25	1,758.38	17	19,928	29,893	9,965
Complem - Suntuario	1,172.25	7.64	13	66	99	33
Tasa uso del agua	5.09	7.64	17	86	130	44
TUA -Complem - Suntuario	5.09					
ALCANTARILLADO	2,823.33	4,234.99	0	2,823	4,235	1,412
Cargo fijo	1,051.97	1,577.96	13	13,676	20,513	6,837
Básico	1,051.97	1,577.96	17	17,884	26,825	8,941
Complem - Suntuario	40.37	60.56	13	525	787	262
Tasa Retributiva	40.37	60.56	17	686	1,029	343
TR -Complem - Suntuario						

CONCEPTOS DE FACTURACION

CUOTA FINANCIACION	15,953
CARGO FIJO ACUEDUCTO	11,105
SERVICIO ACUEDUCTO	52,752
CARGO FIJO ALCANTARI	4,235
SERVICIO ALCANTARILL	47,338
TASA RETRIBUTIVA	1,816
REDONDEO	4
TASA USO DEL AGUA	229

TOTAL ACUED Y ALCANT 133,432
SERVICIO DE ASEO 56,108

TOTAL A PAGAR $189,540

FECHA ULTIMO PAGO: 17/04/2019 VALOR ULTIMO PAGO: $346,260

CENTRO DE ATENCIÓN AL USUARIO CARRERA 4 No. 2-23
TELEFONOS
Acueducto Popayán: 8321000
Serviaseo: 8206217 - 8206233

ServiAseo POPAYAN S.A. E.S.P. NIT 900 418 971-4

DATOS DE LIQUIDACIÓN

PERIODO	Fecha Inicial	01-APR-19	Fecha Final	30-APR-19	
Tipo de Productor	Residencial				
Frecuencia Barrido	2	Frecuencia Poda Arboles	0	Frecuencia Corte Cesped	0
Frecuencia Recoleccion	3	% Subsid		% Aporte	-0.00
Unidades	Ocupadas	Desocupadas	Volumen	0	Estrato 5
Residenciales	1	0	Densidad	0	Meses Deuda 0
No Residenciales	0	0	% Participac	0	Dias Facturados 30

Histórico de Facturación	1	2	3	4	5	6
	56061	55568	55396	53830	54601	55074

Toneladas por Suscriptor	TRBL (Toneladas de barrido y limpieza)	TRLU (Toneladas de Limpieza Urbana)	TRRA (Toneladas de Residuos aprovechamiento)	TRA (Toneladas Dispuestas en Relleno Aprovechamiento)	TRNA (Toneladas en Relleno No Aprovechables)	TAFNA (Toneladas de Residuos No Aprovechables)
Periodo Actual	.003	.003	0	.0024	.0834	0
Historico Mes 1	.003	.003	0	.0022	.0834	0
Historico Mes 2	.003	.003	0	.0022	.0834	0

VBA (Valor Base de Aprovechamiento por Toneladas de Residuos Aprovechados)	134169	CVNA (Costo Variable por Toneladas de Residuos No Aprovechados)	156321	CFT (Costo Fijo Total)	15633

CONCEPTO DE FACTURACION

DETALLE	VALOR
Servicio Residencial	29,562
Aporte	25,129
Aprovechamiento	1,417
Total a Pagar Aseo	56,108

CARTERA SERVIASEO MAYOR A 6 MESES $ 0
POR FAVOR ACÉRQUESE A NUESTRA OFICINA PARA SANEAR SU DEUDA

SALDO FINANCIACIÓN: $95,723

Impreso por MAKROSOFT NIT. 800.255.858-9

Factura de venta servicios públicos expedida por computador, no requiere autorización de la numeración. Vigilada por Super Servicios Resolución 1119 del 2017

MATRICULA	CÓDIGO	PERIODO FACTURADO	
10933	04/01/7510/00	28/03/2019	26/04/2019
CICLO	PAGUE SIN INTERESES HASTA		
4	20/05/2019		

(415)7707204472697(8020)16464500(3900)0000189540

MENSAJE

ESTO NO DEBERÍA ESTAR PASANDO

Nuestras fuentes hídricas dan vida a los ecosistemas, cuidarlos es deber y responsabilidad de todos. Evitemos arrojar basuras a las calles, ríos o quebradas.

¡Juntos podemos cuidar nuestra ciudad!

VALOR A PAGAR $189,540

FACTURA DE VENTA 16464500

Scanned by CamScanner

COMERCIALIZADORA

SALAZAR A

SANDRA PATRICIA SALAZAR ACHINTE

NIT. 34.552.934-6 - Régimen Común

Comidas, bebidas, abarrotes y más

Carrera 26N No. 7C-27
Popayán - Cauca
Cel. 317 401 8415

FACTURA DE VENTA

No. 31362

SEÑORES: Fusalud

NIT/C.C.: 900.095.001-1

DIRECCION: Cr. 20 64-05

TELEFONO: 3147846913

FECHA FACTURA			FECHA VENCIMIENTO		
DIA	MES	AÑO	DIA	MES	AÑO
30	04	19			

CANT	DESCRIPCION	VR. UNIT	VR. TOTAL
270	Desayunos	5.500	1.485.000
270	Medios nuevos	5.500	1.485.000
270	Almuerzos	9.500	2.565.000
270	Medios tardes	5.500	1.485.000
270	Cenas	9.500	2.565.000

A la fecha recibí fiel copia de la factura original

Fecha DD MM AAAA

Nombre:_____ C.C._____

FIRMA VENDEDOR

SUB-TOTAL	$	9.585.000
IVA	$	
TOTAL	$	9.585.000

LA PRESENTE FACTURA DE VENTA SE CONSTITUYE UN TITULO VALOR SEGUN LA LEY 1231 DEL 2008. 2.- EN CASO DE MORA SE CAUSARA EL INTERES AUTORIZADO POR LA LEY. 3-. LA FIRMA DE UNA PERSONA DISTINTA DEL COMPRADOR IMPLICA QUE DICHA PERSONA ESTA AUTORIZADA POR EL COMPRADOR PARA FIRMAR Y RECIBE DE CONFORMIDAD LO DESCRITO EN ESTA FACTURA.

RESOLUCION DIAN No. 18762007701369 Fecha: 2018/04/10 Num. habilitada del 30501 al 33000

Indugráfica de Occidente Ltda. Nit. 817.000.572-5 Tel.: 8363289 Popayán

Scanned by CamScanner

CUENTA DE COBRO No. _____

Fecha : Abril 30 de 2019

FUNDACION SALUD PARA TODOS - FUSALUD
NIT: 900,095,001-1

Debe a:

CARMEN STELLA POTES

C.C. 34,550,473

La suma de
TRES MILLONES QUINIENTOS MIL PESOS MCTE ($3,500,000.oo)

Por concepto de :

CONCEPTO		VALOR
Proyecto atencion integral de adultos mayores en condicion de vulnerabilidad y abandono municipio de suarez.- Atencion en enfermeria profesional. Periodo Abril de 2019.		3.500.000,00
	SUB TOTAL	
	RETENCION EN LA FUENTE	
	TOTAL	3.500.000,00

Firma: Carmen Stella Potes Sefozalud
C.C. 34550473

Scanned by CamScanner

FUSALUD

FUNDACION SALUD PARA TODOS - FUSALUD.
900,095,001-1

NIT

Documento Equivalente a factura. Art. 3 Decreto 522 de 2003.. No.

Ciudad y fecha: Sop. Abril 30 De 2019

Persona natural de quien se adquieren los bienes y/o servicios: CARMEN STELLA POTES

Dirección: Calle 6 Nº 19-24

Telefono: 3155898026

NIT y/o CC 34550473

Cantidad	Descripción de la operación - CONCEPTO	VALOR UNITARIO	VALOR TOTAL
	PROYECTO ATENCION INTEGRAL DE ADULTO MAYOR EN CONDICION DE VULNERABILIDAD Y ABANDONO DEL MPIO DE SUAREZ. ATENCION ENFERMERIA MES ABRIL- 2019		3.500.000
	Totales		-

IMPUESTO IVA ASUMIDO	-
BASE GRAVABLE	3.500.000
IVA %	-
RETEIVA %	-

Con mi firma certifico que soy del Régimen Simplificado y/o persona de menores ingresos NO ESTOY OBLIGADO A FACTURAR

Carmen Stella Potes Sotrabal

FIRMA Y CC. 34550473

CONTABILIZACION

Codigo PUC	Nombre cuenta	Db	CR

Codigo PUC Nombre cuenta

Scanned by CamScanner

CUENTA DE COBRO No. _____

Fecha : Abril 30 de 2019

FUNDACION SALUD PARA TODOS - FUSALUD
NIT: 900,095,001-1

Debe a:

LISBEE YANET VALDES CANENCIO

C.C. 34,545,078

La suma de
CUATRO MILLONES DE PESOS MCTE ($ 4.000.000)

Por concepto de :

CONCEPTO		VALOR
Proyecto atencion integral de adultos mayores en condicion de vulnerabilidad y abandono municipio de suarez.- Atencion en enfermeria profesional. Periodo Abril de 2019.		4.000.000,00
	SUB TOTAL	
	RETENCION EN LA FUENTE	
	TOTAL	4.000.000,00

Firma: Lisbeth Valdes
C.C. 34545078

Scanned by CamScanner

FUSALUD

FUNDACION SALUD PARA TODOS - FUSALUD. NIT 900,095,001-1

Documento Equivalente a factura. Art. 3 Decreto 522 de 2003.. No.

Ciudad y fecha: Pop. Cabrl 30/2019

Persona natural de quien se adquieren los bienes y/o servicios: LISBEE YANET VALDES LANCIO

Dirección: Kr 20 N°6A-05

Teléfono: 3147846913

NIT y/o CC 34 546.078

Cantidad	Descripción de la operación - CONCEPTO	VALOR UNITARIO	VALOR TOTAL
	PROYECTO ATENCION INTEGRAL ADULTO MAYOR EN CONDICION DE VULNERABILIDAD Y/A PAN - DONO. DE SUAREZ. atencion Enfermeria. MES ABRIL -2019		4.000.000
	Totales		

IMPUESTO IVA ASUMIDO

BASE GRAVABLE	4.000.000
IVA %	
RETEIVA %	

Con mi firma certifico que soy del Régimen Simplificado y/o persona de menores ingresos NO ESTOY OBLIGADO A FACTURAR

FIRMA Y CC. 34546078

CONTABILIZACION

Codigo PUC	Nombre cuenta	Db	CR

Codigo PUC Nombre cuenta

Scanned by CamScanner

CUENTA DE COBRO No. _____

Fecha : Abril 30 de 2019

FUNDACION SALUD PARA TODOS - FUSALUD
NIT: 900,095,001-1

Debe a:

ERWIN LEONARDO MAZABUEL FERNANDEZ

C.C. 76,311,948

La suma de
UN MILLON CINCUENTA MIL PESOS MCTE ($1.050.000.oo)

Por concepto de :

CONCEPTO		VALOR
Servicios integrales.Casa proyecto adultos mayores en abadono y vulnerabilidad. Del municipio de Suarez. Periodo Abril de 2019.		1.050.000,00
	SUB TOTAL	
	RETENCION EN LA FUENTE	
	TOTAL	1.050.000,00

Firma:
C.C. 76311948 PP

Scanned by CamScanner

FUSALUD

FUNDACION SALUD PARA TODOS - FUSALUD.
900,095,001-1

NIT

Documento Equivalente a factura. Art. 3 Decreto 522 de 2003.. No.

Ciudad y fecha: Popayan, abril 30/19.

Persona natural de quien se adquieren los bienes y/o servicios: Erwin Leonardo Mazabuel

Dirección: Carrera 3B Nº 7-30

NIT y/o CC 76311948.

Telefono: 313 738 3968

Cantidad	Descripción de la operación - CONCEPTO	VALOR UNITARIO	VALOR TOTAL
	Servicios integrales casa adulto mayor en estado de abandono y vulnerabilidad proyecto orange- periodo abril/19		
	Totales		1.050.000=

IMPUESTO IVA ASUMIDO

BASE GRAVABLE	
IVA %	
RETEIVA %	

Con mi firma certifico que soy del Régimen Simplificado y/o persona de menores ingresos NO ESTOY OBLIGADO A FACTURAR

FIRMA Y CC 76311948 pop

CONTABILIZACION

Codigo PUC — Nombre cuenta

Codigo PUC	Nombre cuenta	Db	CR

Scanned by CamScanner

CUENTA DE COBRO No. _____

Fecha : Abril 30 de 2019

FUNDACION SALUD PARA TODOS - FUSALUD
NIT: 900,095,001-1

Debe a:

DIDIMO IMBACHI

C.C. 4.634.649

La suma de
UN MILLON CINCUENTA MIL PESOS MCTE ($1.050.000.oo)

Por concepto de :

CONCEPTO		VALOR
Servicios integrales. Casa proyecto adultos mayores en abadono y vulnerabilidad. Del municipio de Suarez. Periodo Abril de 2019.		1.050.000,00
	SUB TOTAL	
	RETENCION EN LA FUENTE	
	TOTAL	1.050.000,00

Firma: Didimo Imbachi
C.C. 4634649

Scanned by CamScanner

FUSALUD

FUNDACION SALUD PARA TODOS - FUSALUD. NIT 900,095,001-1

Documento Equivalente a factura. Art. 3 Decreto 522 de 2003.. No.

Ciudad y fecha: Popayan, Abril 30/19.

Persona natural de quien se adquieren los bienes y/o servicios: Didimo Imbachi

Dirección: Calle 72 Nº 12-72 al final

Teléfono: 3136217273.

NIT y/o CC 4.634.649

Cantidad	Descripción de la operación - CONCEPTO	VALOR UNITARIO	VALOR TOTAL
	Servicios integrales con proyecto adultos mayor en abandono y vulnerabilidad - Municipio Sunig		
	Periodo: Abril de 2019		
	Totales		1.050.000

IMPUESTO IVA ASUMIDO

BASE GRAVABLE	
IVA %	
RETEIVA %	

Con mi firma certifico que soy del Régimen Simplificado y/o persona de menores ingresos NO ESTOY OBLIGADO A FACTURAR

Didimo Imbachi

FIRMA Y CC. 4634649

CONTABILIZACION Codigo PUC Nombre cuenta

Codigo PUC	Nombre cuenta	Db	CR

Scanned by CamScanner

INFORME MENSUAL

01 ABRIL 2019 -30 ABRIL 2019

CONVENIO ASOCIACIÓN 001-2019

CENTRO GERIÁTRICO MUNICIPIO DE SUAREZ-CAUCA

TABLA DE CONTENIDO

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN CENTRO GERIÁTRICO 5

MINUTA NUTRICIONAL CENTRO GERIÁTRICO 01 ABRIL AL 30 DE ABRIL DEL 2019 6

ALOJAMIENTO Y HOSPEDAJE CENTRO GERIÁTRICO 11

ACTIVIDAD 1: ACTIVIDAD FISICA: FORTALECIMIENTO MUSCULAR (EXTREMIDADES SUPERIORES E INFERIORES) EN LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO 14

ACTIVIDAD 2: ACTIVIDAD LUDICO-RECREATIVA: DESAROLLAR EL SENTIDO DE LA AUDICIÓN MEDIANTE LA LECTURA GRUPAL EN LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO 18

ACTIVIDAD 3: ACTIVIDAD LÚDICO-RECREATIVA: PINTURA EN PAPEL CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO 21

ACTIVIDAD 4: ACTIVIDAD LÚDICO-RECREATIVA “JUEGO DE CARTAS”CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO 24

ACTIVIDAD 5: ACTIVIDAD LUDICO –RECREATIVA:“ JUEGO DE PELOTAS”CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO 27

ACTIVIDAD 6:ACTIVIDAD FISICA: CAMINATA CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO 30

ACTIVIDAD 7: ACTIVIDAD LÚDICO-RECREATIVA:“JUEGO DE BOLOS” CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO 34

ACTIVIDAD 8: ACTIVIDAD LUDICO RECREATIVA: “JUEGO DE PARQUÉS” CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO 37

ACTIVIDAD 9: ACTIVIDAD LUDICO-RECREATIVA: “JUEGO DE LOTERIA” CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO 40

ACTIVIDAD 10: ACTIVIDAD LUDICO-RECREATIVA: “JUEGO DE MESA:DOMINO” CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO 43

ACTIVIDAD 11: ACTIVIDAD LUDICO-RECREATIVA: ANÉCDOTAS DE VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO 47

ACTIVIDAD 12: ACTIVIDAD LUDICO-RECREATIVA:” JUEGO:BINGO” CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO 50

ACTIVIDAD 13: ACTIVIDAD FISICA: EJERCICIOS DE COORDINACIÓN CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO 53

ACTIVIDAD 14: ACTIVIDAD FISICA: EJERCICIOS DE PROPIOCEPCIÓN CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO 59

ACTIVIDAD 15: ACTIVIDAD FISICA: EJERCICIOS DE PSICOMOTRICIDAD FINA CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO 65

ACTIVIDAD 16: ACTIVIDAD FISICA:EJERCICIOS PARA LA PREVENCIÓN DE CAÍDAS EN LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO 69

ACTIVIDAD 17: ACTIVIDAD FISICA FORTALECIMIENTO MUSCULAR (EXTREMIDADES SUPERIORES E INFERIORES) EN LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO 73

ACTIVIDAD 18: DESAROLLAR EL SENTIDO DE LA AUDICIÓN MEDIANTE LA LECTURA GRUPAL EN LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO 77

ACTIVIDAD 19: ACTIVIDAD LÚDICA: PINTURA EN PAPEL CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO 80

ACTIVIDAD 20: ACTIVIDAD LÚDICO-RECREATIVA“JUEGO DE CARTAS”CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO 83

ACTIVIDAD 21: ACTIVIDAD LUDICO –RECREATIVA“ JUEGO DE PELOTAS”CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO 86

ACTIVIDAD 22: ACTIVIDAD LUDICO-RECREATIVA: CAMINATA CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO 89

ACTIVIDAD 23: ACTIVIDAD LÚDICO-RECREATIVA:“JUEGO DE BOLOS” CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO 92

ACTIVIDAD 24: ACTIVIDAD LUDICO RECREATIVA: “JUEGO DE PARQUÉS” CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO 95

ACTIVIDAD 25: ACTIVIDAD LUDICO-RECREATIVA: “JUEGO DE SAPO” CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO 98

ACTIVIDAD 26: ACTIVIDAD LUDICO-RECREATIVA: “JUEGO DE MESA:DOMINO” CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO 102

ACTIVIDAD 27: ACTIVIDAD LUDICO-RECREATIVA: ANÉCDOTAS DE VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO 106

ACTIVIDAD 28: ACTIVIDAD LUDICO-RECREATIVA:” JUEGO:BINGO” CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO 109

ACTIVIDAD 29: ACTIVIDAD FISICA: EJERCICIOS DE COORDINACIÓN CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO 112

ACTIVIDAD 30: ACTIVIDAD FISICA: EJERCICIOS DE PROPIOCEPCIÓN CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO 118

ACTIVIDAD 31: ACTIVIDAD FISICA: EJERCICIOS DE PSICOMOTRICIDAD CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO 124

ACTIVIDAD 32: ACTIVIDAD FISICA: EJERCICIOS PARA LA PREVENCIÓN DE CAÍDAS EN LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO 128

ACTIVIDAD 33: ACTIVIDAD LUDICO-RECREATIVA: “JUEGO DE MESA:DOMINO” CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO 132

ACTIVIDAD 34: ACTIVIDAD LÚDICO-RECREATIVA:“JUEGO DE BOLOS” CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO 136

ACTIVIDAD 35: ACTIVIDAD LUDICO RECREATIVA: “JUEGO DE PARQUÉS” CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO 139

ACTIVIDAD 36: ACTIVIDAD LUDICO-RECREATIVA:” JUEGO:BINGO” CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO 142

ACTIVIDAD 37: DESAROLLAR EL SENTIDO DE LA AUDICIÓN MEDIANTE LA LECTURA GRUPAL EN LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO 146

ACTIVIDAD 38: ACTIVIDAD LUDICO-RECREATIVA: “JUEGO DE MESA:DOMINO” CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO 149

ACTIVIDAD 39: ACTIVIDAD FISICA: EJERCICIOS PARA LA PREVENCIÓN DE CAÍDAS EN LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO 153

ACTIVIDAD 40: ACTIVIDAD LUDICO-RECREATIVA: “JUEGO DE SAPO” CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO 157

ATENCIÓN PRIMARIA EN SALUD (TOMA DE GLUCOMETRIA) A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO 161

ATENCIÓN PRIMARIA EN SALUD (TOMA DE SIGANOS VITALES) A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO 163

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN CENTRO GERIÁTRICO



MINUTA NUTRICIONAL CENTRO GERIÁTRICO 01 ABRIL AL 30 DE ABRIL DEL 2019

DIA	DESAYUNO (7:00)	MEDIAS NUEVE	ALMUERZO (12:30)	MEDIAS TARDE	CENA (6:30)
LUNES	• Chocolate • Pan • Huevo tibio	OPCIONES 1. COLADA CON GALLETA 2. SALPICON 3. LECHE CON CEREAL 4. YOGURT 5. KUMIS 6. PORCION DE FRUTA 7. FRUTA PICADA	• Sopa de verduras • Arroz • Guiso de carne desmechada • Tajadas • Ensalada (tomate, pepino, zanahoria) • jugo	OPCIONES 1. COLADA CON GALLETA 2. SALPICON 3. LECHE CON CEREAL 4. YOGOURT 5. KUMIS 6. ARROZ CON LECHE	• Arroz • Guiso de habichuelas y zanahoria • Tajadas /madurito cocinado • Ensalada (tomate, zanahoria, lechuga)/ 2 tajadas de tomate • jugo
MARTES	• Café • Masas • Huevos pericos	OPCIONES 1. COLADA CON GALLETA 2. SALPICON 3. LECHE CON CEREAL 4. YOGURT 5. KUMIS 6. PORCION DE FRUTA 7. FRUTA PICADA	• Sopa de Pasta • lentejas • Retacadas/ Tajadas • Ensalada (repollo, pepino, zanahoria) • jugo	OPCIONES 1. COLADA CON GALLETA 2. SALPICON 3. LECHE CON CEREAL 4. YOGOURT 5. KUMIS 6. ARROZ CON LECHE	• arroz • Guiso de pollo • Retacadas/ Tajadas/arepa • Ensalada (tomate, pepino, zanahoria) • jugo
MIERCOLES	• Colada • Arepa • Huevo tibio	OPCIONES 1. COLADA CON GALLETA 2. SALPICON 3. LECHE CON CEREAL 4. YOGOURT 5. KUMIS	• frijoles • Arroz • Carne asada/frita • Retacadas/Arepas • Tajadas • jugo	OPCIONES 1. COLADA CON GALLETA 2. SALPICON 3. LECHE CON CEREAL 4. YOGOURT 5. KUMIS	• Consomé • Arroz • Albóndigas (fritas o guisadas) • Retacadas/Arepas • Tajadas • Ensalada (tomate, lechuga Batavia, cebolleta, pepino)

		6. PORCION DE FRUTA 7. FRUTA PICADA	Ensalada (tomate, lechuga Batavia, limón, aguacate)	6.ARROZ CON LECHE	jugo
JUEVES	• Chocolate • Pan • Tortilla de huevos pericos	OPCIONES 1. COLADA CON GALLETA 2. SALPICON 3. LECHE CON CEREAL 4. YOGOURT 5. KUMIS 6. PORCION DE FRUTA 7. FRUTA PICADA	• Sopa de letras /pasta • Arroz • Lentejas • Tajadas • Ensalada (tomate, pepino, zanahoria) • jugo	OPCIONES 1. COLADA CON GALLETA 2. SALPICON 3. LECHE CON CEREAL 4. YOGOURT 5. KUMIS 6. ARROZ CON LECHE	• Arroz • Pollo sudado • Papas fritas • Ensalada (tomate, pepino rodajas, zanahoria rallada) • jugo
VIERNES	• Avena • Pan • Fruta picada	OPCIONES 1. COLADA CON GALLETA 2. SALPICON 3. LECHE CON CEREAL 4. YOGOURT 5. KUMIS 6. PORCION DE FRUTA 7. FRUTA PICADA	• Sopa de verduras • Arroz • Garbanzos • Tajadas • Ensalada (tomate, pepino, zanahoria)	OPCIONES 1. COLADA CON GALLETA 2. SALPICON 3. LECHE CON CEREAL 4. YOGOURT 5. KUMIS 6. ARROZ CON LECHE	• Arroz • Carne desmechada con habichuelas • Tajadas • Ensalada (tomate, repollo morado, zanahoria en cuadritos-cocinada)
SABADO	• Colada • Masas • Huevos pericos	OPCIONES 1. COLADA CON GALLETA 2. SALPICON 3. LECHE CON CEREAL 4. YOGOURT 5. KUMIS	• Crema de zapallo • Arroz con pollo • Tajadas • Ensalada (tomate, pepino, zanahoria) • jugo	OPCIONES 1. COLADA CON GALLETA 2. SALPICON 3. LECHE CON CEREAL 4. YOGOURT 5. KUMIS 6. ARROZ CON LECHE	• Arroz • Albóndigas guisadas/fritas • Tajadas • Tomate en rodajas • jugo

		6. PORCION DE FRUTA 7. FRUTA PICADA			
DOMINGO	• Café en leche • Masas • Fruta picada	OPCIONES 1. COLADA CON GALLETA 2. SALPICON 3. LECHE CON CEREAL 4. YOGOURT 5. KUMIS 6. PORCION DE FRUTA 7. FRUTA PICADA	• Sancocho de carne / Pollo • Arroz • Carne/pollo guisado • Tajadas • Ensalada (habichuela, zanahoria (cocinadas), cebolleta y mayonesa)	OPCIONES 1. COLADA CON GALLETA 2. SALPICON 3. LECHE CON CEREAL 4. YOGOURT 5. KUMIS 6. ARROZ CON LECHE	• Arroz • espaguetis • Ensalada (tomate, pepino, zanahoria)

REGISTRO FOTOGRÁFICO





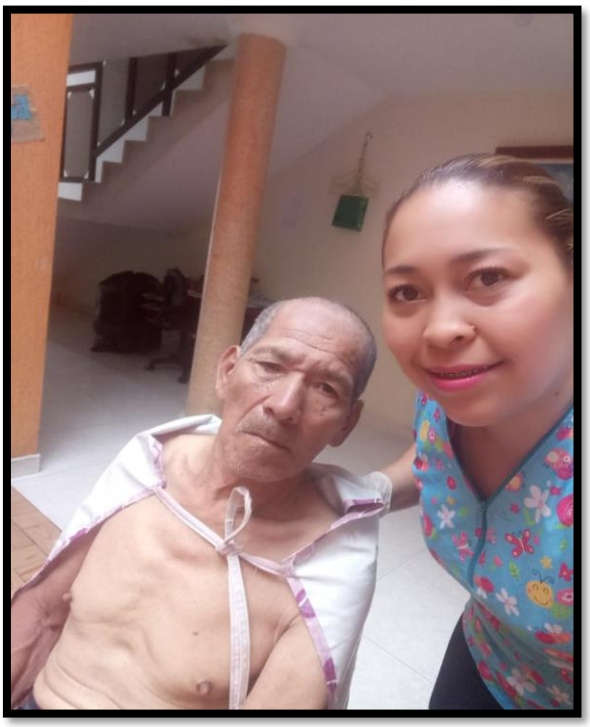


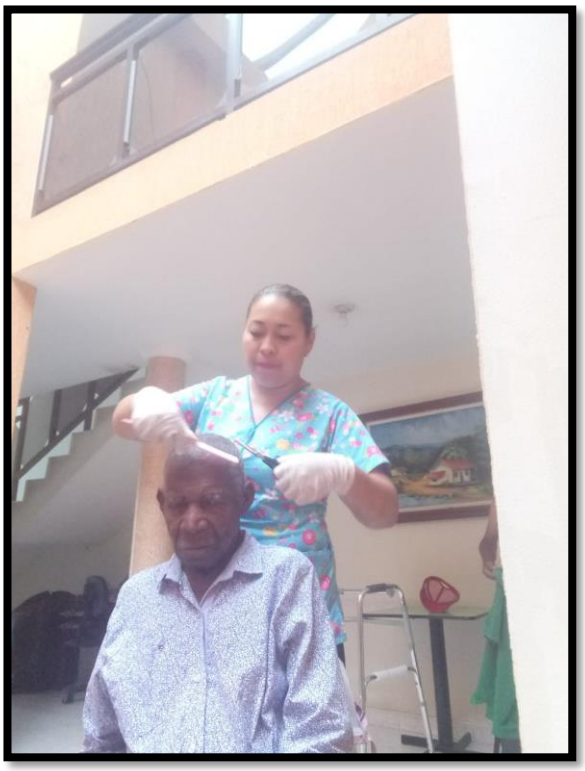


ALOJAMIENTO Y HOSPEDAJE
CENTRO GERIÁTRICO



REGISTRO FOTOGRÁFICO









ACTIVIDAD 1: ACTIVIDAD FISICA: FORTALECIMIENTO MUSCULAR (EXTREMIDADES SUPERIORES E INFERIORES) EN LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO



ACTIVIDAD 1
FORTALECIMIENTO MUSCULAR (EXTREMIDADES SUPERIORES INFERIORES) EN LOS ADULTOS MAYORES, CON ACOMPAÑAMIENTO DEL EQUIPO INTERDISCIPLINARIO
META
Realizar ejercicios de fortalecimiento muscular al grupo de Adultos Mayores aptos para ejecutar actividades, físicas, que permita mejorar su condición física evitando caías y por ende logrando una adecuada calidad de vida.
OBJETIVO GENERAL
Mejorar la fuerza de los músculos de las extremidades superiores e inferiores en los Adultos Mayores participantes de las actividades físicas
FECHA DE REALIZACIÓN: 1 DE ABRIL DE 2019 **HORA DE INICIO:** 9:00 AM-10:00AM PARTICIPACION ACTIVA Y/O PASIVA DE LOS ADULTOS MAYORES + EQUIPO DE TRABAJO INTERDISCIPLINARIO
METODOLOGÍA Y CONTENIDO EJECUTADO
El ejercicio físico es fundamental para que las personas Adultas Mayores debido a que ayuda a la movilidad y sobre todo para que la preserven por más tiempo. Los beneficios de la actividad física en el Adulto Mayor; son múltiples, ayuda a mantenerlos más activos, a controlar el nivel de azúcar en sangre, mejora su presión arterial, su respiración, mejora la coordinación, lo que favorece a reducir el riesgo de accidentes como caídas o tropezones. Otra gran ventaja es que su estado anímico mejora enormemente, además de que reduce el estrés, el insomnio y la depresión. Antes de iniciar con la actividad físicas se les brinda una corta explicación a los Adultos Mayores sobre los beneficios que se obtienen con la práctica de los diferentes ejercicios, entre los cuales se mencionan recuperar el tono, fuerza muscular y movilidad. Luego antes de iniciar cada ejercicio, el Profesional hace una demostración respectiva, a los Adultos Mayores, quienes serán participes de la actividad, en seguida se da la ilustración por parte de un Adulto mayor para confirmar que los ejercicios fueron entendidos. Y posteriormente; se seleccionan los Adultos Mayores que podrán realizar la actividad física, se tienen en cuenta criterios de inclusión, como tipo de enfermedad, estado de salud tanto física como mental, de esta manera se seleccionan además el tipo de ejercicios que pueden realizar cada adulto mayor, teniendo en cuenta la seguridad e integralidad de cada persona, causando un efecto positivo en la salud. Terminada la explicación se les pide a los Adultos Mayores que empiecen con las tareas establecidas, siempre recalcando que esta serie de ejercicios debe ejecutarse a baja intensidad, para impedir complicaciones de salud. Para finalizar se llevó a cabo ejercicios estiramientos muscular, para volver a la calma o estado de reposo. Como precaución, se les explica los signos y síntomas que podrían sentir en caso de no tolerar la actividad física, las cuales podrían ser: mareo, náuseas, vomito, sensación de hormigueo en las manos o pies, además se les aclara que en caso de presentar cualquier signo o síntoma mencionado debe mencionarlo al Profesional y/o personal interdisciplinario que este de turno asignado y por ende se tomara las medidas pertinentes

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Se da inicio a los ejercicios de fortalecimiento muscular, empezando con calentamiento general y movilizaciones articulares principalmente en los brazos y las piernas, donde se llevan a cabo de manera progresiva en cuanto a su intensidad.

El **calentamiento** y **estiramiento** de los músculos es fundamental a la hora de realizar cualquier actividad física o deportiva.
Se realiza una rutina de calentamiento simple, con el objetivo de **prevenir esguinces**, **desgarros** y **torceduras**.

A continuación, se da paso a la fase central donde se concentra la mayor parte de objetivos a conseguir en cuanto al fortalecimiento muscular de los miembros superiores e inferiores, que son partes segmentarias del cuerpo que permiten realizar tareas motrices con mayor fluidez, por esta razón es fundamental su fortalecimiento en sus grupos musculares. En esta fase se dio desarrollo a los ejercicios donde se inició con los músculos del tren superior, terminados estos se da un descanso para la hidratación respectiva y luego continuar con los ejercicios de los músculos del tren inferior.

Cada ejercicio se realizará por series (4) y repeticiones (8) para trabajar a una intensidad moderada para el Adulto Mayor.

Para finalizar se hicieron ejercicios de estiramiento muscular.
Se evalúa el estado final del Adulto Mayor al terminar la actividad física, evaluando su condición y proyectando su próxima rutina.

LOGROS

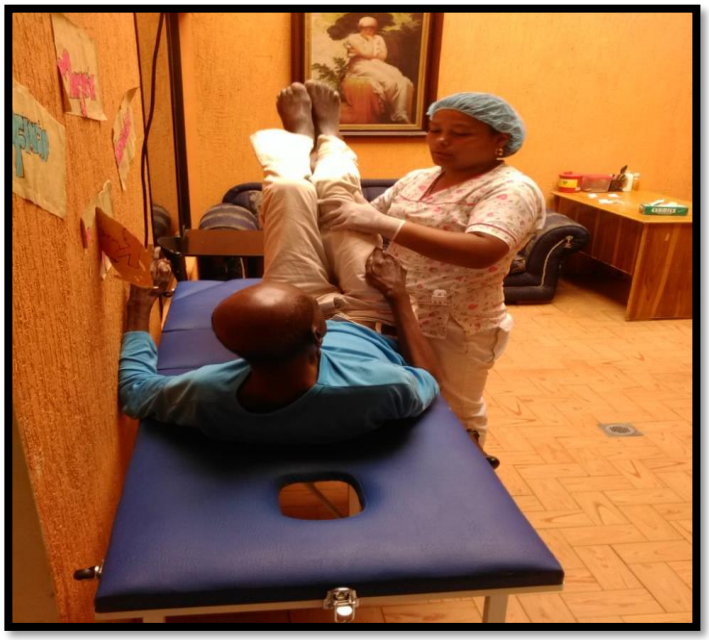
- Contribuir en la salud de los Adultos Mayores, mediante la práctica de actividad física.
- Mejorar la fuerza muscular de las extremidades superiores e inferiores con la finalidad de disminuir el riesgo de caídas en los Adultos Mayores.
- Favorecer el estado de ánimo de los Adultos Mayores, ya que con esta actividad se logra disminuir índices de estrés.

CONCLUSIONES

Las actividades de fortalecimiento muscular generan múltiples beneficios en el Adulto Mayor no solo a nivel físico, si no también mental; puesto que además de mejorar el tono muscular, la fuerza muscular, movilidad de los diferentes grupos musculares trabajados, y sus capacidades motrices; también ayuda a disminuir el índice de estrés, depresión.

OBSERVACIONES
Las actividades físicas deben llevar se a cabo constantemente en la Población Adulta Mayor, debido a los cambios fisiológicos que ellos presentan con el paso de los años; siempre evitando el desacondicionamiento físico del Adulto Mayor que los puede conllevar a las caídas y/o postración.
DIFICULTADES
No se encontraron dificultades durante la realización de la actividad.
ANEXOS
• Registros fotográficos
REGISTRO FOTOGRÁFICO **1 DE ABRIL 2019**





ACTIVIDAD 2: ACTIVIDAD LUDICO-RECREATIVA: DESAROLLAR EL SENTIDO DE LA AUDICIÓN MEDIANTE LA LECTURA GRUPAL EN LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO



ACTIVIDAD 2
DESARROLLAR EL SENTIDO DE LA AUDICIÓN MEDIANTE LA LECTURA GRUPAL EN LOS ADULTOS MAYORES, CON ACOMPAÑAMIENTO DEL EQUIPO INTERDISCIPLINARIO
OBJETIVOS
Realizar espacios de lectura al aire libre con los Adultos Mayores para despertar su imaginación, activar su capacidad mental, y mejorar su desarrollo cognitivo.
FECHA DE REALIZACIÓN: 1 DE ABRIL 2019 **HORA DE INICIO:** 10:00 AM-11:00AM PARTICIPACION ACTIVA Y /O PASIVA DE LOS ADULTOS MAYORES + EQUIPO DE TRABAJO
GENERALIDADES Y CONTENIDO EJECUTADO
La lectura es una actividad ideal para la mente y conlleva a obtener para el Adulto Mayor múltiples beneficios a nivel cognitivo, favoreciendo en gran medida al desarrollo de la imaginación, de la memoria; puesto que con los cambios fisiológicos que genera el paso de los años en la vejez muchas de estas capacidades logran afectarse. El efecto que deja la lectura es positivo e importante a cualquier edad, pero lo es más en el Adulto Mayor, por tal motive es beneficioso incorporar esta actividad como un hábito que puede iniciarse poco a poco, ya que podría cansarlos. El profesional sugiere iniciar con textos que llamen la atención por cuenta propia, lo ideal y más adecuado es hacerlo en horas de la mañana, por mejor luminosidad; se busca un espacio adecuado el cual sea tranquilo, se selecciona textos de letra grande y no de muchas páginas. También se lee a intervalos y se deja de hacerlo cuando se va la concentración de los Adultos Mayores. por eso se trata al comienzo de leer un par de páginas al día para que no se desanimen con la lectura. Solo la periodicidad hace que una actividad se transforme en hábito y se incorpore a la vida diaria y lo que se pretende es lograr que se convierta en un hábito para ellos.
METODOLOGIA Y DESARROLLO
Se los reúne a todos los Adultos Mayores en un lugar agradable al aire libre como lo es el exterior del Centro Geriátrico, se les explica en que consiste la actividad a realizarse; después se da inicio a la actividad, en medio de la misma todos los Adultos Mayores son activos y participan. En medio de la actividad de la lectura se les brinda un refrigerio y se continua con la actividad, al finalizar la actividad son llevados al interior del Centro Geriátrico. Y entre ellos. debaten y socializan sobre el tema. Un libro siempre es y será un buen compañero para el Adulto Mayor.
CONCLUSIONES
La actividad de la Lectura para el Adulto Mayor es beneficiosa puesto que con el pasar de los años las capacidades cognitivas son las primeras que se afectan logrando la desorientación temporo-espacial; por ello es indispensable realizar actividades que favorezcan el desarrollo de estas capacidades.
OBSERVACIONES
• Los Adultos Mayores manifiestan el gusto por estas actividades debido a que fortalecen la integración entre ellos.

- Es indispensable el desarrollo de estas actividades para mejorar las capacidades cognitivas en el Adulto Mayor

DIFICULTADES

No se encontraron dificultades durante la realización de la actividad.

ANEXOS

- Registros fotográficos

REGISTRO FOTOGRÁFICO
1 DE ABRIL 2019



ACTIVIDAD 3: ACTIVIDAD LÚDICO-RECREATIVA: PINTURA EN PAPEL CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO



ACTIVIDAD 3
ACTIVIDAD LÚDICA: PINTURA EN PAPEL CON LOS ADULTOS MAYORES, CON EL ACOMPAÑAMIENTO DEL EQUIPO INTERDISCIPLINARIO
META
Desarrollar habilidades artísticas en los Adultos Mayores, mediante la práctica de la pintura.
OBJETIVO GENERAL
Mejorar la coordinación fina en el Adulto Mayor, mediante la realización de pintura en papel.
FECHA DE REALIZACIÓN: 2 DE ABRIL 2019 **HORA DE INICIO:** 9:00 AM-10:00AM PARTICIPACION ACTIVA Y /O PASIVA DE LOS ADULTOS MAYORES + EQUIPO DE TRABAJO
METODOLOGÍA Y CONTENIDO EJECUTADO
Se da inicio a la actividad de Pintura en papel, donde se da esa posibilidad para que los Adultos Mayores puedan ilustrar su imaginación con la ayuda de un pincel, pintura y una hoja. Enseguida se les facilita las temperas para que empiecen a pintar como ellos lo deseen. Es importante realizar este tipo de actividades con los Adultos Mayores, ya que genera grandes beneficios en su bienestar, como lo son mejorar la autoestima, las capacidades psicomotrices, las relaciones entre ellos y por ende amplía su círculo de amigos.
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD
Se inicia la actividad de Pintura sobre una hoja de papel, donde a cada Adulto Mayor se le brinda una tempera, un pincel y una hoja de papel, para que realicen la pintura a su imaginación que es untar el pincel de pintura y hacer algo creativo en una hoja, para así plasmar la figura de su mano en una hoja de papel de forma creativa y divertida para ellos. Para finalizar se llevan a cabo ejercicios de respiración.
LOGROS
• Despertar la creatividad de los Adultos Mayores por medio de la pintura. • Mejorar las capacidades psicomotrices de los Adultos Mayores a través de la coordinación oculo-manual y de la coordinación fina
CONCLUSIONES
Las actividades de pintura además de brindarle al Adulto Mayor beneficios en el mejoramiento de las capacidades psicomotrices, también ayudan a identificar las diferentes sensaciones que puede estar pasando en la vida el Adulto Mayor, y de forma individual es una manera de representar sus ideas.
OBSERVACIONES
• Los Adultos Mayores manifiestan el gusto por estas actividades debido a que fortalecen la integración entre ellos. • Es indispensable el desarrollo de estas actividades para mejorar las capacidades psicomotrices y coordinativas en el Adulto Mayor

DIFICULTADES
No se encontraron dificultades durante la realización de la actividad.
ANEXOS
• Registros fotográficos
REGISTRO FOTOGRÁFICO **2 DE ABRIL 2019**





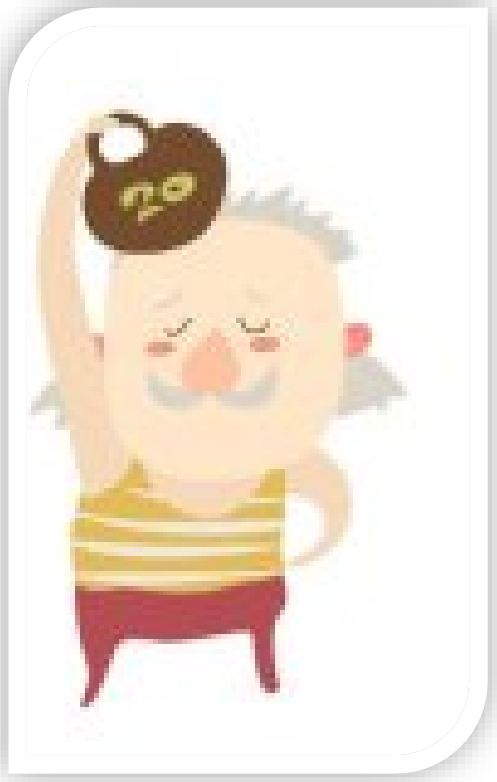
ACTIVIDAD 4: ACTIVIDAD LÚDICO-RECREATIVA “JUEGO DE CARTAS”CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO



ACTIVIDAD 4
ACTIVIDAD LÚDICO-RECREATIVA “JUEGO DE CARTAS” CON LOS ADULTOS MAYORES , CON ACOMPAÑAMIENTO DEL EQUIPO INTERDISCIPLINARIO.
META
Lograr un ambiente de esparcimiento entre los Adultos Mayores participantes a traves de actividades ludico-recreativas: “juego de cartas”.
OBJETIVO GENERAL
Mejorar la integración entre los Adultos Mayoresparticipantes por medio de actividades ludico-recreativas: juegos de cartas, que permitan relacionarse entre ellos con la finalidad de disminuir los indices de estrés.
FECHA DE REALIZACIÓN: 2 DE ABRIL DEL 2019 **HORA DE INICIO:** 10:00 AM-11:00AM PARTICIPACION ACTIVA Y /O PASIVA DE LOS ADULTOS MAYORES + EQUIPO DE TRABAJO
METODOLOGÍA Y CONTENIDO EJECUTADO
Se da una breve explicación de cómo se debe jugar las cartas, y de sus reglas del juego. A continuación se procede a iniciar con el juego junto con los Adultos Mayores donde el instructor en primer momento mueve las cartas sobre la mesa y así demuestra claramente cómo se deben iniciar a repartir las cartas y así avanzar en el juego. Luego se da un tiempo para que los Adultos Mayores participantes del juego pongan en práctica lo asimilado durante la explicación, si a un persisten errores en la repartición de las cartas se va corrigiendo en el mismo momento, para de esta manera genera un mejor aprendizaje del juego de mesa. Este tipo de juego de mesa permite generar estrategias, para ganar el juego, así mismo se aumenta la capacidad de aprender, respetar reglas, mejorar la comunicación con los demás.
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD
Se da a conocer la forma en cómo se juega las cartas y acerca de sus reglas de juego, inmediatamente se realiza una demostración clara y precisa por parte del instructor, donde se mueven sobre la mesa las cartas se reparten entre los Adultos Mayores participantes y como se empiezan a sacar las cartas para jugarlas de mayor a menor y el instructor verifica la información quedo clara para los participantes. Enseguida lo aprendido, se pone en práctica, y esto permitió que la actividad avance de una manera rápida, hasta encontrar el Adulto Mayor ganador del juego de cartas.
LOGROS
. • Buena disposición para el desarrollo de la actividad por parte de los Adultos Mayores • Se logró integrar a todos los Adultos Mayores participantes del juego de cartas.

DIFICULTADES
No se encontraron dificultades durante la realización de la actividad.
CONCLUSIONES
Se puede concluir que por medio de esta actividad ludico-recreativa se obtienen multiples beneficios para los Adultos Mayores; como por ejemplo: mejoramiento en las capacidades cognitivas, integración entre los participantes, además que permiten estimular las habilidades de estrategias en cada uno de los participantes
OBSERVACIONES
• Los Adultos Mayores manifiestan el gusto por estas actividades debido a que fortalecen la integración entre ellos. • Por medio de juego los Adultos Mayores tambien desarrollar las capacidades cognitivas ademas de disminuir los indices de estrés.
ANEXOS
• Registros fotográficos
REGISTRO FOTOGRÁFICO **2 DE ABRIL 2019**


ACTIVIDAD 5: ACTIVIDAD LUDICO – RECREATIVA:“ JUEGO DE PELOTAS”CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO



ACTIVIDAD 5
ACTIVIDAD LUDIC-RECREATIVA: “JUEGO DE PELOTAS” CON LOS ADULTOS MAYORES, CON EL ACOMPAÑAMIENTO DEL EQUIPO INTERDISCIPLINARIO
META
Lograr un sano esparcimientos entre los Adultos Mayores participantes por medio del “juego de pelotas”, contribuyendo así a mejorar las capacidades coordinativas y psicomotrices
OBJETIVO GENERAL
Mejorar las Capacidades coordinativas y psicomotrices en los Adultos Mayores participantes por medio del “juego de pelotas”.
FECHA DE REALIZACIÓN: 3 DE ABRIL DEL 2019 **HORA DE INICIO:** 9:00 AM-10:00AM PARTICIPACION ACTIVA Y /O PASIVA DE LOS ADULTOS MAYORES + EQUIPO DE TRABAJO
METODOLOGÍA Y CONTENIDO EJECUTADO
El envejecimiento trae consigo los cambios fisiologicos por la edad, los cuales generan que el desarrollo de las actividades y/o tareas cotidianas se vean afectadas, en particular este grupo de Adultos Mayores en su gran mayoría presentan dificultades a nivel físico ocasionando que sus roles sean pasivos, disminuyendo así las oportunidades de participación y relación ante la sociedad. Es por eso que hoy en día se prioriza que el Adulto Mayor desarrolle actividades lúdico-recreativas, con el fin de que por medio del juego se desarrollen y/o mejoren las capacidades coordinativas,psicomotrices; las cuales ayuden a mantener una calidad de vida adecuada. El Instructor le explica a os Adultos Mayores la dinamica del juego de pelotas; luego de la explicacion se continuó con la actividad, hasta llegar al final de la actividad lúdica.
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD
Se inicia la actividad en general con movilizaciones articulares, en seguida se dan las explicaciones detalladas de las tareas a realizar y de la manera como deben pasar la pelota de un lado al otro, así mismo la forma en que deben desplazarse de una silla a la otra, las cuales están ubicadas horizontalmente.
LOGROS
• Se logro contar con la participación de la mayoría de los Adultos Mayores. • Se consiguió integrar a todos los Adultos Mayores participantes del juego de cartas.
DIFICULTADES
No se encontraron dificultades durante la realización de la actividad.
CONCLUSIONES
Se puede concluir que por medio de esta actividad ludico-recreativa se obtienen multiples beneficios para los Adultos Mayores; como por ejemplo: mejoramiento en las capacidades

cognitivas, integración entre los participantes, además que permiten estimular las habilidades de estrategias en cada uno de los participantes.
OBSERVACIONES
• Los Adultos Mayores manifiestan el gusto por estas actividades debido a que fortalecen la integración entre ellos. • Es indispensable el desarrollo de estas actividades para mejorar las capacidades psicomotrices y coordinativas en el Adulto Mayor
ANEXOS
• Registros fotográficos
REGISTRO FOTOGRÁFICO **3 DEABRIL 2019**
 

ACTIVIDAD 6:ACTIVIDAD FISICA: CAMINATA CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO



ACTIVIDAD 6
ACTIVIDAD LUDICO-RECREATIVA: CAMINATA, CON ACOMPAÑAMIENTO DEL EQUIPO INTERDISCIPLINARIO
META
Lograr un esparcimiento sano al aire libre a los Adultos Mayores mediante una caminata alrededor del Centro Geriatrico con la finalidad de disminuir los indices de estres.
OBJETIVO GENERAL
Realizar una caminata alrededor del Centro Geriatrico con los Adultos Mayores
FECHA DE REALIZACIÓN: 3 DE ABRIL 2019 **HORA DE INICIO:** 10:00 AM-11:00AM PARTICIPACION ACTIVA Y /O PASIVA DE LOS ADULTOS MAYORES + EQUIPO DE TRABAJO
METODOLOGÍA Y CONTENIDO EJECUTADO
Se da inicio con la actividad programada, donde primero se les brinda información a los Adultos Mayores acerca de los beneficios que genera realizar este tipo de actividad:caminata, entre los cuales se encuentran, contribuir en el mejoramiento de calidad de vida mediante el ejercicio aeróbico y de baja intensidad, y esto con lleva que poco a poco el sistema cardiovascular vaya mejorando en su funcionamiento. Por otro lado otros de los beneficios que aporta esta actividad: caminata es que mejora el estado emocional, ya que al realizar actividad física se altera la hormona endorfina que es la encargada de aumentar el estado de bienestar y disminuir la sensación de estrés o dolor emocional. Para empezar con la caminata se formó un círculo para hacer el calentamiento correspondiente y preparar a los Adultos Mayores hacia un esfuerzo largo pero de baja intensidad, luego se continuó con la preparación para salida del Centro Geriatrico, donde se formaron 2 filas, para obtener un mayor control en el transcurso de la caminata, esto se realizó en compañía del equipo interdisciplinario de turno, para conservar el orden hasta el punto de llegada. En el recorrido del camino se realizaron pausas para la hidratación y de tiempo de recuperación.
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD
Se presentó la actividad a realizar por medio de una breve charla, donde se dieron recomendaciones para los participantes de esta actividad, entre ellas se destacan ir en ropa cómoda, cada Adulto Mayor con su botella de agua correspondiente para la hidratación, además se informó de ciertos riesgos que se pueden correr en el transcurso de la actividad. Después de dar la información, se procedió a pasar al calentamiento dinámico general que permite preparar el cuerpo para una actividad física que requiere de mayor gasto energético.

Posteriormente se llevo a cabo la salida con los Adultos Mayores hacia el lugar estipulado.

En el recorrido se llevaron a cabo pausas cada 10 minutos para evitar alguna complicación con alguna de las personas participantes de la caminata, con esa idea hasta llegar al parque, donde después de unos minutos de haber llegado se les brindo el refrigerio correspondiente.

Luego de un tiempo de descanso se ubicaron nuevamente las 2 filas para regresar al Centro Geriatrico, y se finalizo la actividad con estiramientos de manera pasiva.

LOGROS

- Se presentó un ambiente de alegría y motivación para salir a la caminata.
- Se logró la participación activas de los Adultos Mayores

CONCLUSIONES

Los Adultos Mayores obtienen multiples beneficios de las actividades físicas como lo son a nivel cardiovascular, respiratorio y emocional; logrando mantener una calidad de vida adecuada.

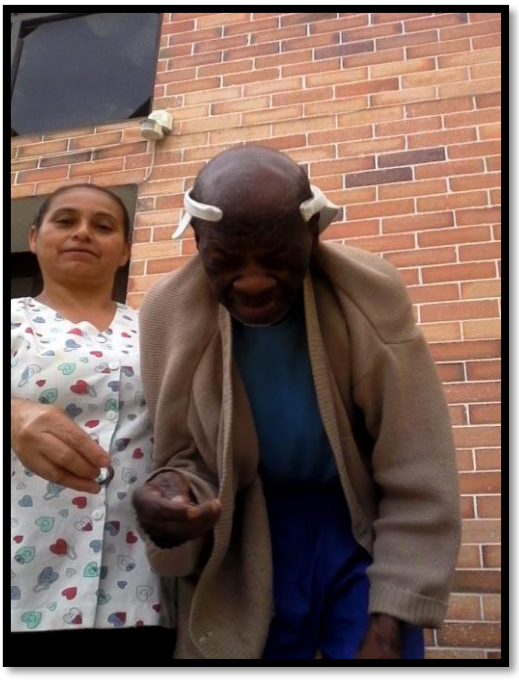
OBSERVACIONES

Realizar este tipo de actividades con periocidad ; debido a que los Adultos Mayores respondierón a la actividad de manera positiva.

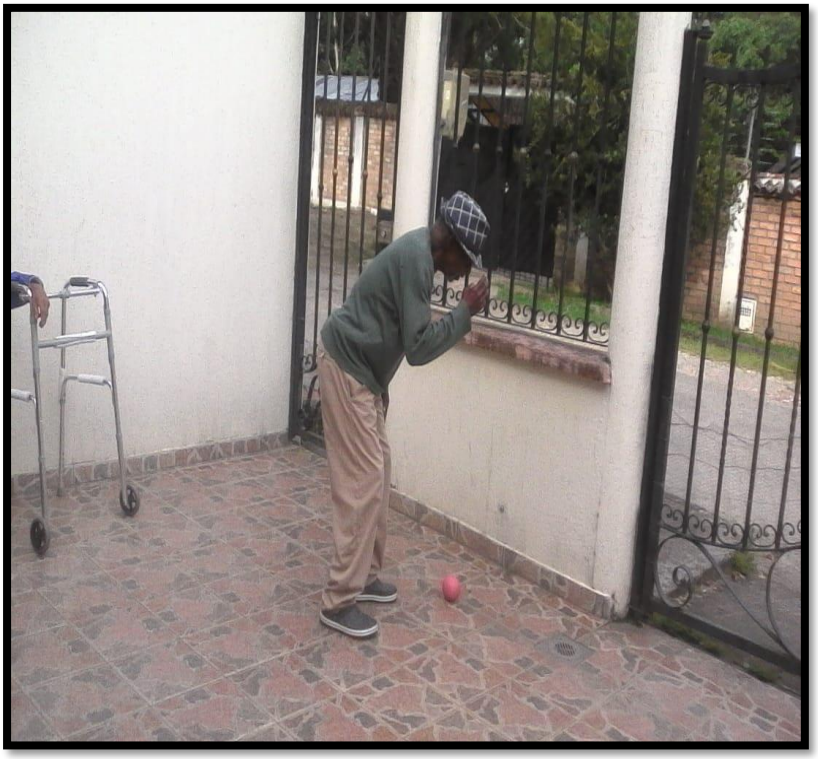
ANEXOS

- Registros fotográficos

REGISTRO FOTOGRÁFICO
3 DE ABRIL 2019





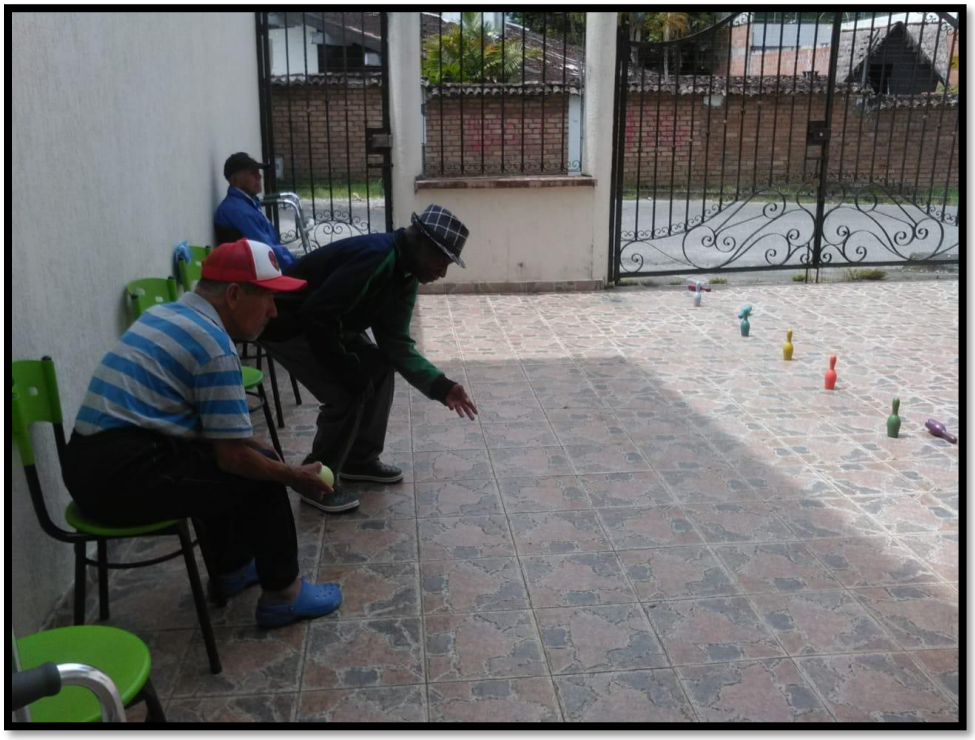


ACTIVIDAD 7: ACTIVIDAD LÚDICO-RECREATIVA:“JUEGO DE BOLOS” CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO

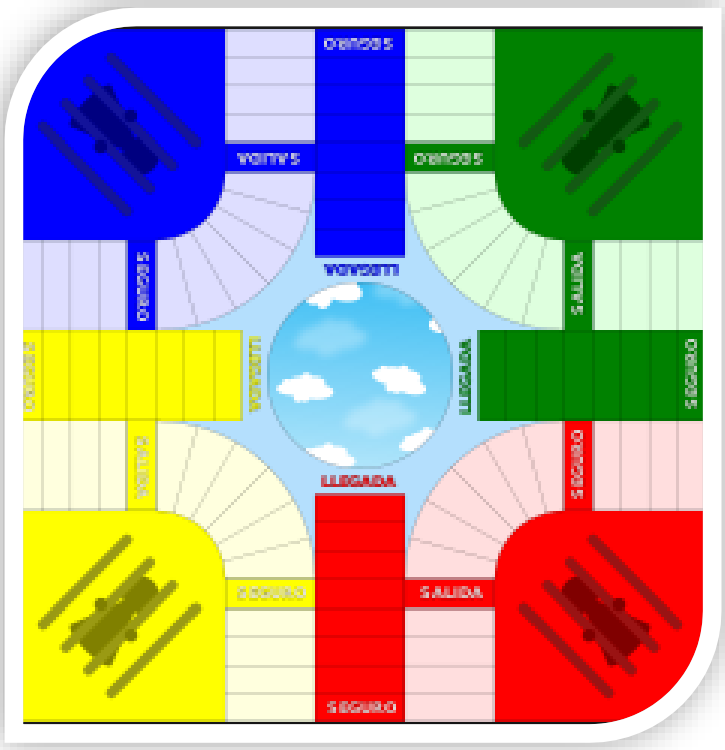


ACTIVIDAD 7
ACTIVIDAD LUDICO-RECREATIVA:"JUEGO DE BOLOS" CON LOS ADULTOS, CON EL ACOMPAÑAMIENTO DEL EQUIPO INTERDISCIPLINARIO.
META
Lograr un sano esparcimiento entre los Adultos Mayores participantes por medio del "juego de bolos", contribuyendo así a mejorar la flexibilidad corporal y por ende la calidad de los movimientos corporales.
OBJETIVO GENERAL
Realizar la actividad ludico-recreativa: "juegos de bolos" con los Adultos Mayores del Centro Geriatrico, con la finalidad de mejorar la flexibilidad corporal y por ende la calidad de los movimientos corporales.
FECHA DE REALIZACIÓN: 04 DE ABRIL DE 2019 **HORA DE INICIO:** 9:00 AM-10:00AM PARTICIPACION ACTIVA Y/O PASIVA DE LOS ADULTOS MAYORES + EQUIPO DE TRABAJO
METODOLOGÍA Y CONTENIDO EJECUTADO
El juego de los bolos, es una de las actividades más entretenidas para los Adultos Mayores, el objetivo del juego es derribar el mayor número posibles de bolos, lanzando una bola. Es una actividad competitiva, la cual obliga al Adulto Mayor a moverse generando así el desarrollo de la flexibilidad y por supuesto a mejorar movilidad. Con cada lanzamiento se libera energía y además es bastante relajante el ir derribando los bolos poco a poco y el interarcionar con los demás. Esto con el ánimo de generar un ambiente de diversión.
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD
Se inicia la actividad con movilizaciones articulares, para preparar nuestro cuerpo para actividades que requiere de mayor esfuerzo físico, se continua con calentamiento general incluyendo todas las articulaciones, después de preparar nuestro organismo fisiológicamente damos inicio a la actividad, donde se ubica a los Adultos Mayores de la forma más cómoda para ellos lanzar la pelota, luego se les pasa una pelota la cual deberán lanzar para derribar los bolos de forma individual, e ir acumulando puntos y así sucesivamente con los demás participantes. Para finalizar la actividad se llevan a cabo ejercicios estiramiento muscular.
LOGROS
• Se presentó un ambiente de alegría y diversión. • Se logró la participación activas de los Adultos Mayores.

CONCLUSIONES
Los Adultos Mayores obtienen multiples beneficios al realizar estas actividades como lo son a cognoscitivo, emocional y musculo-esqueletico; logrando mantener una calidad de vida adecuada.
OBSERVACIONES
Realizar este tipo de actividades con periocidad ; debido a que los Adultos Mayores respondierón a la actividad de manera positiva.
ANEXOS
• Registros fotográficos
REGISTRO FOTOGRÁFICO **4 DE ABRIL 2019**



ACTIVIDAD 8: ACTIVIDAD LUDICO RECREATIVA: “JUEGO DE PARQUÉS” CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO



ACTIVIDAD 8
ACTIVIDAD LUDICO-RECREATIVA: “JUEGO DE PARQUÉS” CON LOS ADULTOS MAYORES Y CON EL ACOMPAÑAMIENTO DEL EQUIPO INTERDISCIPLINARIO.
META
Lograr un sano esparcimiento entre los Adultos Mayores participantes por medio del “juego de parqués”, contribuyendo así a mejorar las capacidades cognoscitivas.
OBJETIVO GENERAL
Mejorar la integración de los Adultos Mayores participantes por medio de actividades ludico-recreativas: juegos de parqués, que permitan relacionarse entre ellos con la finalidad de disminuir los indices de estrés.
FECHA DE REALIZACIÓN: 04 DE ABRIL DE 2019 **HORA DE INICIO:** 10:00 AM-11:00AM PARTICIPACION ACTIVA Y /O PASIVA DE LOS ADULTOS MAYORES + EQUIPO DE TRABAJO
METODOLOGÍA Y CONTENIDO EJECUTADO
Se da una breve explicación de cómo se debe jugar el parqués, y de sus reglas de juego, a continuación se procede a jugar junto con los Adultos Mayores, donde el instructor en primer momento mueve las fichas de todos los colores y así demuestra claramente cómo se debe mover las fichas durante el avance del juego. Luego se da un tiempo para que los Adultos Myores participantes del juego pongan en práctica lo asimilado durante la explicación, si a un persisten errores en el recorrido de las fichas se va corrigiendo en el mismo momento, para de esta manera genera un mejor aprendizaje del juego de mesa. Este tipo de juego de mesa permite generar estrategias, para ganar el juego, así mismo se aumenta la capacidad de aprender, respetar reglas, mejorar la comunicación con las demás personas.
LOGROS
. • Buena disposición para el desarrollo de la actividad por parte de los Adultos Mayores • Se logró integrar a todos los Adultos Mayores participantes del juego de parqués.
DIFICULTADES
No se encontraron dificultades durante la realización de la actividad.
CONCLUSIONES
Se puede concluir que por medio de esta actividad ludico-recreativa se obtienen multiples beneficios para los Adultos Mayores; como por ejemplo: se estimula el desarrollo de las capacidades cognitivas, integración entre los participantes, además que permiten estimular las habilidades de estrategias en cada uno de los participantes.

OBSERVACIONES
• Los Adultos Mayores manifiestan el gusto por estas actividades debido a que fortalecen la integración entre ellos. • Por medio de juego los Adultos Mayores tambien desarrollar las capacidades cognitivas ademas de disminuir los indices de estrés.
ANEXOS
• Registros fotográficos
REGISTRO FOTOGRÁFICO **5 DE ABRIL 2019**





ACTIVIDAD 9: ACTIVIDAD LUDICO-RECREATIVA: “JUEGO DE LOTERIA” CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO



ACTIVIDAD 9
ACTIVIDAD LUDICO-RECREATIVA: “JUEGO DE MESA LOTERIA” CON LOS ADULTOS MAYORES Y CON EL ACOMPAÑAMIENTO DEL EQUIPO INTERDISCIPLINARIO
META
Lograr un sano esparcimiento entre los Adultos Mayores participantes por medio del “juego de loteria”, contribuyendo así a mejorar las capacidades cognoscitivas.
OBJETIVO GENERAL
Mejorar la integración de los Adultos Mayores participantes por medio de actividades ludico-recreativas: juegos de loteria, que permitan relacionarse entre ellos con la finalidad de disminuir los indices de estrés
FECHA DE REALIZACIÓN: 05 DE ABRIL DEL 2019 **HORA DE INICIO:** 9:00 AM-10:00AM PARTICIPACION ACTIVA Y/O PASIVA DE LOS ADULTOS MAYORES + EQUIPO DE TRABAJO
METODOLOGÍA Y CONTENIDO EJECUTADO
Los juegos de mesa son una gran ayuda para que nuestros mayores fortalezcan su memoria, percepción, rapidez y concentración; estos fomentan que presten más atención a la dinámica del juego y que estén atentos a cómo se está desarrollando. Además de divertido es muy beneficioso, porque: -Mejora el estado de ánimo, potenciando la comunicación y las relaciones sociales, ya que están en contacto con otros jugadores relacionándose, jugando en equipo o individualmente. -Refuerza su atención y concentración, gracias a que hay unas reglas estipuladas para el buen funcionamiento. -Genera movilidad y agilidad, estimulando la percepción sensorial. -Ofrece entornos para el aprendizaje y optimiza los niveles de bienestar subjetivo.
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD
Se organiza el juego de la lotería con la finalidad de estimular las capaciades cognitivas del Adulto Mayor y a su vez disminuir los indices de estres. Además la emoción de que al ganar podrán recibir algún premio, que aunque sencillo es significativo para ellos, despierta el entusiasmo. Con este juego se puede mantenerlos integrados y a su vez que sientan el compañerismo entre ellos. El juego de la lotería es una “terapia recreativa" Se inicia el juego, el instructor explica la dinamica del mismo; se les muestra una imagen a los Adultso Mayores participantes y se le pide que busquen esa misma imagen en la tabla de imagenes que tiene cada uno; el ganador será el que logre llenar toda la tabla con las fichas de la misma imagen. Antes de iniciar el juego se hace una demostración, se verifica que todos los Adultos Mayores

hayan entendido y posteriormente se inicia como tal con el juego.

LOGROS

.

- Buena disposición para el desarrollo de la actividad por parte de los Adultos Mayores
- Se logró integrar a todos los Adultos Mayores participantes del juego de loteria.

DIFICULTADES

No se encontraron dificultades durante la realización de la actividad.

CONCLUSIONES

Se puede concluir que por medio de esta actividad ludico-recreativa se obtienen multiples beneficios para los Adultos Mayores; como por ejemplo: se estimula el desarrollo de las capacidades cognitivas, integración entre los participantes, además que permiten estimular las habilidades de estrategias en cada uno de los participantes

OBSERVACIONES

- Los Adultos Mayores manifiestan el gusto por estas actividades debido a que fortalecen la integración entre ellos.
- Por medio de juego los Adultos Mayores tambien desarrollar las capacidades cognitivas ademas de disminuir los indices de estrés.

ANEXOS

- Registros fotográficos

REGISTRO FOTOGRÁFICO
5 DE ABRIL 2019



ACTIVIDAD 10: ACTIVIDAD LUDICO-RECREATIVA: “JUEGO DE MESA:DOMINO” CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO



ACTIVIDAD 10
ACTIVIDAD LUDICO-RECREATIVA: “JUEGO DE MESA:DOMINO” CON LOS ADULTOS MAYORES, EN COMPAÑIA DEL EQUIPO INTERDISCIPLINARIO
META
Lograr un sano esparcimiento entre los Adultos Mayores participantes por medio del “juego de mesa: dominó”, contribuyendo así a mejorar las capacidades cognoscitivas.
OBJETIVO GENERAL
Mejorar la integración de los Adultos Mayores participantes por medio de actividades ludico-recreativas: juegos de mesa:dominó, que permitan relacionarse entre ellos con la finalidad de disminuir los indices de estrés
FECHA DE REALIZACIÓN: 05 DE ABRIL 2019 **HORA DE INICIO:** 10:00 AM-11:00AM PARTICIPACION ACTIVA Y /O PASIVA DE LOS ADULTOS MAYORES + EQUIPO DE TRABAJO
METODOLOGIA Y CONTENIDO EJECUTADO
Los juegos de mesa son una gran ayuda para que los adultos mayores fortalezcan su memoria, percepción, rapidez y concentración. La metodología utilizada en este juego de mesa es muy sencilla ya que es un juego fácil de jugar y es para los Adultos Mayores una actividad muy divertida; además que fomenta el desarrollo de la concentración y atención Este juego a parte de ser divertido es muy beneficioso, porque: -Mejora el estado de ánimo, potenciando la comunicación y las relaciones sociales, ya que están en contacto con otros jugadores relacionándose, jugando en equipo o individualmente. -Refuerza su atención y concentración, gracias a que hay unas reglas estipuladas para el buen funcionamiento. -Genera movilidad y agilidad, estimulando la percepción sensorial. -Ofrece entornos para el aprendizaje y optimiza los niveles de bienestar.
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD
Se da inicio a la actividad barajando y luego repartiendo a cada Adulto Mayor participante las fichas correspondientes, se les va explicando paso a paso con un lenguaje sencillo para q ellos puedan comprender de mejor manera, cada adulto mayor va colocando su ficha de acuerdo a su turno. **PASO A PASO DE COMO JUGAR DOMINO** Barajar las fichas de dominó. Girar las fichas boca abajo sobre la mesa y luego moverlas con las manos, teniendo cuidado

de no dejarlas caer. Una vez que las fichas se hayan mezclado lo sufi Cada jugador toma una ficha adicional de la patio de huesos. El jugador que recibe la ficha con el valor total más alto va primero.

Cada jugador revisa su mano y revela la ficha con el valor total más alto.

El que tenga el número más alto va primero.

Cada jugador revela una doble (una ficha con el mismo número en ambos extremos) de su mano, y el jugador con el doble más alto va primero.

Es habitual que el primer dominó sea una ficha doble (una ficha con el mismo número en ambos extremos), si es posible; de lo contrario, podrás usar cualquier ficha.

La orientación del dominó no importa. Se hace la pila a un lado para que tu área de juego tenga suficiente espacio.

Termina la ronda contando los puntos.

El que juega todas sus fichas gana primero la ronda, y recibe puntos de igual valor a la suma de todos los puntos en las fichas restantes del oponente.

Si ningún jugador puede terminar, ambos jugadores muestran sus manos y se suman el total de fichas de cada uno. El que tiene la cifra más baja gana la ronda y recibe puntos de igual valor a la diferencia entre su total y el total del oponente.

En el caso de empate, la victoria es para el jugador que tiene la ficha con el total de la suma más pequeña.

LOGROS

.

- Buena disposición para el desarrollo de la actividad por parte de los Adultos Mayores
- Se logró integrar a todos los Adultos Mayores participantes del juego de mesa:dominó.

DIFICULTADES

No se encontraron dificultades durante la realización de la actividad.

CONCLUSIONES

Se puede concluir que por medio de esta actividad ludico-recreativa se obtienen multiples beneficios para los Adultos Mayores; como por ejemplo: se estimula el desarrollo de las capacidades cognitivas, integración entre los participantes, además que permiten estimular las habilidades de estrategias en cada uno de los participantes

OBSERVACIONES

- Los Adultos Mayores manifiestan el gusto por estas actividades debido a que fortalecen la integración entre ellos.

- Por medio de juego los Adultos Mayores tambien desarrollar las capacidades cognitivas ademas de disminuir los indices de estrés.

ANEXOS

- Registros fotográficos

REGISTRO FOTOGRÁFICO
5 DE ABRIL 2019





ACTIVIDAD 11: ACTIVIDAD LUDICO-RECREATIVA: ANÉCDOTAS DE VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO



ACTIVIDAD 11
ACTIVIDAD LUDICO-RECREATIVA: ANÉCDOTAS DE VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES, EN COMPAÑIA DEL EQUIPO INTERDISCIPLINARIO
META
Lograr un sano esparcimientos entre los Adultos Mayores participantes por medio contar anécdotas de la vida de los Adultos Mayores, contribuyendo así a estimular la memoria y por ende las capacidades cognoscitivas.
OBJETIVO GENERAL
Realizar una socialización de las anécdotas de la vida de los Adultos Mayores, contribuyendo así a estimular la memoria y a disminuir los indices de estrés
FECHA DE REALIZACIÓN: 06 DE ABRIL 2019 **HORA DE INICIO:** 9:00 AM-10:00AM PARTICIPACION ACTIVA Y /O PASIVA DE LOS ADULTOS MAYORES + EQUIPO DE TRABAJO
METODOLOGIA Y CONTENIDO EJECUTADO
Con esta actividad se pretende estimular la memoria, puesto que los Adultos Mayores deben recordar las anécdotas que marcarón sus vidad, como por ejemplo: cuantos hijos tuvierón, quienes eran sus padres, hermanos, donde pasarón las mayoria de sus años, entre otras. Con esta actividad además de ayudar a la memoria, nos sirve para que los Adultos Mayores disfruten de un espacio divertido y se fomente la integración entre ellos.
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD
Se da inicio a la actividad; se reunen a todos los Adultos Mayores del Centro Geriatrico que deseen participar de la actividad y que esten en condiciones aptas para contar las sus anéctodas. Se inicia primero con la demostración de la anécdota del Instructor para poder afianzar la actividad, posteriormente continua participando el Adulto Mayor que desee y finalmente se les brinda un refrigerio.
LOGROS
. • Buena disposición para el desarrollo de la actividad por parte de los Adultos Mayores • Se logró integrar a todos los Adultos Mayores participantes de la actividad
DIFICULTADES
No se encontraron dificultades durante la realización de la actividad.
CONCLUSIONES
Se puede concluir que por medio de esta actividad ludico-recreativa además de ayudar con la estimulación de la memoria, genera un ambiente ameno para lograr la interación entre los Adultos Mayores y así afianzar los lazos de amistad.

OBSERVACIONES
• Los Adultos Mayores manifiestan el gusto por estas actividades debido a que fortalecen la integración entre ellos. • Por medio de juego los Adultos Mayores tambien desarrollar las capacidades cognitivas ademas de disminuir los indices de estrés.
ANEXOS
• Registros fotográficos
REGISTRO FOTOGRÁFICO **6 DE ABRIL 2019**



ACTIVIDAD 12: ACTIVIDAD LUDICO-RECREATIVA:" JUEGO:BINGO" CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO



ACTIVIDAD 12
ACTIVIDAD LUDICO-RECREATIVA: “JUEGO:BINGO” CON LOS ADULTOS MAYORES Y CON EL ACOMPAÑAMIENTO DEL EQUIPO INTERDISCIPLINARIO
META
Lograr un sano esparcimiento entre los Adultos Mayores participantes por medio del “juego:bingo”, contribuyendo así a mejorar las capacidades cognoscitivas.
OBJETIVO GENERAL
Mejorar la integración de los Adultos Mayores participantes por medio de actividades ludico-recreativas: juego:bingo, que permitan relacionarse entre ellos con la finalidad de disminuir los indices de estrés
FECHA DE REALIZACIÓN: 06 ABRIL 2019 **HORA DE INICIO:** 10:00 AM-11:00AM PARTICIPACION ACTIVA Y/O PASIVA DE LOS ADULTOS MAYORES + EQUIPO DE TRABAJO
METODOLOGÍA Y CONTENIDO EJECUTADO
Los juegos de mesa son una gran ayuda para que nuestros mayores fortalezcan su memoria, percepción, rapidez y concentración; estos fomentan que presten más atención a la dinámica del juego y que estén atentos a cómo se está desarrollando. Además de divertido es muy beneficioso, porque: -Mejora el estado de ánimo, potenciando la comunicación y las relaciones sociales, ya que están en contacto con otros jugadores relacionándose, jugando en equipo o individualmente. -Refuerza su atención y concentración, gracias a que hay unas reglas estipuladas para el buen funcionamiento. -Genera movilidad y agilidad, estimulando la percepción sensorial. -Ofrece entornos para el aprendizaje y optimiza los niveles de bienestar subjetivo.
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD
Se organiza el juego del bingo con la finalidad de estimular las capaciades cognitivas del Adulto Mayor y a su vez disminuir los indices de estres. Además la emoción de que al ganar podrán recibir algún premio, que aunque sencillo es significativo para ellos, despierta el entusiasmo. Con este juego se puede mantenerlos integrados y a su vez que sientan el compañerismo entre ellos. Se inicia el juego,el instructor explica la dinamica del mismo; se les muestra que en cada pelotica hay un numero el cual deben buscarlo en la tabla que se le entrego a cada Adulto Mayor; el ganador será el que logre llenar toda la tabla con las fichas de la misma imagen. Antes de iniciar el juego se hace una demostración, se verifica que todos los Adultos Mayores hayan entendido y posteriormente se inicia como tal con el juego; el Instructor dice en voz alta

el numero de la balota y asi sucesivamente hasta que haya un ganador.

LOGROS

- Buena disposición para el desarrollo de la actividad por parte de los Adultos Mayores
- Se logró integrar a todos los Adultos Mayores participantes del juego del bingo.

DIFICULTADES

No se encontraron dificultades durante la realización de la actividad.

CONCLUSIONES

Se puede concluir que por medio de esta actividad ludico-recreativa se obtienen multiples beneficios para los Adultos Mayores; como por ejemplo: se estimula el desarrollo de las capacidades cognitivas, integración entre los participantes, además que permiten estimular las habilidades de estrategias en cada uno de los participantes

OBSERVACIONES

- Los Adultos Mayores manifiestan el gusto por estas actividades debido a que fortalecen la integración entre ellos.
- Por medio de juego los Adultos Mayores tambien desarrollar las capacidades cognitivas ademas de disminuir los indices de estrés.

ANEXOS

- Registros fotográficos

REGISTRO FOTOGRÁFICO
6 DE ABRIL 2019



ACTIVIDAD 13: ACTIVIDAD FISICA: EJERCICIOS DE COORDINACIÓN CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO



ACTIVIDAD 13
EJERCICIOS DE COORDINACIÓN OCULO-PEDAL CON ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO, CON EL ACOMPAÑAMIENTO DEL EQUIPO INTERDISCIPLINARIO
META
Desarrollar Actividad Física: ejercicios de coordinación oculo-pedal con los Adultos Mayores del Centro Geriátrico con el fin de disminuir factores de riesgo y así poderles brindar una buena calidad de vida.
OBJETIVO GENERAL
Realizar ejercicios de ejercicios de coordinación oculo-pedal con los Adultos Mayores del Centro Geriátrico con el fin de estimular las capacidades psicomotrices, y en su efecto favorecer el desarrollo de las actividades básicas cotidianas.
FECHA DE REALIZACIÓN: 07 ABRIL 2019 **HORA DE INICIO:** 9:00 AM-10:00AM PARTICIPACION ACTIVA Y/O PASIVA DE LOS ADULTOS MAYORES + EQUIPO DE TRABAJO
METODOLOGÍA Y CONTENIDO EJECUTADO
El envejecimiento es un proceso irreversible y una de sus características más evidentes es la disminución progresiva de la capacidad funcional. Resulta clara la disminución en la capacidad de trabajo, la fuerza muscular y la flexibilidad, el empeoramiento del equilibrio y la coordinación, se produce un enlentecimiento de las conductas y una menor velocidad de reacción. No obstante, hay que señalar que, si bien esta menor capacidad funcional resulta inevitable ya que es consecuencia del proceso de envejecimiento, en gran medida se ve exacerbada por el deterioro propio de la inactividad y agrava de forma considerable esta disminución, no es fruto del envejecimiento propiamente dicho sino del sedentarismo y la inactividad. Una persona mayor necesita cierta forma para levantarse e igualmente una capacidad aeróbica o cardiovascular mínima para poderse desplazar con cierta facilidad. La disminución de sus capacidades por debajo de ciertos límites la perdida de la independencia, algo tan sencillo para una persona normal, como puede ser levantarse de una silla, puede convertirse en algo bastante complicado para una persona mayor que haya perdido la fuerza de sus brazos o de sus piernas. Igualmente puede resultar complicado subir o bajar escaleras, poder peinarse o mover objetos algo pesados, como los bolsos de las compras y realizar otras actividades muy sencillas, necesarias para el funcionamiento independiente en la vida diaria y de cuya importancia no nos damos cuenta hasta que no somos capaces de poderlos realizar. No resultan menos importantes las consecuencias del aislamiento que supone no poder salir del hogar debido por ejemplo a la imposibilidad de poder subir o bajar unas escaleras.

Para el cumplimiento exitoso de los objetivos en el entrenamiento de los ancianos, los cuales se pueden resumir en:

- Lograr el mantenimiento de la autonomía de los Adultos Mayores
- Favorecer las funciones vitales.
- Evitar en la medida de lo posible la involución y la atrofia de los distintos órganos y sistemas.
- Mantener su integración social.

Los medios ideales más generales en estas edades para el cumplimiento de tales objetivos son: la gimnasia básica, ejercicios cíclicos moderados (las marchas, la natación etc.), juegos movidos y con pelotas, excursionismo, el baile, etc.

De forma general se recomienda agrupar los ejercicios de Gimnasia Básica para facilitar el trabajo con los ancianos en:

- Ejercicios de desplazamiento y de orientación en el espacio, ejercicios de movilización.
- Extremidades Superiores, extremidades inferiores, tronco, cuello.
- Ejercicios de mejoramiento del equilibrio.
- Actividades en forma lúdica: sin aparatos, con la pelota, con otros aparatos pequeños.
- Ejercicios de respiración.
- Ejercicios de recuperación regresivas, ejercicios de relajación, conversatorios, etc.

La Coordinación: Es la ordenación u organización de movimientos con sometimiento de jerarquización en las acciones previstas para llegar a un objeto marcado, de forma eficaz y armónicamente económica, incluso a pesar de los cambios del medio.

Los tipos de coordinación

- Coordinación dinámica general (cuando el movimiento es global).
- Coordinación segmentaría (la relación entre la vista y el segmento corporal).
- Coordinación intramuscular (capacidad del propio músculo para contraerse).
- Coordinación Intermuscular (participación adecuada de todos los músculos que se encuentran involucrados en el movimiento).

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1. Se inicia con un Calentamiento Global durante 15 minutos; incluyendo la movilización de todas las articulaciones del cuerpo; se comienza con el cuello, hombros, codos, muñecas, falanges de los dedos de la mano, cadera, rodilla, tobillos y se finaliza con falanges de los dedos de los pies.
2. Luego se inicia con la actividad central de ejercicios de coordinación

Ejercicio 1.

- Posición Inicial: Parado, brazos a los lados del cuerpo, realizar a la voz del profesor (1) Brazos al frente, pierna derecha al frente con apoyo, (2) posición inicial con brazos arriba, (3) pierna izquierda al frente con apoyo, brazos al frente, (4) posición inicial brazos arriba, (5) pierna derecha al lateral con apoyo, brazos laterales, (6) posición inicial brazos arriba, (7) pierna izquierda al lateral con apoyo, brazos laterales, (8) posición inicial.

Ejercicio 2.

- Posición Inicial: Parado, brazos laterales flexionados a los hombros,, realizar a la voz del profesor, (1) Asalto hacia el lateral derecho, brazo derecho extendido al lateral derecho, mano izquierda en la cintura, (2) posición inicial, (3) Asalto hacia el lateral izquierdo, brazo izquierdo extendido al lateral izquierdo, mano derecha en la cintura, (4) posición inicial, (5) Realizar asalto al frente con la pierna derecha, brazos al frente extendidos dando una palmada, (6) posición inicial, (7) Asalto al frente con la pierna izquierda, brazos al frente extendidos dando una palmada, (8) posición inicial.

Ejercicio 3.

- Posición Inicial: Sentado en el piso con las piernas extendidas y unidas, realizar a la voz del profesor, (1) Flexión de pierna derecha, brazos arriba extendidos, (2) posición inicial, (3) flexión de la pierna izquierda, brazos arriba extendidos, (4) posición inicial, (5) flexionar ambas piernas al mismo tiempo, brazos laterales, (6) posición inicial, (7) flexión de las dos piernas unidas, brazos laterales, (8) posición inicial.

Ejercicio 4.

- Posición Inicial: Sentado en el piso con las piernas extendidas y unidas, brazos al frente, Realizar (1) Pierna derecha al lateral sin levantarla del piso, brazo derecho lateral, (2) posición inicial, (3) pierna izquierda al lateral sin levantarla del piso, brazo izquierdo lateral, (4) posición inicial, (5) separar ambas piernas a la vez, brazos laterales, (6) posición inicial, (7) separar ambas piernas a la vez, brazos laterales, (8) posición inicial.

Ejercicio 5.

- Posición Inicial: Parado, brazos a los lados del cuerpo, realizar a la voz del profesor (1) brazo derecho arriba, pierna izquierda atrás apoyada en el piso, (2) posición inicial, (3) llevar brazo izquierdo arriba, pierna derecha atrás con apoyo, (4) posición inicial, (5) brazo derecho arriba extendido, pierna izquierda al frente con apoyo, (6) posición inicial (7) brazo izquierdo arriba extendido, pierna derecha al frente con apoyo, (8) posición inicial.

Disponible en: http://www.efdeportes.com/efd199/la-coordinacion-de-los-adultos-mayores.htm
LOGROS
Favorecer habilidades de destreza por medio de recreación en el Adulto Mayor Mejorar la Salud física y mental en el grupo de Adulto Mayor puesto que con esta actividad se logra disminuir índices de estrés.
DIFICULTADES
No se encontro ninguna dificultad para el desarrollo de esta actividades Los Adultos Mayores que realizarón la actividad se escojierón con criterios de inclusión
CONCLUSIONES
El ejercicio físico no transforma proceso fisiológico como son la circulación y el metabolismo, sino que el ejercicio físico dosificado en la tercera edad, debe ser dirigida especialmente a fomentar la calidad de vida del mismo. El adulto mayor perfecciona y diferencia el desarrollo entrelazado en los movimientos en un orden establecido: rapidez, fuerza y resistencia. Perdiendo en el mismo orden estas cualidades, teniendo esto como consecuencia que sus movimientos se hacen más lentos y difíciles de ejecutar. Ya en la segunda mitad de la edad adulta se hace perceptible un descenso paulatino en las capacidades de movimiento y las cualidades motrices. En la tercera edad se presenta una atrofia evidente de la actividad motriz que se puede calificar de rasgo esencial del envejecimiento. Un aspecto trascendente de esta etapa es la forma pensar del anciano, el afán de movimiento, las necesidades de moverse van desapareciendo cada vez más. Ello lleva que a todo sistema de ejercicios intenso, toda marcha prolongada sea considerada como un lastre para el anciano. Muchos estímulos de movimiento pierden su efecto y solo llegan a realizarse en una cantidad estrictamente necesaria. El Adulto Mayor no reacciona en absoluto ante muchos impulsos y estímulos del medio ambiente. El comportamiento motor de la vejez se caracteriza por cierta rigidez. Se ha demostrado que el ejercicio físico atenúa el riesgo de enfermedades cardiovasculares, respiratorias, óseas, musculares y alteraciones o afectaciones del sistema nervioso central. Hoy el ejercicio físico es parte obligatoria del tratamiento médico en todas las instituciones profilácticas curativas.

El ejercicio ha de adecuarse a cada persona según sus condiciones o enfermedad diagnosticada por el especialista

Disponible en: http://www.efdeportes.com/efd199/la-coordinacion-de-los-adultos-mayores.htm

OBSERVACIONES

- Continuar con estas actividades para tener buenos índices de Calidad de Vida en la Población Adulto Mayor.
- Supervisar constantemente durante esta Actividad a los Adultos Mayores, puesto que puede existir la posibilidad de que se presenten algún tipo de sintomatología por antecedentes de patologías.

ANEXOS

- Registros fotográficos

REGISTRO FOTOGRÁFICO
7 DE ABRIL 2019



ACTIVIDAD 14: ACTIVIDAD FISICA: EJERCICIOS DE PROPIOCEPCIÓN CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO



ACTIVIDAD 14
REALIZAR EJERCICIOS PROPIOCEPTIVOS EN LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO, CON EL ACOMPAÑAMIENTO DEL EQUIPO INTERDISCIPLINARIO
META
Desarrollar ejercicios propioceptivos en los Adultos Mayores del Centro Geriátrico con el fin de disminuir factores de riesgo y así poderles brindar una buena calidad de vida.
OBJETIVO GENERAL
Realizar ejercicios para estimular la propiocepción en los Adultos Mayores del Centro Geriátrico con el fin de estimular las capacidades psicomotrices, y en su efecto favorecer el desarrollo de las actividades básicas cotidianas.
FECHA DE REALIZACIÓN: 07 ABRIL 2019 **HORA DE INICIO:** 10:00 AM-11:00AM PARTICIPACION ACTIVA Y/O PASIVA DE LOS ADULTOS MAYORES + EQUIPO DE TRABAJO
METODOLOGÍA Y CONTENIDO EJECUTADO
La actividad física y el ejercicio en la mayoría de las poblaciones ha hecho énfasis en el trabajo de la flexibilidad y la resistencia aeróbica, dándole poca importancia al entrenamiento de la fuerza y el equilibrio neuromuscular. Esta problemática toma vital importancia cuando se trata de personas adultas. A lo anterior se agrega que no existe mayor rigurosidad en la planificación y ejecución en las sesiones de entrenamiento, lo cual lleva a un inadecuado control de la carga externa e interna, llevando a un incremento en el riesgo de lesiones en las personas. Un programa de ejercicio físico debe incluir el entrenamiento de todas las capacidades condicionales y coordinativas, entre las que se encuentran la resistencia aeróbica, trascendental para reducir factores de riesgo cardiovascular; y la fuerza, capacidad que se deteriora progresivamente a partir de los 30 años debido a la sarcopenia que tiene lugar durante el proceso de envejecimiento normal, incrementando el riesgo de sufrir patologías y lesiones músculo - esqueléticas. Es evidente que los adultos no solo pierden fuerza y resistencia aeróbica, sino también propiocepción y equilibrio, capacidades determinantes en el reconocimiento continuo de los movimientos y de la posición espacial del cuerpo. Aún existe gran controversia sobre los efectos producidos por la pérdida propioceptiva asociada al envejecimiento y si es susceptible de ser recuperada mediante su entrenamiento intencionado. Existen algunas evidencias que muestran que la pérdida de la propiocepción aumenta la posibilidad de sufrir caídas durante la actividad física y la vida diaria, que producen traumas y lesiones de consideración. FISIOLOGIA DE PROPIOCEPCION La propiocepción depende de estímulos sensoriales provenientes de los sistemas visual, auditivo y vestibular, de los receptores cutáneos, articulares y musculares, que son responsables de traducir eventos mecánicos ocurridos en los tejidos en señales neurológicas. (Saavedra, Lephart). Ha sido caracterizada como una variación especializada del tacto, la cual incluye la habilidad para detectar tanto la posición como el movimiento articular. La propiocepción ocurre por una compleja integración de impulsos somato sensoriales (concientes e inconscientes) los cuales se transmiten por medio de mecanorreceptores, permitiendo el control neuromuscular de parte del atleta. (Lephart, Buz) La estabilidad dinámica articular resulta de un preciso control neuromotor de los

músculos esqueléticos que atraviesan las articulaciones. La activación muscular puede ser iniciada concientemente, por orden voluntaria directa o inconsciente y automáticamente, como parte de un programa motor o en respuesta a un estimulo sensorial. El término control neuromuscular se refiere específicamente a la activación inconsciente de los limitantes dinámicos que rodean una articulación (Lephart, Buz). Existen básicamente tres clases de mecanorreceptores periféricos, los cuales incluyen receptores musculares, articulares y cutáneos, que responden a la deformación mecánica producida en los tejidos enviando la información al sistema nervioso central, modulando constantemente el sistema neuromuscular. Las vías aferentes hacen sinapsis en el asta dorsal de la médula espinal y de allí pasan directamente, o por medio de las interneuronas, a las neuronas alfa y gamma, las cuales controlan la información proveniente de la periferia. La información aferente también es procesada y modulada en otros centros de control en el sistema nervioso central, como el cerebelo, la formación reticular, los núcleos talámicos y la corteza sensorial. Desde allí la información es enviada a las áreas 5 – 7 del lóbulo parietal y al área premotora. Trabajando en forma completamente subconsciente, el cerebelo tiene un rol esencial en la planificación y modificación de las actividades motoras. Se dividide en tres áreas funcionales: Vestíbulo – cerebellum, responsable de controlar los músculos axiales primarios que tienen qué ver con el equilibrio postural; mientras que la segunda división. Cerebro – cerebellum, principalmente involucrado en la planificación e iniciación de movimientos que requieren precisión, rapidez y destreza. Espino – cerebellum, recibe información aferente somatosensorial, visual y vestibular, sirve para ajustar movimientos a través de conexiones con el “brainstem” y la corteza motora. Adicionalmente, esta división regula el tono muscular por medio de motoneuronas gamma. A partir de lo anterior, los tres tipos de mecanorreceptores tienen un rol interactivo en el mantenimiento de la estabilidad articular (Childs, Lephart, Buz, Laurence). Los mecanorreceptores han sido encontrados en el tobillo, la rodilla y el hombro. Los receptores articulares están localizados en el tejido conectivo de la cápsula articular y los ligamentos. Especialmente han sido identificados en las cápsulas articulares, ligamentos, meniscos y labrum (Childs, Lephart, Buz).

Disponible en: http://viref.udea.edu.co/contenido/pdf/091-propiocepcion.pdf

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1. Se inicia con un Calentamiento Global; trote suave y continuo durante 15 minutos.
2. Luego se inicia con la actividad central de ejercicios de conservación de sentidos con énfasis en propiocepción

Las metas del entrenamiento de la propiocepción son (Lephart):

1) Facilitar el incremento de la sensibilidad y el uso de impulsos propioceptivos de las estructuras que rodean las articulaciones.

2) Evocar respuestas dinámicas compensatorias por la musculatura que rodea la articulación.

3) Reestablecer los patrones motores funcionales, los cuales son vitales para movimientos coordinados y la estabilidad articular funcional.

Figura 01 Posición: bípedo Material: ninguno Movimiento: flexión de cadera a 90º con rodilla extendida y dorsiflexión pierna de apoyo con rodilla en extensión.	
Figura 02 Posición: bípedo Material: ninguno Movimiento: extensión de cadera a 45º con leve flexión de rodilla, pierna de apoyo con rodilla en extensión	
Figura 03 Posición: bípedo Material: ninguno Movimiento: adducción de cadera unilateral partiendo de la posición neutra, dorsiflexión de tobillo	

Figura 04 Posición: bípedo Material: ninguno Movimiento: abdución de cadera unilateral con leve inclinación lateral de tronco mas rodilla en extensión	
Figura 05 Posición: bípedo Material: ninguno Movimiento: abdución de cadera bilateral maximal, con apoyo en talones	

Se finaliza la actividad con hidratación y recomendaciones

LOGROS

- Mejorar las habilidades de destreza por medio de recreación en el Adulto Mayor
- Mejorar la Salud física y mental en el grupo de Adulto Mayor puesto que con esta actividad se logra disminuir índices de estrés.

DIFICULTADES

No se encontro ninguna dificultad para el desarrollo de esta actividades
Los Adultos Mayores que realizarón la actividad se escogierón con criterios de inclusión

ANEXOS

- Registros fotográficos

REGISTRO FOTOGRÁFICO
7 DE ABRIL 2019





ACTIVIDAD 15: ACTIVIDAD FISICA: EJERCICIOS DE PSICOMOTRICIDAD FINA CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO



ACTIVIDAD 15
ACTIVIDAD FÍSICA CON ÉNFASIS EN EJERCICIOS DE PSICOMOTRIDAD FINA CON LOS ADULTOS MAYORES Y EN COMPAÑIA DEL EQUIPO INTERDISCIPLINARIO.
META
Desarrollar ejercicios de psicomotridad fina con los Adultos Mayores y en compañía acompañamiento del Equipo Interdisciplinario con el fin de impulsar hábitos de vida saludable en la población objeto.
OBJETIVO GENERAL
Ejecutar ejercicios de psicomotricidad fina con los Adultos Mayores y en compañia del Equipo Interdisciplinario
FECHA DE REALIZACIÓN: 08 ABRIL 2019 **HORA DE INICIO:** 9:00 AM-10:00AM PARTICIPACION ACTIVA Y/O PASIVA DE LOS ADULTOS MAYORES + EQUIPO DE TRABAJO
METODOLOGÍA Y CONTENIDO EJECUTADO
El proceso de envejecimiento no es repentino, no se producen cambios fisiológicos ni psicológicos de un día para otro, ni afecta a todas las personas de la misma manera. Hay factores que, a lo largo de la vida, como el lugar de nacimiento, la cultura, el entorno, las enfermedades, factores ambientales, etc., influyen en el estilo de vida cada persona. La **Intervención Psicomotriz**, es un claro ejemplo de intervención que permite el **aprendizaje de nuevas estrategias y habilidades acordes a la edad**. En ella se plantea una serie de actividades donde se utilizan **técnicas activas** como musicoterapia, juegos, manualidades, baile, gimnasia suave, expresión corporal, deporte, etc., y **pasivas** como masaje, relajación, movilización pasiva, etc. Todas estas actividades tienen el objetivo de ayudar a la persona que las realiza, a expresar sentimientos y emociones, a coordinar movimientos, facilitar la toma de decisiones dentro de un grupo o a nivel individual, reducir la ansiedad y el estrés, liberar frustraciones, mejorar y/o aprender habilidades sociales y cognitivas, etc. Dicho esto, cabe mencionar la gran importancia que tiene la aplicación de este tipo de intervención en los programas dirigidos a mejorar la vida y autonomía de las personas de la tercera edad. La **psicomotricidad** es una disciplina que **engloba a la persona en su totalidad**, integra sus interacciones afectivas, sociales, cognitivas, físicas y sensoriales, interacciones que expresa a través del cuerpo y del movimiento. Existe una gran diversidad de definiciones relacionadas con esta disciplina y/o ciencia del movimiento. Autores contemporáneos, entre los que encontramos a Muniáin, mencionan tres niveles de intervención. Estos tres niveles se utilizan teniendo en cuenta los objetivos que se quieren conseguir y la población a la que va dirigida. • **Educación Psicomotriz**: Tiene como fin fomentar o estimular el desarrollo global en las personas durante sus primeros años de vida, en el marco de la escuela.

- **Reeducación Psicomotriz**: Se dirige a personas que tienen algún tipo de dificultad en el aprendizaje y, por tanto, necesitan un tipo de intervención más específico que el utilizado en el nivel anterior. Se aplica a niños, adolescentes, adultos y ancianos.
- **Terapia:** Va enfocado a pacientes que requieren una mayor intervención debido a que presentan alteraciones y/o deterioros severos, tanto a nivel cognitivo como físico, social y/o emocional.

Disponible en: https://www.miterapiasinfronteras.com/psicomotricidad-adultos-mayores/

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1. Se inicia con un Calentamiento Global;
2. Luego se inicia con la actividad con ejercicios de psicomotricidad fina

- Caminar, pasando e balón de una mano a la otra
- Caminar con los ojos cerrados, realizando el anterior ejercicio.
- Caminar y patear el balón con el borde interno.
- Lograr introducir el balón dentro de la cesta, lanzando con la mano derecha
- Lograr introducir el balón dentro de la cesta, lanzando con la mano izquierda

3. Se finaliza con hidratación y con recomendaciones.

LOGROS

- Mejorar la Salud física y mental de los Adultos Mayores del Centro Geriátrico
- Disminuir los cambios de envejecimiento en la población Adulto Mayor del con la ayuda de la adopción de los hábitos de vida saludable.

DIFICULTADES

No se encontro ninguna dificultad para el desarrollo de esta actividades

Los Adultos Mayores que realizaron la actividad se escogieron con criterios de inclusión

CONCLUSIONES

La **psicomotricidad** es una ciencia y/o disciplina que **estudia al hombre en su globalidad promoviendo el desarrollo y estimulación de sus capacidades motrices, afectivas, expresivas, creativas y de comunicación**, utilizando como herramientas el tiempo, el espacio y el cuerpo del individuo mediante el movimiento.

El desarrollo y ejecución de programas de **Intervención Psicomotriz a personas de la tercera edad**, brinda una serie de beneficios que van enfocados a **mejorar su calidad de vida e independencia**. Les permite aprender estrategias y habilidades para que puedan desarrollar sus actividades de la vida diaria de forma autónoma y sigan participando de forma activa dentro de la sociedad. Estas actividades tienen como objetivo la expresión y liberación de emociones a través del movimiento corporal.

Beneficios:

Favorecer el desarrollo motor del individuo.

Lograr la integración del esquema corporal: conocer y tener conciencia de nuestro cuerpo tanto en movimiento como en estático, a lo largo de toda la vida y en un momento dado.
Dominar el equilibrio
Controlar las coordinaciones globales y segmentarias
Controlar la inhibición voluntaria (el individuo debe ser capaz de quedarse quieto)
Trabajar la relajación para aliviar las tensiones que se producen en nuestro cuerpo
Controlar la respiración
Adquirir la adecuada estructura espacial y temporal
Aumentar el bienestar emocional. Vivenciar la alegría.
Mejorar las relaciones sociales. Experimentar el movimiento conjuntamente.
Mejorar las posibilidades de adaptación al mundo exterior. Este objetivo último es muy importante.

Disponible en: https://www.miterapiasinfronteras.com/psicomotricidad-adultos-mayores

ANEXOS

- Registros fotográficos

REGISTRO FOTOGRÁFICO
08 DE ABRIL 2019



ACTIVIDAD 16: ACTIVIDAD FISICA:EJERCICIOS PARA LA PREVENCIÓN DE CAÍDAS EN LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO



ACTIVIDAD 16
REALIZAR EJERCICIOS PARA LA PREVENCIÓN DE CAÍDAS CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO Y EN COMPAÑÍA DEL EQUIPO INTERDISCIPLINARIO
META
Desarrollar una Actividad Física con énfasis en prevención de caídas con la participación de los Adultos Mayores del Centro Geriátrico, con el acompañamiento del Equipo Interdisciplinario con el fin de promover hábitos de vida saludable en la población objeto.
OBJETIVO GENERAL
Desarrollar una Actividad Física enfocado en ejercicios para prevenir caídas con la participación de los Adultos Mayores del Centro Geriátrico
FECHA DE REALIZACIÓN: 08 ABRIL 2019 **HORA DE INICIO:** 10:00 AM-11:00AM PARTICIPACION ACTIVA Y/O PASIVA DE LOS ADULTOS MAYORES + EQUIPO DE TRABAJO
METODOLOGÍA Y CONTENIDO EJECUTADO
La OMS define las caídas como: “consecuencia de cualquier acontecimiento que precipite al paciente al suelo en contra de su voluntad”. ¿Por qué es tan importante detectar y prevenir las caídas en el Adulto Mayor? Porque las caídas pueden tener graves consecuencias a nivel de la morbilidad, mortalidad y dependencia. Se estima que uno de cada tres Adultos Mayores que vive en la comunidad sufre una o más caídas al año. A nivel nacional, la encuesta SABE Chile de OPS (2001) arrojó una prevalencia de un 35,3% anual de caídas en adultos mayores viviendo en la comunidad. Estadísticas internacionales señalan que cerca de un tercio de las personas de 65 y más años que viven en sus casas sufren una o más caídas cada año y que, de éstas, aproximadamente una de cada cuarenta ingresará a un hospital. A medida que aumenta la edad aumentan las caídas. Estudios realizados en la comunidad muestran que la incidencia anual de caídas se incrementa conforme a la edad: entre los adultos mayores jóvenes (65 – 70 años) la prevalencia es del 25% y llega al 35 – 45% en edades más avanzada (80 – 85 años). Esta situación se agrava en los Adultos Mayores que viven en establecimientos de larga estadía, ya que uno de cada dos presenta una o más caídas durante el año. Disponible en: https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000493.htm
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD
1. Caminar hacia adelante rápido pasando la toalla, pisando la línea (1 min)

2. Caminar hacia atrás, pisando la línea (1 min)
3. Caminar lateral hacia el lado derecho, pisando la línea (1 min)
4. Caminar lateral hacia el lado izquierdo, pisando la línea (1 min)
5. Caminar hacia adelante alternando pierna derecha-izquierda, pisando la línea (1 min)
6. Caminar hacia adelante llevando los pies a tocar los glúteos, pisando la línea (1 min)
7. Caminar hacia adelante llevando los pies hacia los lados, pisando la línea (1 min)
8. Caminar hacia adelante llevando los brazos hacia adelante (como si estuviera nadando), pisando la línea

3. Se finaliza con hidratación y con recomendaciones

LOGROS

- Mejorar la Salud física y mental de los Adultos Mayores
- Reducir los cambios de envejecimiento en la población Adulto Mayor del con la ayuda de la adopción de los hábitos de vida saludable.

DIFICULTADES

No se encontro ninguna dificultad para el desarrollo de esta actividades
Los Adultos Mayores que realizaron la actividad se escogieron con criterios de inclusión

CONCLUSIONES

Hacer ejercicio puede ayudar a prevenir caídas porque puede:

Hacer que los músculos sean más fuertes y más flexibles

Mejorar su equilibrio

Aumentar el tiempo que usted puede mantenerse activo

Por lo anteriormente mencionado, se aclara la importancia de continuar con el desarrollo continuo de estos programas de Actividad Física enfocados en beneficio para la población del Adulto Mayor del Corregimiento de Miraflor- Cauca

Disponible en: http://www.minsal.cl/portal/url/item/ab1f8c5957eb9d59e04001011e016ad7.pdf

ANEXOS

- Registros fotográficos

REGISTRO FOTOGRÁFICO
08 DE ABRIL 2019





ACTIVIDAD 17: ACTIVIDAD FISICA FORTALECIMIENTO MUSCULAR (EXTREMIDADES SUPERIORES E INFERIORES) EN LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO



ACTIVIDAD 17
FORTALECIMIENTO MUSCULAR (EXTREMIDADES SUPERIORES INFERIORES) EN LOS ADULTOS MAYORES, CON ACOMPAÑAMIENTO DEL EQUIPO INTERDISCIPLINARIO
META
Realizar ejercicios de fortalecimiento muscular al grupo de Adultos Mayores aptos para ejecutar actividades, físicas, que permita mejorar su condición física evitando caías y por ende logrando una adecuada calidad de vida.
OBJETIVO GENERAL
Mejorar la fuerza de los músculos de las extremidades superiores e inferiores en los Adultos Mayores participantes de las actividades físicas
FECHA DE REALIZACIÓN: 9 DE MARZO DE 2019 **HORA DE INICIO:** 9:00 AM-10:00AM PARTICIPACION ACTIVA Y/O PASIVA DE LOS ADULTOS MAYORES + EQUIPO DE TRABAJO INTERDISCIPLINARIO
METODOLOGÍA Y CONTENIDO EJECUTADO
El ejercicio físico es fundamental para que las personas Adultas Mayores debido a que ayuda a la movilidad y sobre todo para que la preserven por más tiempo. Los beneficios de la actividad física en el Adulto Mayor; son múltiples, ayuda a mantenerlos más activos, a controlar el nivel de azúcar en sangre, mejora su presión arterial, su respiración, mejora la coordinación, lo que favorece a reducir el riesgo de accidentes como caídas o tropezones. Otra gran ventaja es que su estado anímico mejora enormemente, además de que reduce el estrés, el insomnio y la depresión. Antes de iniciar con la actividad físicas se les brinda una corta explicación a los Adultos Mayores sobre los beneficios que se obtienen con la práctica de los diferentes ejercicios, entre los cuales se mencionan recuperar el tono, fuerza muscular y movilidad. Luego antes de iniciar cada ejercicio, el Profesional hace una demostración respectiva, a los Adultos Mayores, quienes serán participes de la actividad, en seguida se da la ilustración por parte de un Adulto mayor para confirmar que los ejercicios fueron entendidos. Y posteriormente; se seleccionan los Adultos Mayores que podrán realizar la actividad física, se tienen en cuenta criterios de inclusión, como tipo de enfermedad, estado de salud tanto física como mental, de esta manera se seleccionan además el tipo de ejercicios que pueden realizar cada adulto mayor, teniendo en cuenta la seguridad e integralidad de cada persona, causando un efecto positivo en la salud. Terminada la explicación se les pide a los Adultos Mayores que empiecen con las tareas establecidas, siempre recalcando que esta serie de ejercicios debe ejecutarse a baja intensidad, para impedir complicaciones de salud. Para finalizar se llevó a cabo ejercicios estiramientos muscular, para volver a la calma o estado de reposo. Como precaución, se les explica los signos y síntomas que podrían sentir en caso de no tolerar la actividad física, las cuales podrían ser: mareo, náuseas, vomito, sensación de hormigueo en las manos o pies, además se les aclara que en caso de presentar cualquier signo o síntoma mencionado debe mencionarlo al Profesional y/o personal interdisciplinario que este de turno asignado y por ende se tomara las medidas pertinentes.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Se da inicio a los ejercicios de fortalecimiento muscular, empezando con calentamiento general y movilizaciones articulares principalmente en los brazos y las piernas, donde se llevan a cabo de manera progresiva en cuanto a su intensidad.

El **calentamiento** y **estiramiento** de los músculos es fundamental a la hora de realizar cualquier actividad física o deportiva.
Se realiza una rutina de calentamiento simple, con el objetivo de **prevenir esguinces**, **desgarros** y **torceduras**.

A continuación, se da paso a la fase central donde se concentra la mayor parte de objetivos a conseguir en cuanto al fortalecimiento muscular de los miembros superiores e inferiores, que son partes segmentarias del cuerpo que permiten realizar tareas motrices con mayor fluidez, por esta razón es fundamental su fortalecimiento en sus grupos musculares. En esta fase se dio desarrollo a los ejercicios donde se inició con los músculos del tren superior, terminados estos se da un descanso para la hidratación respectiva y luego continuar con los ejercicios de los músculos del tren inferior.

Cada ejercicio se realizará por series (4) y repeticiones (8) para trabajar a una intensidad moderada para el Adulto Mayor.

Para finalizar se hicieron ejercicios de estiramiento muscular.
Se evalúa el estado final del Adulto Mayor al terminar la actividad física, evaluando su condición y proyectando su próxima rutina.

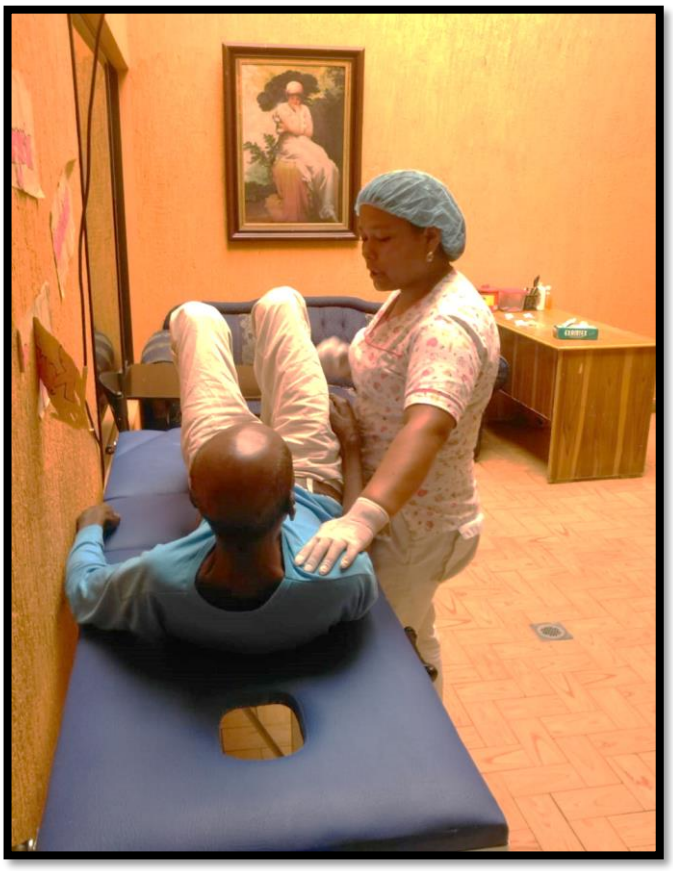
LOGROS

- Contribuir en la salud de los Adultos Mayores, mediante la práctica de actividad física.
- Mejorar la fuerza muscular de las extremidades superiores e inferiores con la finalidad de disminuir el riesgo de caídas en los Adultos Mayores.
- Favorecer el estado de ánimo de los Adultos Mayores, ya que con esta actividad se logra disminuir índices de estrés.

CONCLUSIONES

Las actividades de fortalecimiento muscular generan múltiples beneficios en el Adulto Mayor no solo a nivel físico, si no también mental; puesto que además de mejorar el tono muscular, la fuerza muscular, movilidad de los diferentes grupos musculares trabajados, y sus capacidades motrices; también ayuda a disminuir el índice de estrés, depresión.

OBSERVACIONES
• Las actividades físicas deben llevar se a cabo constantemente en la Población Adulta Mayor, debido a los cambios fisiológicos que ellos presentan con el paso de los años; siempre evitando el desacondicionamiento físico del Adulto Mayor que los puede conllevar a las caídas y/o postración.
DIFICULTADES
No se encontraron dificultades durante la realización de la actividad.
ANEXOS
• Registros fotográficos
REGISTRO FOTOGRÁFICO **9 DE ABRIL 2019**



ACTIVIDAD 18: DESAROLLAR EL SENTIDO DE LA AUDICIÓN MEDIANTE LA LECTURA GRUPAL EN LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO



ACTIVIDAD 18
DESARROLLAR EL SENTIDO DE LA AUDICIÓN MEDIANTE LA LECTURA GRUPAL EN LOS ADULTOS MAYORES, CON ACOMPAÑAMIENTO DEL EQUIPO INTERDISCIPLINARIO
OBJETIVOS
Realizar espacios de lectura al aire libre con los Adultos Mayores para despertar su imaginación, activar su capacidad mental, y mejorar su desarrollo cognitivo.
FECHA DE REALIZACIÓN: 10 DE ABRIL 2019 **HORA DE INICIO:** 10:00 AM-11:00AM PARTICIPACION ACTIVA Y /O PASIVA DE LOS ADULTOS MAYORES + EQUIPO DE TRABAJO
GENERALIDADES Y CONTENIDO EJECUTADO
La lectura es una actividad ideal para la mente y conlleva a obtener para el Adulto Mayor múltiples beneficios a nivel cognitivo, favoreciendo en gran medida al desarrollo de la imaginación, de la memoria; puesto que con los cambios fisiológicos que genera el paso de los años en la vejez muchas de estas capacidades logran afectarse. El efecto que deja la lectura es positivo e importante a cualquier edad, pero lo es más en el Adulto Mayor, por tal motive es beneficioso incorporar esta actividad como un hábito que puede iniciarse poco a poco, ya que podría cansarlos. El profesional sugiere iniciar con textos que llamen la atención por cuenta propia, lo ideal y más adecuado es hacerlo en horas de la mañana, por mejor luminosidad; se busca un espacio adecuado el cual sea tranquilo, se selecciona textos de letra grande y no de muchas páginas. También se lee a intervalos y se deja de hacerlo cuando se va la concentración de los Adultos Mayores. por eso se trata al comienzo de leer un par de páginas al día para que no se desanimen con la lectura. Solo la periodicidad hace que una actividad se transforme en hábito y se incorpore a la vida diaria y lo que se pretende es lograr que se convierta en un hábito para ellos.
METODOLOGIA Y DESARROLLO
Se los reúne a todos los Adultos Mayores en un lugar agradable al aire libre como lo es el exterior del Centro Geriátrico, se les explica en que consiste la actividad a realizarse; después se da inicio a la actividad, en medio de la misma todos los Adultos Mayores son activos y participan. En medio de la actividad de la lectura se les brinda un refrigerio y se continua con la actividad, al finalizar la actividad son llevados al interior del Centro Geriátrico. Y entre ellos. debaten y socializan sobre el tema. Un libro siempre es y será un buen compañero para el Adulto Mayor.
CONCLUSIONES
La actividad de la Lectura para el Adulto Mayor es beneficiosa puesto que con el pasar de los años las capacidades cognitivas son las primeras que se afectan logrando la desorientación temporo-espacial; por ello es indispensable realizar actividades que favorezcan el desarrollo de estas capacidades.
OBSERVACIONES
• Los Adultos Mayores manifiestan el gusto por estas actividades debido a que fortalecen la integración entre ellos.

- Es indispensable el desarrollo de estas actividades para mejorar las capacidades cognitivas en el Adulto Mayor

DIFICULTADES

No se encontraron dificultades durante la realización de la actividad.

ANEXOS

- Registros fotográficos

REGISTRO FOTOGRÁFICO
10 DE ABRIL 2019



ACTIVIDAD 19: ACTIVIDAD LÚDICA: PINTURA EN PAPEL CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO



ACTIVIDAD 19
ACTIVIDAD LÚDICA: PINTURA EN PAPEL CON LOS ADULTOS MAYORES, CON EL ACOMPAÑAMIENTO DEL EQUIPO INTERDISCIPLINARIO
META
Desarrollar habilidades artísticas en los Adultos Mayores, mediante la práctica de la pintura.
OBJETIVO GENERAL
Mejorar la coordinación fina en el Adulto Mayor, mediante la realización de pintura en papel.
FECHA DE REALIZACIÓN: 11 ABRIL 2019 **HORA DE INICIO:** 9:00 AM-10:00AM PARTICIPACION ACTIVA Y /O PASIVA DE LOS ADULTOS MAYORES + EQUIPO DE TRABAJO
METODOLOGÍA Y CONTENIDO EJECUTADO
Se da inicio a la actividad de Pintura en papel, donde se da esa posibilidad para que los Adultos Mayores puedan ilustrar su imaginación con la ayuda de un pincel, pintura y una hoja. Enseguida se les facilita las temperas para que empiecen a pintar como ellos lo deseen. Es importante realizar este tipo de actividades con los Adultos Mayores, ya que genera grandes beneficios en su bienestar, como lo son mejorar la autoestima, las capacidades psicomotrices, las relaciones entre ellos y por ende amplía su círculo de amigos.
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD
Se inicia la actividad de Pintura sobre una hoja de papel, donde a cada Adulto Mayor se le brinda una tempera, un pincel y una hoja de papel, para que realicen la pintura a su imaginación que es untar el pincel de pintura y hacer algo creativo en una hoja, para así plasmar la figura de su mano en una hoja de papel de forma creativa y divertida para ellos. Para finalizar se llevan a cabo ejercicios de respiración.
LOGROS
• Despertar la creatividad de los Adultos Mayores por medio de la pintura. • Mejorar las capacidades psicomotrices de los Adultos Mayores a través de la coordinación oculo-manual y de la coordinación fina
CONCLUSIONES
Las actividades de pintura además de brindarle al Adulto Mayor beneficios en el mejoramiento de las capacidades psicomotrices, también ayudan a identificar las diferentes sensaciones que puede estar pasando en la vida el Adulto Mayor, y de forma individual es una manera de representar sus ideas.
OBSERVACIONES
• Los Adultos Mayores manifiestan el gusto por estas actividades debido a que fortalecen la integración entre ellos. • Es indispensable el desarrollo de estas actividades para mejorar las capacidades psicomotrices y coordinativas en el Adulto Mayor

DIFICULTADES
No se encontraron dificultades durante la realización de la actividad.
ANEXOS
• Registros fotográficos
REGISTRO FOTOGRÁFICO **11 DE ABRIL 2019**



ACTIVIDAD 20: ACTIVIDAD LÚDICO-RECREATIVA“JUEGO DE CARTAS”CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO



ACTIVIDAD 20
ACTIVIDAD LÚDICO-RECREATIVA “JUEGO DE CARTAS” CON LOS ADULTOS MAYORES , CON ACOMPAÑAMIENTO DEL EQUIPO INTERDISCIPLINARIO.
META
Lograr un ambiente de esparcimiento entre los Adultos Mayores participantes a traves de actividades ludico-recreativas: “juego de cartas”.
OBJETIVO GENERAL
Mejorar la integración entre los Adultos Mayoresparticipantes por medio de actividades ludico-recreativas: juegos de cartas, que permitan relacionarse entre ellos con la finalidad de disminuir los indices de estrés.
FECHA DE REALIZACIÓN: 12 ABRIL 2019 **HORA DE INICIO:** 10:00 AM-11:00AM PARTICIPACION ACTIVA Y /O PASIVA DE LOS ADULTOS MAYORES + EQUIPO DE TRABAJO
METODOLOGÍA Y CONTENIDO EJECUTADO
Se da una breve explicación de cómo se debe jugar las cartas, y de sus reglas del juego. A continuación se procede a iniciar con el juego junto con los Adultos Mayores donde el instructor en primer momento mueve las cartas sobre la mesa y así demuestra claramente cómo se deben iniciar a repartir las cartas y así avanzar en el juego. Luego se da un tiempo para que los Adultos Mayores participantes del juego pongan en práctica lo asimilado durante la explicación, si a un persisten errores en la repartición de las cartas se va corrigiendo en el mismo momento, para de esta manera genera un mejor aprendizaje del juego de mesa. Este tipo de juego de mesa permite generar estrategias, para ganar el juego, así mismo se aumenta la capacidad de aprender, respetar reglas, mejorar la comunicación con los demás.
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD
Se da a conocer la forma en cómo se juega las cartas y acerca de sus reglas de juego, inmediatamente se realiza una demostración clara y precisa por parte del instructor, donde se mueven sobre la mesa las cartas se reparten entre los Adultos Mayores participantes y como se empiezan a sacar las cartas para jugarlas de mayor a menor y el instructor verifica la información quedo clara para los participantes. Enseguida lo aprendido, se pone en práctica, y esto permitió que la actividad avance de una manera rápida, hasta encontrar el Adulto Mayor ganador del juego de cartas.
LOGROS
. • Buena disposición para el desarrollo de la actividad por parte de los Adultos Mayores • Se logró integrar a todos los Adultos Mayores participantes del juego de cartas.

DIFICULTADES
No se encontraron dificultades durante la realización de la actividad.
CONCLUSIONES
Se puede concluir que por medio de esta actividad ludico-recreativa se obtienen multiples beneficios para los Adultos Mayores; como por ejemplo: mejoramiento en las capacidades cognitivas, integración entre los participantes, además que permiten estimular las habilidades de estrategias en cada uno de los participantes
OBSERVACIONES
• Los Adultos Mayores manifiestan el gusto por estas actividades debido a que fortalecen la integración entre ellos. • Por medio de juego los Adultos Mayores tambien desarrollar las capacidades cognitivas ademas de disminuir los indices de estrés.
ANEXOS
• Registros fotográficos
REGISTRO FOTOGRÁFICO **12 DE ABRIL 2019**


ACTIVIDAD 21: ACTIVIDAD LUDICO – RECREATIVA“ JUEGO DE PELOTAS”CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO



ACTIVIDAD 21
ACTIVIDAD LUDIC-RECREATIVA: “JUEGO DE PELOTAS” CON LOS ADULTOS MAYORES, CON EL ACOMPAÑAMIENTO DEL EQUIPO INTERDISCIPLINARIO
META
Lograr un sano esparcimientos entre los Adultos Mayores participantes por medio del “juego de pelotas”, contribuyendo así a mejorar las capacidades coordinativas y psicomotrices
OBJETIVO GENERAL
Mejorar las Capacidades coordinativas y psicomotrices en los Adultos Mayores participantes por medio del “juego de pelotas”.
FECHA DE REALIZACIÓN: 13 ABRIL DEL 2019 **HORA DE INICIO:** 9:00 AM-10:00AM PARTICIPACION ACTIVA Y /O PASIVA DE LOS ADULTOS MAYORES + EQUIPO DE TRABAJO
METODOLOGÍA Y CONTENIDO EJECUTADO
El envejecimiento trae consigo los cambios fisiologicos por la edad, los cuales generan que el desarrollo de las actividades y/o tareas cotidianas se vean afectadas, en particular este grupo de Adultos Mayores en su gran mayoría presentan dificultades a nivel físico ocasionando que sus roles sean pasivos, disminuyendo así las oportunidades de participación y relación ante la sociedad. Es por eso que hoy en día se prioriza que el Adulto Mayor desarrolle actividades lúdico-recreativas, con el fin de que por medio del juego se desarrollen y/o mejoren las capacidades coordinativas,psicomotrices; las cuales ayuden a mantener una calidad de vida adecuada. El Instructor le explica a os Adultos Mayores la dinamica del juego de pelotas; luego de la explicacion se continuó con la actividad, hasta llegar al final de la actividad lúdica.
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD
Se inicia la actividad en general con movilizaciones articulares, en seguida se dan las explicaciones detalladas de las tareas a realizar y de la manera como deben pasar la pelota de un lado al otro, así mismo la forma en que deben desplazarse de una silla a la otra, las cuales están ubicadas horizontalmente.
LOGROS
• Se logro contar con la participación de la mayoría de los Adultos Mayores. • Se consiguió integrar a todos los Adultos Mayores participantes del juego de cartas.
DIFICULTADES
No se encontraron dificultades durante la realización de la actividad.
CONCLUSIONES
Se puede concluir que por medio de esta actividad ludico-recreativa se obtienen multiples beneficios para los Adultos Mayores; como por ejemplo: mejoramiento en las capacidades

cognitivas, integración entre los participantes, además que permiten estimular las habilidades de estrategias en cada uno de los participantes.

OBSERVACIONES

- Los Adultos Mayores manifiestan el gusto por estas actividades debido a que fortalecen la integración entre ellos.
- Es indispensable el desarrollo de estas actividades para mejorar las capacidades psicomotrices y coordinativas en el Adulto Mayor

ANEXOS

- Registros fotográficos

REGISTRO FOTOGRÁFICO
13 DE ABRIL 2019



ACTIVIDAD 22: ACTIVIDAD LUDICO-RECREATIVA: CAMINATA CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO



ACTIVIDAD 22
ACTIVIDAD LUDICO-RECREATIVA: CAMINATA, CON ACOMPAÑAMIENTO DEL EQUIPO INTERDISCIPLINARIO
META
Lograr un esparcimiento sano al aire libre a los Adultos Mayores mediante una caminata alrededor del Centro Geriatrico con la finalidad de disminuir los indices de estres.
OBJETIVO GENERAL
Realizar una caminata alrededor del Centro Geriatrico con los Adultos Mayores
FECHA DE REALIZACIÓN: 14 DE ABRIL 2019 **HORA DE INICIO:** 10:00 AM-11:00AM PARTICIPACION ACTIVA Y /O PASIVA DE LOS ADULTOS MAYORES + EQUIPO DE TRABAJO
METODOLOGÍA Y CONTENIDO EJECUTADO
Se da inicio con la actividad programada, donde primero se les brinda información a los Adultos Mayores acerca de los beneficios que genera realizar este tipo de actividad:caminata, entre los cuales se encuentran, contribuir en el mejoramiento de calidad de vida mediante el ejercicio aeróbico y de baja intensidad, y esto con lleva que poco a poco el sistema cardiovascular vaya mejorando en su funcionamiento. Por otro lado otros de los beneficios que aporta esta actividad: caminata es que mejora el estado emocional, ya que al realizar actividad física se altera la hormona endorfina que es la encargada de aumentar el estado de bienestar y disminuir la sensación de estrés o dolor emocional. Para empezar con la caminata se formó un círculo para hacer el calentamiento correspondiente y preparar a los Adultos Mayores hacia un esfuerzo largo pero de baja intensidad, luego se continuó con la preparación para salida del Centro Geriatrico, donde se formaron 2 filas, para obtener un mayor control en el transcurso de la caminata, esto se realizó en compañía del equipo interdisciplinario de turno, para conservar el orden hasta el punto de llegada. En el recorrido del camino se realizaron pausas para la hidratación y de tiempo de recuperación.
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD
Se presentó la actividad a realizar por medio de una breve charla, donde se dieron recomendaciones para los participantes de esta actividad, entre ellas se destacan ir en ropa cómoda, cada Adulto Mayor con su botella de agua correspondiente para la hidratación, además se informó de ciertos riesgos que se pueden correr en el transcurso de la actividad. Después de dar la información, se procedió a pasar al calentamiento dinámico general que permite preparar el cuerpo para una actividad física que requiere de mayor gasto energético.

Posteriormente se llevo a cabo la salida con los Adultos Mayores hacia el lugar estipulado.

En el recorrido se llevaron a cabo pausas cada 10 minutos para evitar alguna complicación con alguna de las personas participantes de la caminata, con esa idea hasta llegar al parque, donde después de unos minutos de haber llegado se les brindo el refrigerio correspondiente.

Luego de un tiempo de descanso se ubicaron nuevamente las 2 filas para regresar al Centro Geriatrico, y se finalizo la actividad con estiramientos de manera pasiva.

LOGROS

- Se presentó un ambiente de alegría y motivación para salir a la caminata.
- Se logró la participación activas de los Adultos Mayores

CONCLUSIONES

Los Adultos Mayores obtienen multiples beneficios de las actividades físicas como lo son a nivel cardiovascular, respiratorio y emocional; logrando mantener una calidad de vida adecuada.

OBSERVACIONES

Realizar este tipo de actividades con periocidad ; debido a que los Adultos Mayores respondierón a la actividad de manera positiva.

ANEXOS

- Registros fotográficos

REGISTRO FOTOGRÁFICO
14 DE ABRIL 2019



ACTIVIDAD 23: ACTIVIDAD LÚDICO-RECREATIVA:“JUEGO DE BOLOS” CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO



ACTIVIDAD 23
ACTIVIDAD LUDICO-RECREATIVA:"JUEGO DE BOLOS" CON LOS ADULTOS, CON EL ACOMPAÑAMIENTO DEL EQUIPO INTERDISCIPLINARIO.
META
Lograr un sano esparcimiento entre los Adultos Mayores participantes por medio del "juego de bolos", contribuyendo así a mejorar la flexibilidad corporal y por ende la calidad de los movimientos corporales.
OBJETIVO GENERAL
Realizar la actividad ludico-recreativa: "juegos de bolos" con los Adultos Mayores del Centro Geriatrico, con la finalidad de mejorar la flexibilidad corporal y por ende la calidad de los movimientos corporales.
FECHA DE REALIZACIÓN: 15 ABRIL 2019 **HORA DE INICIO:** 09:00 AM-10:00AM PARTICIPACION ACTIVA Y/O PASIVA DE LOS ADULTOS MAYORES + EQUIPO DE TRABAJO
METODOLOGÍA Y CONTENIDO EJECUTADO
El juego de los bolos, es una de las actividades más entretenidas para los Adultos Mayores, el objetivo del juego es derribar el mayor número posibles de bolos, lanzando una bola. Es una actividad competitiva, la cual obliga al Adulto Mayor a moverse generando así el desarrollo de la flexibilidad y por supuesto a mejorar movilidad. Con cada lanzamiento se libera energía y además es bastante relajante el ir derribando los bolos poco a poco y el interarcionar con los demás. Esto con el ánimo de generar un ambiente de diversión.
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD
Se inicia la actividad con movilizaciones articulares, para preparar nuestro cuerpo para actividades que requiere de mayor esfuerzo físico, se continua con calentamiento general incluyendo todas las articulaciones, después de preparar nuestro organismo fisiológicamente damos inicio a la actividad, donde se ubica a los Adultos Mayores de la forma más cómoda para ellos lanzar la pelota, luego se les pasa una pelota la cual deberán lanzar para derribar los bolos de forma individual, e ir acumulando puntos y así sucesivamente con los demás participantes. Para finalizar la actividad se llevan a cabo ejercicios estiramiento muscular.
LOGROS
• Se presentó un ambiente de alegría y diversión. • Se logró la participación activas de los Adultos Mayores. •

CONCLUSIONES
Los Adultos Mayores obtienen multiples beneficios al realizar estas actividades como lo son a cognoscitivo, emocional y musculo-esqueletico; logrando mantener una calidad de vida adecuada.
OBSERVACIONES
Realizar este tipo de actividades con periocidad ; debido a que los Adultos Mayores respondierón a la actividad de manera positiva.
ANEXOS
• Registros fotográficos
REGISTRO FOTOGRÁFICO **15 DE ABRIL 2019**



ACTIVIDAD 24: ACTIVIDAD LUDICO RECREATIVA: “JUEGO DE PARQUÉS” CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO



ACTIVIDAD 24
ACTIVIDAD LUDICO-RECREATIVA: “JUEGO DE PARQUÉS” CON LOS ADULTOS MAYORES Y CON EL ACOMPAÑAMIENTO DEL EQUIPO INTERDISCIPLINARIO.
META
Lograr un sano esparcimiento entre los Adultos Mayores participantes por medio del “juego de parqués”, contribuyendo así a mejorar las capacidades cognoscitivas.
OBJETIVO GENERAL
Mejorar la integración de los Adultos Mayores participantes por medio de actividades ludico-recreativas: juegos de parqués, que permitan relacionarse entre ellos con la finalidad de disminuir los indices de estrés.
FECHA DE REALIZACIÓN: 16 ABRIL del 2019 **HORA DE INICIO:** 10:00 AM-11:00AM PARTICIPACION ACTIVA Y /O PASIVA DE LOS ADULTOS MAYORES + EQUIPO DE TRABAJO
METODOLOGÍA Y CONTENIDO EJECUTADO
Se da una breve explicación de cómo se debe jugar el parqués, y de sus reglas de juego, a continuación se procede a jugar junto con los Adultos Mayores, donde el instructor en primer momento mueve las fichas de todos los colores y así demuestra claramente cómo se debe mover las fichas durante el avance del juego. Luego se da un tiempo para que los Adultos Myores participantes del juego pongan en práctica lo asimilado durante la explicación, si a un persisten errores en el recorrido de las fichas se va corrigiendo en el mismo momento, para de esta manera genera un mejor aprendizaje del juego de mesa. Este tipo de juego de mesa permite generar estrategias, para ganar el juego, así mismo se aumenta la capacidad de aprender, respetar reglas, mejorar la comunicación con las demás personas.
LOGROS
. • Buena disposición para el desarrollo de la actividad por parte de los Adultos Mayores • Se logró integrar a todos los Adultos Mayores participantes del juego de parqués.
DIFICULTADES
No se encontraron dificultades durante la realización de la actividad.
CONCLUSIONES
Se puede concluir que por medio de esta actividad ludico-recreativa se obtienen multiples beneficios para los Adultos Mayores; como por ejemplo: se estimula el desarrollo de las capacidades cognitivas, integración entre los participantes, además que permiten estimular las habilidades de estrategias en cada uno de los participantes

OBSERVACIONES
• Los Adultos Mayores manifiestan el gusto por estas actividades debido a que fortalecen la integración entre ellos. • Por medio de juego los Adultos Mayores tambien desarrollar las capacidades cognitivas ademas de disminuir los indices de estrés.
ANEXOS
• Registros fotográficos
REGISTRO FOTOGRÁFICO **16 DE ABRIL 2019**



ACTIVIDAD 25: ACTIVIDAD LUDICO-RECREATIVA: “JUEGO DE SAPO” CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO



ACTIVIDAD 25
ACTIVIDAD LUDICO-RECREATIVA: "JUEGO DE MESA SAPO" CON LOS ADULTOS MAYORES Y CON EL ACOMPAÑAMIENTO DEL EQUIPO INTERDISCIPLINARIO
META
Lograr un sano esparcimiento entre los Adultos Mayores participantes por medio del "juego de loteria", contribuyendo así a mejorar las capacidades cognoscitivas.
OBJETIVO GENERAL
Mejorar la integración de los Adultos Mayores participantes por medio de actividades ludico-recreativas: juegos de loteria, que permitan relacionarse entre ellos con la finalidad de disminuir los indices de estrés
FECHA DE REALIZACIÓN: 17 ABRIL 2019 **HORA DE INICIO:** 9:00 AM-10:00AM PARTICIPACION ACTIVA Y/O PASIVA DE LOS ADULTOS MAYORES + EQUIPO DE TRABAJO
METODOLOGÍA Y CONTENIDO EJECUTADO
Los juegos de mesa son una gran ayuda para que nuestros mayores fortalezcan su memoria, percepción, rapidez y concentración; estos fomentan que presten más atención a la dinámica del juego y que estén atentos a cómo se está desarrollando. Además de divertido es muy beneficioso, porque: -Mejora el estado de ánimo, potenciando la comunicación y las relaciones sociales, ya que están en contacto con otros jugadores relacionándose, jugando en equipo o individualmente. -Refuerza su atención y concentración, gracias a que hay unas reglas estipuladas para el buen funcionamiento. -Genera movilidad y agilidad, estimulando la percepción sensorial. -Ofrece entornos para el aprendizaje y optimiza los niveles de bienestar subjetivo.
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD
Se organiza el juego de sapo con la finalidad de estimular las capaciades cognitivas del Adulto Mayor y a su vez disminuir los indices de estres. Además la emoción de que al ganar podrán recibir algún premio, que aunque sencillo es significativo para ellos, despierta el entusiasmo. Con este juego se puede mantenerlos integrados y a su vez que sientan el compañerismo entre ellos. El juego de la lotería es una "terapia recreativa" Se inicia el juego, el instructor explica la dinamica del mismo; se les hace una demostración a los Adultso Mayores participantes y se le pide que la idea es lanzar la argolla y que esta se introduzca dentro del agujero, cada agijero tendra un valor ; el ganador será el que logre introducir la argolla a casi todos los agujeros y acumule mas puntos

Antes de iniciar el juego se hace una demostración, se verifica que todos los Adultos Mayores hayan entendido y posteriormente se inicia como tal con el juego.

LOGROS

.

- Buena disposición para el desarrollo de la actividad por parte de los Adultos Mayores
- Se logró integrar a todos los Adultos Mayores participantes del juego de sapo.

DIFICULTADES

No se encontraron dificultades durante la realización de la actividad.

CONCLUSIONES

Se puede concluir que por medio de esta actividad ludico-recreativa se obtienen multiples beneficios para los Adultos Mayores; como por ejemplo: se estimula el desarrollo de las capacidades cognitivas, integración entre los participantes, además que permiten estimular las habilidades de estrategias en cada uno de los participantes

OBSERVACIONES

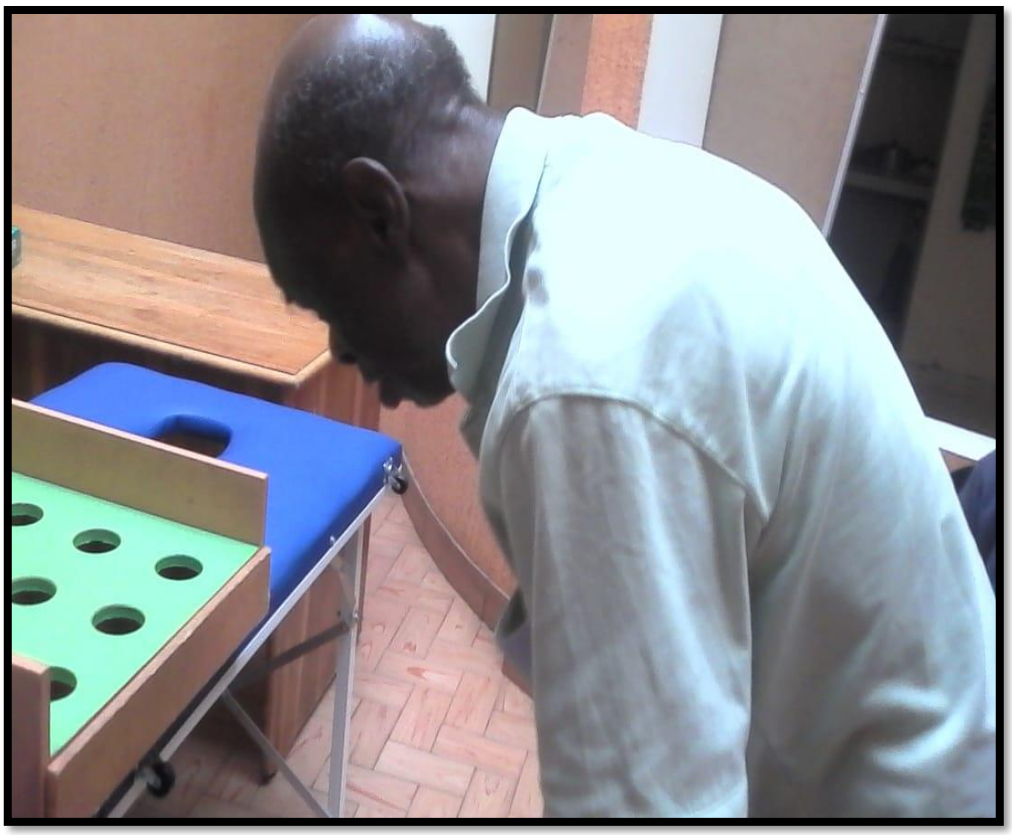
- Los Adultos Mayores manifiestan el gusto por estas actividades debido a que fortalecen la integración entre ellos.
- Por medio de juego los Adultos Mayores tambien desarrollar las capacidades cognitivas ademas de disminuir los indices de estrés.

ANEXOS

- Registros fotográficos

REGISTRO FOTOGRÁFICO
17 DE ABRIL 2019







ACTIVIDAD 26: ACTIVIDAD LUDICO-RECREATIVA: “JUEGO DE MESA:DOMINO” CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO



ACTIVIDAD 26
ACTIVIDAD LUDICO-RECREATIVA: “JUEGO DE MESA:DOMINO” CON LOS ADULTOS MAYORES, EN COMPAÑIA DEL EQUIPO INTERDISCIPLINARIO
META
Lograr un sano esparcimiento entre los Adultos Mayores participantes por medio del “juego de mesa: dominó”, contribuyendo así a mejorar las capacidades cognoscitivas.
OBJETIVO GENERAL
Mejorar la integración de los Adultos Mayores participantes por medio de actividades ludico-recreativas: juegos de mesa:dominó, que permitan relacionarse entre ellos con la finalidad de disminuir los indices de estrés
FECHA DE REALIZACIÓN: 18 ABRIL 2019 **HORA DE INICIO:** 10:00 AM-11:00AM PARTICIPACION ACTIVA Y /O PASIVA DE LOS ADULTOS MAYORES + EQUIPO DE TRABAJO
METODOLOGIA Y CONTENIDO EJECUTADO
Los juegos de mesa son una gran ayuda para que los adultos mayores fortalezcan su memoria, percepción, rapidez y concentración. La metodología utilizada en este juego de mesa es muy sencilla ya que es un juego fácil de jugar y es para los Adultos Mayores una actividad muy divertida; además que fomenta el desarrollo de la concentración y atención Este juego a parte de ser divertido es muy beneficioso, porque: -Mejora el estado de ánimo, potenciando la comunicación y las relaciones sociales, ya que están en contacto con otros jugadores relacionándose, jugando en equipo o individualmente. -Refuerza su atención y concentración, gracias a que hay unas reglas estipuladas para el buen funcionamiento. -Genera movilidad y agilidad, estimulando la percepción sensorial. -Ofrece entornos para el aprendizaje y optimiza los niveles de bienestar.
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD
Se da inicio a la actividad barajando y luego repartiendo a cada Adulto Mayor participante las fichas correspondientes, se les va explicando paso a paso con un lenguaje sencillo para q ellos puedan comprender de mejor manera, cada adulto mayor va colocando su ficha de acuerdo a su turno. **PASO A PASO DE COMO JUGAR DOMINO** Barajar las fichas de dominó.

Girar las fichas boca abajo sobre la mesa y luego moverlas con las manos, teniendo cuidado de no dejarlas caer. Una vez que las fichas se hayan mezclado lo sufi Cada jugador toma una ficha adicional de la patio de huesos. El jugador que recibe la ficha con el valor total más alto va primero.

Cada jugador revisa su mano y revela la ficha con el valor total más alto.

El que tenga el número más alto va primero.

Cada jugador revela una doble (una ficha con el mismo número en ambos extremos) de su mano, y el jugador con el doble más alto va primero.

Es habitual que el primer dominó sea una ficha doble (una ficha con el mismo número en ambos extremos), si es posible; de lo contrario, podrás usar cualquier ficha.

La orientación del dominó no importa. Se hace la pila a un lado para que tu área de juego tenga suficiente espacio.

Termina la ronda contando los puntos.

El que juega todas sus fichas gana primero la ronda, y recibe puntos de igual valor a la suma de todos los puntos en las fichas restantes del oponente.

Si ningún jugador puede terminar, ambos jugadores muestran sus manos y se suman el total de fichas de cada uno. El que tiene la cifra más baja gana la ronda y recibe puntos de igual valor a la diferencia entre su total y el total del oponente.

En el caso de empate, la victoria es para el jugador que tiene la ficha con el total de la suma más pequeña.

LOGROS

.

- Buena disposición para el desarrollo de la actividad por parte de los Adultos Mayores
- Se logró integrar a todos los Adultos Mayores participantes del juego de mesa:dominó.

DIFICULTADES

No se encontraron dificultades durante la realización de la actividad.

CONCLUSIONES

Se puede concluir que por medio de esta actividad ludico-recreativa se obtienen multiples beneficios para los Adultos Mayores; como por ejemplo: se estimula el desarrollo de las capacidades cognitivas, integración entre los participantes, además que permiten estimular las habilidades de estrategias en cada uno de los participantes

OBSERVACIONES
• Los Adultos Mayores manifiestan el gusto por estas actividades debido a que fortalecen la integración entre ellos. • Por medio de juego los Adultos Mayores tambien desarrollar las capacidades cognitivas ademas de disminuir los indices de estrés.
ANEXOS
• Registros fotográficos
REGISTRO FOTOGRÁFICO **18 DE ABRIL 2019**





ACTIVIDAD 27: ACTIVIDAD LUDICO-RECREATIVA: ANÉCDOTAS DE VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO



ACTIVIDAD 27
ACTIVIDAD LUDICO-RECREATIVA: ANÉCDOTAS DE VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES, EN COMPAÑIA DEL EQUIPO INTERDISCIPLINARIO
META
Lograr un sano esparcimientos entre los Adultos Mayores participantes por medio contar anécdotas de la vida de los Adultos Mayores, contribuyendo así a estimular la memoria y por ende las capacidades cognoscitivas.
OBJETIVO GENERAL
Realizar una socialización de las anécdotas de la vida de los Adultos Mayores, contribuyendo así a estimular la memoria y a disminuir los indices de estrés
FECHA DE REALIZACIÓN: 19 ABRIL 2019 **HORA DE INICIO:** 9:00 AM-10:00AM PARTICIPACION ACTIVA Y /O PASIVA DE LOS ADULTOS MAYORES + EQUIPO DE TRABAJO
METODOLOGIA Y CONTENIDO EJECUTADO
Con esta actividad se pretende estimular la memoria, puesto que los Adultos Mayores deben recordar las anécdotas que marcarón sus vidad, como por ejemplo: cuantos hijos tuvierón, quienes eran sus padres, hermanos, donde pasarón las mayoria de sus años, entre otras. Con esta actividad además de ayudar a la memoria, nos sirve para que los Adultos Mayores disfruten de un espacio divertido y se fomente la integración entre ellos.
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD
Se da inicio a la actividad; se reunen a todos los Adultos Mayores del Centro Geriatrico que deseen participar de la actividad y que esten en condiciones aptas para contar las sus anéctodas. Se inicia primero con la demostración de la anécdota del Instructor para poder afianzar la actividad, posteriormente continua participando el Adulto Mayor que desee y finalmente se les brinda un refrigerio.
LOGROS
. • Buena disposición para el desarrollo de la actividad por parte de los Adultos Mayores • Se logró integrar a todos los Adultos Mayores participantes de la actividad
DIFICULTADES
No se encontraron dificultades durante la realización de la actividad.
CONCLUSIONES
Se puede concluir que por medio de esta actividad ludico-recreativa además de ayudar con la estimulación de la memoria, genera un ambiente ameno para lograr la interación entre los

Adultos Mayores y así afianzar los lazos de amistad.

OBSERVACIONES

- Los Adultos Mayores manifiestan el gusto por estas actividades debido a que fortalecen la integración entre ellos.
- Por medio de juego los Adultos Mayores tambien desarrollar las capacidades cognitivas ademas de disminuir los indices de estrés.

ANEXOS

- Registros fotográficos

REGISTRO FOTOGRÁFICO
19 DE ABRIL 2019



ACTIVIDAD 28: ACTIVIDAD LUDICO-RECREATIVA:” JUEGO:BINGO” CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO



ACTIVIDAD 28
ACTIVIDAD LUDICO-RECREATIVA: "JUEGO:BINGO" CON LOS ADULTOS MAYORES Y CON EL ACOMPAÑAMIENTO DEL EQUIPO INTERDISCIPLINARIO
META
Lograr un sano esparcimiento entre los Adultos Mayores participantes por medio del "juego:bingo", contribuyendo así a mejorar las capacidades cognoscitivas.
OBJETIVO GENERAL
Mejorar la integración de los Adultos Mayores participantes por medio de actividades ludico-recreativas: juego:bingo, que permitan relacionarse entre ellos con la finalidad de disminuir los indices de estrés
FECHA DE REALIZACIÓN: 20 ABRIL 2019 **HORA DE INICIO:** 10:00 AM-11:00AM PARTICIPACION ACTIVA Y/O PASIVA DE LOS ADULTOS MAYORES + EQUIPO DE TRABAJO
METODOLOGÍA Y CONTENIDO EJECUTADO
Los juegos de mesa son una gran ayuda para que nuestros mayores fortalezcan su memoria, percepción, rapidez y concentración; estos fomentan que presten más atención a la dinámica del juego y que estén atentos a cómo se está desarrollando. Además de divertido es muy beneficioso, porque: -Mejora el estado de ánimo, potenciando la comunicación y las relaciones sociales, ya que están en contacto con otros jugadores relacionándose, jugando en equipo o individualmente. -Refuerza su atención y concentración, gracias a que hay unas reglas estipuladas para el buen funcionamiento. -Genera movilidad y agilidad, estimulando la percepción sensorial. -Ofrece entornos para el aprendizaje y optimiza los niveles de bienestar subjetivo.
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD
Se organiza el juego del bingo con la finalidad de estimular las capaciades cognitivas del Adulto Mayor y a su vez disminuir los indices de estres. Además la emoción de que al ganar podrán recibir algún premio, que aunque sencillo es significativo para ellos, despierta el entusiasmo. Con este juego se puede mantenerlos integrados y a su vez que sientan el compañerismo entre ellos. Se inicia el juego,el instructor explica la dinamica del mismo; se les muestra que en cada pelotica hay un numero el cual deben buscarlo en la tabla que se le entrego a cada Adulto Mayor; el ganador será el que logre llenar toda la tabla con las fichas de la misma imagen. Antes de iniciar el juego se hace una demostración, se verifica que todos los Adultos Mayores

hayan entendido y posteriormente se inicia como tal con el juego; el Instructor dice en voz alta el numero de la balota y asi sucesivamente hasta que haya un ganador.

LOGROS

- Buena disposición para el desarrollo de la actividad por parte de los Adultos Mayores
- Se logró integrar a todos los Adultos Mayores participantes del juego del bingo.

DIFICULTADES

No se encontraron dificultades durante la realización de la actividad.

CONCLUSIONES

Se puede concluir que por medio de esta actividad ludico-recreativa se obtienen multiples beneficios para los Adultos Mayores; como por ejemplo: se estimula el desarrollo de las capacidades cognitivas, integración entre los participantes, además que permiten estimular las habilidades de estrategias en cada uno de los participantes

OBSERVACIONES

- Los Adultos Mayores manifiestan el gusto por estas actividades debido a que fortalecen la integración entre ellos.
- Por medio de juego los Adultos Mayores tambien desarrollar las capacidades cognitivas ademas de disminuir los indices de estrés.

ANEXOS

- Registros fotográficos

REGISTRO FOTOGRÁFICO
20 DE ABRIL 2019



ACTIVIDAD 29: ACTIVIDAD FISICA: EJERCICIOS DE COORDINACIÓN CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO



ACTIVIDAD 29
EJERCICIOS DE COORDINACIÓN OCULO-PEDAL CON ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO, CON EL ACOMPAÑAMIENTO DEL EQUIPO INTERDISCIPLINARIO
META
Desarrollar Actividad Física: ejercicios de coordinación oculo-pedal con los Adultos Mayores del Centro Geriátrico con el fin de disminuir factores de riesgo y así poderles brindar una buena calidad de vida.
OBJETIVO GENERAL
Realizar ejercicios de ejercicios de coordinación oculo-pedal con los Adultos Mayores del Centro Geriátrico con el fin de estimular las capacidades psicomotrices, y en su efecto favorecer el desarrollo de las actividades básicas cotidianas.
FECHA DE REALIZACIÓN: 21 ABRIL 2019 **HORA DE INICIO:** 9:00 AM-10:00AM PARTICIPACION ACTIVA Y/O PASIVA DE LOS ADULTOS MAYORES + EQUIPO DE TRABAJO
METODOLOGÍA Y CONTENIDO EJECUTADO
El envejecimiento es un proceso irreversible y una de sus características más evidentes es la disminución progresiva de la capacidad funcional. Resulta clara la disminución en la capacidad de trabajo, la fuerza muscular y la flexibilidad, el empeoramiento del equilibrio y la coordinación, se produce un enlentecimiento de las conductas y una menor velocidad de reacción. No obstante, hay que señalar que, si bien esta menor capacidad funcional resulta inevitable ya que es consecuencia del proceso de envejecimiento, en gran medida se ve exacerbada por el deterioro propio de la inactividad y agrava de forma considerable esta disminución, no es fruto del envejecimiento propiamente dicho sino del sedentarismo y la inactividad. Una persona mayor necesita cierta forma para levantarse e igualmente una capacidad aeróbica o cardiovascular mínima para poderse desplazar con cierta facilidad. La disminución de sus capacidades por debajo de ciertos límites la perdida de la independencia, algo tan sencillo para una persona normal, como puede ser levantarse de una silla, puede convertirse en algo bastante complicado para una persona mayor que haya perdido la fuerza de sus brazos o de sus piernas. Igualmente puede resultar complicado subir o bajar escaleras, poder peinarse o mover objetos algo pesados, como los bolsos de las compras y realizar otras actividades muy sencillas, necesarias para el funcionamiento independiente en la vida diaria y de cuya importancia no nos damos cuenta hasta que no somos capaces de poderlos realizar. No resultan menos importantes las consecuencias del aislamiento que supone no poder salir del hogar debido por ejemplo a la imposibilidad de poder subir o bajar unas escaleras. Para el cumplimiento exitoso de los objetivos en el entrenamiento de los ancianos, los cuales se pueden resumir en: • Lograr el mantenimiento de la autonomía de los Adultos Mayores • Favorecer las funciones vitales.

- Evitar en la medida de lo posible la involución y la atrofia de los distintos órganos y sistemas.
- Mantener su integración social.

Los medios ideales más generales en estas edades para el cumplimiento de tales objetivos son: la gimnasia básica, ejercicios cíclicos moderados (las marchas, la natación etc.), juegos movidos y con pelotas, excursionismo, el baile, etc.

De forma general se recomienda agrupar los ejercicios de Gimnasia Básica para facilitar el trabajo con los ancianos en:

- Ejercicios de desplazamiento y de orientación en el espacio, ejercicios de movilización.
- Extremidades Superiores, extremidades inferiores, tronco, cuello.
- Ejercicios de mejoramiento del equilibrio.
- Actividades en forma lúdica: sin aparatos, con la pelota, con otros aparatos pequeños.
- Ejercicios de respiración.
- Ejercicios de recuperación regresivas, ejercicios de relajación, conversatorios, etc.

La Coordinación: Es la ordenación u organización de movimientos con sometimiento de jerarquización en las acciones previstas para llegar a un objeto marcado, de forma eficaz y armónicamente económica, incluso a pesar de los cambios del medio.

Los tipos de coordinación

- Coordinación dinámica general (cuando el movimiento es global).
- Coordinación segmentaría (la relación entre la vista y el segmento corporal).
- Coordinación intramuscular (capacidad del propio músculo para contraerse).
- Coordinación Intermuscular (participación adecuada de todos los músculos que se encuentran involucrados en el movimiento).

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

3. Se inicia con un Calentamiento Global durante 15 minutos; incluyendo la movilización de todas las articulaciones del cuerpo; se comienza con el cuello, hombros, codos, muñecas, falanges de los dedos de la mano, cadera, rodilla, tobillos y se finaliza con falanges de los dedos de los pies.
4. Luego se inicia con la actividad central de ejercicios de coordinación

Ejercicio 1.

- Posición Inicial: Parado, brazos a los lados del cuerpo, realizar a la voz del profesor (1) Brazos al frente, pierna derecha al frente con apoyo, (2) posición inicial con brazos arriba, (3) pierna izquierda al frente con apoyo, brazos al frente, (4) posición inicial brazos arriba, (5) pierna derecha al lateral con apoyo, brazos laterales, (6) posición inicial brazos arriba, (7) pierna izquierda al lateral con apoyo, brazos laterales, (8) posición inicial.

Ejercicio 2.

- Posición Inicial: Parado, brazos laterales flexionados a los hombros,, realizar a la voz del profesor, (1) Asalto hacia el lateral derecho, brazo derecho extendido al lateral derecho, mano izquierda en la cintura, (2) posición inicial, (3) Asalto hacia el lateral izquierdo, brazo izquierdo extendido al lateral izquierdo, mano derecha en la cintura, (4) posición inicial, (5) Realizar asalto al frente con la pierna derecha, brazos al frente extendidos dando una palmada, (6) posición inicial, (7) Asalto al frente con la pierna izquierda, brazos al frente extendidos dando una palmada, (8) posición inicial.

Ejercicio 3.

- Posición Inicial: Sentado en el piso con las piernas extendidas y unidas, realizar a la voz del profesor, (1) Flexión de pierna derecha, brazos arriba extendidos, (2) posición inicial, (3) flexión de la pierna izquierda, brazos arriba extendidos, (4) posición inicial, (5) flexionar ambas piernas al mismo tiempo, brazos laterales, (6) posición inicial, (7) flexión de las dos piernas unidas, brazos laterales, (8) posición inicial.

Ejercicio 4.

- Posición Inicial: Sentado en el piso con las piernas extendidas y unidas, brazos al frente, Realizar (1) Pierna derecha al lateral sin levantarla del piso, brazo derecho lateral, (2) posición inicial, (3) pierna izquierda al lateral sin levantarla del piso, brazo izquierdo lateral, (4) posición inicial, (5) separar ambas piernas a la vez, brazos laterales, (6) posición inicial, (7) separar ambas piernas a la vez, brazos laterales, (8) posición inicial.

Ejercicio 5.

- Posición Inicial: Parado, brazos a los lados del cuerpo, realizar a la voz del profesor (1) brazo derecho arriba, pierna izquierda atrás apoyada en el piso, (2) posición inicial, (3) llevar brazo izquierdo arriba, pierna derecha atrás con apoyo, (4) posición inicial, (5) brazo derecho arriba extendido, pierna izquierda al frente con apoyo, (6) posición inicial (7) brazo izquierdo arriba extendido, pierna derecha al frente con apoyo, (8) posición inicial.

Disponible en: http://www.efdeportes.com/efd199/la-coordinacion-de-los-adultos-mayores.htm

LOGROS
Favorecer habilidades de destreza por medio de recreación en el Adulto Mayor Mejorar la Salud física y mental en el grupo de Adulto Mayor puesto que con esta actividad se logra disminuir índices de estrés.
DIFICULTADES
No se encontro ninguna dificultad para el desarrollo de esta actividades Los Adultos Mayores que realizarón la actividad se escojierón con criterios de inclusión
CONCLUSIONES
El ejercicio físico no transforma proceso fisiológico como son la circulación y el metabolismo, sino que el ejercicio físico dosificado en la tercera edad, debe ser dirigida especialmente a fomentar la calidad de vida del mismo. El adulto mayor perfecciona y diferencia el desarrollo entrelazado en los movimientos en un orden establecido: rapidez, fuerza y resistencia. Perdiendo en el mismo orden estas cualidades, teniendo esto como consecuencia que sus movimientos se hacen más lentos y difíciles de ejecutar. Ya en la segunda mitad de la edad adulta se hace perceptible un descenso paulatino en las capacidades de movimiento y las cualidades motrices. En la tercera edad se presenta una atrofia evidente de la actividad motriz que se puede calificar de rasgo esencial del envejecimiento. Un aspecto trascendente de esta etapa es la forma pensar del anciano, el afán de movimiento, las necesidades de moverse van desapareciendo cada vez más. Ello lleva que a todo sistema de ejercicios intenso, toda marcha prolongada sea considerada como un lastre para el anciano. Muchos estímulos de movimiento pierden su efecto y solo llegan a realizarse en una cantidad estrictamente necesaria. El Adulto Mayor no reacciona en absoluto ante muchos impulsos y estímulos del medio ambiente. El comportamiento motor de la vejez se caracteriza por cierta rigidez. Se ha demostrado que el ejercicio físico atenúa el riesgo de enfermedades cardiovasculares, respiratorias, óseas, musculares y alteraciones o afectaciones del sistema nervioso central. Hoy el ejercicio físico es parte obligatoria del tratamiento médico en todas las instituciones profilácticas curativas. El ejercicio ha de adecuarse a cada persona según sus condiciones o enfermedad diagnosticada por el especialista Disponible en: http://www.efdeportes.com/efd199/la-coordinacion-de-los-adultos-mayores.htm

OBSERVACIONES
• Continuar con estas actividades para tener buenos índices de Calidad de Vida en la Población Adulto Mayor. • Supervisar constantemente durante esta Actividad a los Adultos Mayores, puesto que puede existir la posibilidad de que se presenten algún tipo de sintomatología por antecedentes de patologías.
ANEXOS
• Registros fotográficos
REGISTRO FOTOGRÁFICO **21 DE ABRIL 2019**



ACTIVIDAD 30: ACTIVIDAD FISICA: EJERCICIOS DE PROPIOCEPCIÓN CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO



ACTIVIDAD 30
REALIZAR EJERCICIOS PROPIOCEPTIVOS EN LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO, CON EL ACOMPAÑAMIENTO DEL EQUIPO INTERDISCIPLINARIO
META
Desarrollar ejercicios propioceptivos en los Adultos Mayores del Centro Geriátrico con el fin de disminuir factores de riesgo y así poderles brindar una buena calidad de vida.
OBJETIVO GENERAL
Realizar ejercicios para estimular la propiocepción en los Adultos Mayores del Centro Geriátrico con el fin de estimular las capacidades psicomotrices, y en su efecto favorecer el desarrollo de las actividades básicas cotidianas.
FECHA DE REALIZACIÓN: 22 ABRIL 2019 **HORA DE INICIO:** 10:00 AM-11:00AM PARTICIPACION ACTIVA Y/O PASIVA DE LOS ADULTOS MAYORES + EQUIPO DE TRABAJO
METODOLOGÍA Y CONTENIDO EJECUTADO
La actividad física y el ejercicio en la mayoría de las poblaciones ha hecho énfasis en el trabajo de la flexibilidad y la resistencia aeróbica, dándole poca importancia al entrenamiento de la fuerza y el equilibrio neuromuscular. Esta problemática toma vital importancia cuando se trata de personas adultas. A lo anterior se agrega que no existe mayor rigurosidad en la planificación y ejecución en las sesiones de entrenamiento, lo cual lleva a un inadecuado control de la carga externa e interna, llevando a un incremento en el riesgo de lesiones en las personas. Un programa de ejercicio físico debe incluir el entrenamiento de todas las capacidades condicionales y coordinativas, entre las que se encuentran la resistencia aeróbica, trascendental para reducir factores de riesgo cardiovascular; y la fuerza, capacidad que se deteriora progresivamente a partir de los 30 años debido a la sarcopenia que tiene lugar durante el proceso de envejecimiento normal, incrementando el riesgo de sufrir patologías y lesiones músculo - esqueléticas. Es evidente que los adultos no solo pierden fuerza y resistencia aeróbica, sino también propiocepción y equilibrio, capacidades determinantes en el reconocimiento continuo de los movimientos y de la posición espacial del cuerpo. Aún existe gran controversia sobre los efectos producidos por la pérdida propioceptiva asociada al envejecimiento y si es susceptible de ser recuperada mediante su entrenamiento intencionado. Existen algunas evidencias que muestran que la pérdida de la propiocepción aumenta la posibilidad de sufrir caídas durante la actividad física y la vida diaria, que producen traumas y lesiones de consideración. FISIOLOGIA DE PROPIOCEPCION La propiocepción depende de estímulos sensoriales provenientes de los sistemas visual, auditivo y vestibular, de los receptores cutáneos, articulares y musculares, que son responsables de traducir eventos mecánicos ocurridos en los tejidos en señales neurológicas. (Saavedra, Lephart). Ha sido caracterizada como una variación especializada del tacto, la cual incluye la habilidad para detectar tanto la posición como el movimiento articular. La propiocepción ocurre por una compleja integración de impulsos somato sensoriales (concientes e inconscientes) los cuales se transmiten por medio de mecanorreceptores, permitiendo el control neuromuscular de parte del atleta. (Lephart, Buz) La estabilidad dinámica articular resulta de un preciso control neuromotor de los músculos

esqueléticos que atraviesan las articulaciones. La activación muscular puede ser iniciada concientemente, por orden voluntaria directa o inconsciente y automáticamente, como parte de un programa motor o en respuesta a un estimulo sensorial. El término control neuromuscular se refiere específicamente a la activación inconsciente de los limitantes dinámicos que rodean una articulación (Lephart, Buz). Existen básicamente tres clases de mecanorreceptores periféricos, los cuales incluyen receptores musculares, articulares y cutáneos, que responden a la deformación mecánica producida en los tejidos enviando la información al sistema nervioso central, modulando constantemente el sistema neuromuscular. Las vías aferentes hacen sinapsis en el asta dorsal de la médula espinal y de allí pasan directamente, o por medio de las interneuronas, a las neuronas alfa y gamma, las cuales controlan la información proveniente de la periferia. La información aferente también es procesada y modulada en otros centros de control en el sistema nervioso central, como el cerebelo, la formación reticular, los núcleos talámicos y la corteza sensorial. Desde allí la información es enviada a las áreas 5 – 7 del lóbulo parietal y al área premotora. Trabajando en forma completamente subconsciente, el cerebelo tiene un rol esencial en la planificación y modificación de las actividades motoras. Se dividide en tres áreas funcionales: Vestíbulo – cerebellum, responsable de controlar los músculos axiales primarios que tienen qué ver con el equilibrio postural; mientras que la segunda división. Cerebro – cerebellum, principalmente involucrado en la planificación e iniciación de movimientos que requieren precisión, rapidez y destreza. Espino – cerebellum, recibe información aferente somatosensorial, visual y vestibular, sirve para ajustar movimientos a través de conexiones con el “brainstem” y la corteza motora. Adicionalmente, esta división regula el tono muscular por medio de motoneuronas gamma. A partir de lo anterior, los tres tipos de mecanorreceptores tienen un rol interactivo en el mantenimiento de la estabilidad articular (Childs, Lephart, Buz, Laurence). Los mecanorreceptores han sido encontrados en el tobillo, la rodilla y el hombro. Los receptores articulares están localizados en el tejido conectivo de la cápsula articular y los ligamentos. Especialmente han sido identificados en las cápsulas articulares, ligamentos, meniscos y labrum (Childs, Lephart, Buz).

Disponible en: http://viref.udea.edu.co/contenido/pdf/091-propiocepcion.pdf

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

3. Se inicia con un Calentamiento Global; trote suave y continuo durante 15 minutos.
4. Luego se inicia con la actividad central de ejercicios de conservación de sentidos con énfasis en propiocepción

Las metas del entrenamiento de la propiocepción son (Lephart):

1) Facilitar el incremento de la sensibilidad y el uso de impulsos propioceptivos de las estructuras que rodean las articulaciones.

2) Evocar respuestas dinámicas compensatorias por la musculatura que rodea la articulación.

3) Reestablecer los patrones motores funcionales, los cuales son vitales para movimientos coordinados y la estabilidad articular funcional.

Figura 01 Posición: bípedo Material: ninguno Movimiento: flexión de cadera a 90º con rodilla extendida y dorsiflexión pierna de apoyo con rodilla en extensión.	
Figura 02 Posición: bípedo Material: ninguno Movimiento: extensión de cadera a 45º con leve flexión de rodilla, pierna de apoyo con rodilla en extensión	
Figura 03 Posición: bípedo Material: ninguno Movimiento: adducción de cadera unilateral partiendo de la posición neutra, dorsiflexión de tobillo	

Figura 04 Posición: bípedo Material: ninguno Movimiento: abducción de cadera unilateral con leve inclinación lateral de tronco mas rodilla en extensión	
Figura 05 Posición: bípedo Material: ninguno Movimiento: abducción de cadera bilateral maximal, con apoyo en talones	

Se finaliza la actividad con hidratación y recomendaciones

LOGROS

- Mejorar las habilidades de destreza por medio de recreación en el Adulto Mayor
- Mejorar la Salud física y mental en el grupo de Adulto Mayor puesto que con esta actividad se logra disminuir índices de estrés.

DIFICULTADES

No se encontro ninguna dificultad para el desarrollo de esta actividades
Los Adultos Mayores que realizarón la actividad se escogierón con criterios de inclusión

ANEXOS

- Registros fotográficos

REGISTRO FOTOGRÁFICO
22 DE ABRIL 2019





ACTIVIDAD 31: ACTIVIDAD FISICA: EJERCICIOS DE PSICOMOTRICIDAD CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO



ACTIVIDAD 31
ACTIVIDAD FÍSICA CON ÉNFASIS EN EJERCICIOS DE PSICOMOTRIDAD CON LOS ADULTOS MAYORES Y EN COMPAÑIA DEL EQUIPO INTERDISCIPLINARIO.
META
Desarrollar ejercicios de psicomotridad con los Adultos Mayores y en compañía acompañamiento del Equipo Interdisciplinario con el fin de impulsar hábitos de vida saludable en la población objeto.
OBJETIVO GENERAL
Ejecutar ejercicios de psicomotricidad con los Adultos Mayores y en compañia del Equipo Interdisciplinario
FECHA DE REALIZACIÓN: 23 ABRIL 2019 **HORA DE INICIO:** 9:00 AM-10:00AM PARTICIPACION ACTIVA Y/O PASIVA DE LOS ADULTOS MAYORES + EQUIPO DE TRABAJO
METODOLOGÍA Y CONTENIDO EJECUTADO
El proceso de envejecimiento no es repentino, no se producen cambios fisiológicos ni psicológicos de un día para otro, ni afecta a todas las personas de la misma manera. Hay factores que, a lo largo de la vida, como el lugar de nacimiento, la cultura, el entorno, las enfermedades, factores ambientales, etc., influyen en el estilo de vida cada persona. La **Intervención Psicomotriz**, es un claro ejemplo de intervención que permite el **aprendizaje de nuevas estrategias y habilidades acordes a la edad**. En ella se plantea una serie de actividades donde se utilizan **técnicas activas** como musicoterapia, juegos, manualidades, baile, gimnasia suave, expresión corporal, deporte, etc., y **pasivas** como masaje, relajación, movilización pasiva, etc. Todas estas actividades tienen el objetivo de ayudar a la persona que las realiza, a expresar sentimientos y emociones, a coordinar movimientos, facilitar la toma de decisiones dentro de un grupo o a nivel individual, reducir la ansiedad y el estrés, liberar frustraciones, mejorar y/o aprender habilidades sociales y cognitivas, etc. Dicho esto, cabe mencionar la gran importancia que tiene la aplicación de este tipo de intervención en los programas dirigidos a mejorar la vida y autonomía de las personas de la tercera edad. La **psicomotricidad** es una disciplina que **engloba a la persona en su totalidad**, integra sus interacciones afectivas, sociales, cognitivas, físicas y sensoriales, interacciones que expresa a través del cuerpo y del movimiento. Existe una gran diversidad de definiciones relacionadas con esta disciplina y/o ciencia del movimiento. Autores contemporáneos, entre los que encontramos a Muniáin, mencionan tres niveles de intervención. Estos tres niveles se utilizan teniendo en cuenta los objetivos que se quieren conseguir y la población a la que va dirigida. • **Educación Psicomotriz**: Tiene como fin fomentar o estimular el desarrollo global en las personas durante sus primeros años de vida, en el marco de la escuela.

- **Reeducación Psicomotriz**: Se dirige a personas que tienen algún tipo de dificultad en el aprendizaje y, por tanto, necesitan un tipo de intervención más específico que el utilizado en el nivel anterior. Se aplica a niños, adolescentes, adultos y ancianos.
- **Terapia:** Va enfocado a pacientes que requieren una mayor intervención debido a que presentan alteraciones y/o deterioros severos, tanto a nivel cognitivo como físico, social y/o emocional.

Disponible en: https://www.miterapiasinfronteras.com/psicomotricidad-adultos-mayores/

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1. Se inicia con un Calentamiento Global;
2. Luego se inicia con la actividad con ejercicios de psicomotricidad fina

- Caminar, pasando e balón de una mano a la otra
- Caminar con los ojos cerrados, realizando el anterior ejercicio.
- Caminar y patear el balón con el borde interno.
- Lograr introducir el balón dentro de la cesta, lanzando con la mano derecha
- Lograr introducir el balón dentro de la cesta, lanzando con la mano izquierda

3. Se finaliza con hidratación y con recomendaciones.

LOGROS

- Mejorar la Salud física y mental de los Adultos Mayores del Centro Geriátrico
- Disminuir los cambios de envejecimiento en la población Adulto Mayor del con la ayuda de la adopción de los hábitos de vida saludable.

DIFICULTADES

No se encontro ninguna dificultad para el desarrollo de esta actividades

Los Adultos Mayores que realizaron la actividad se escogieron con criterios de inclusión

CONCLUSIONES

La **psicomotricidad** es una ciencia y/o disciplina que **estudia al hombre en su globalidad promoviendo el desarrollo y estimulación de sus capacidades motrices, afectivas, expresivas, creativas y de comunicación**, utilizando como herramientas el tiempo, el espacio y el cuerpo del individuo mediante el movimiento.

El desarrollo y ejecución de programas de **Intervención Psicomotriz a personas de la tercera edad**, brinda una serie de beneficios que van enfocados a **mejorar su calidad de vida e independencia**. Les permite aprender estrategias y habilidades para que puedan desarrollar sus actividades de la vida diaria de forma autónoma y sigan participando de forma activa dentro de la sociedad. Estas actividades tienen como objetivo la expresión y liberación de emociones a través del movimiento corporal.

Beneficios:

Favorecer el desarrollo motor del individuo.

Lograr la integración del esquema corporal: conocer y tener conciencia de nuestro cuerpo tanto en movimiento como en estático, a lo largo de toda la vida y en un momento dado.
Dominar el equilibrio
Controlar las coordinaciones globales y segmentarias
Controlar la inhibición voluntaria (el individuo debe ser capaz de quedarse quieto)
Trabajar la relajación para aliviar las tensiones que se producen en nuestro cuerpo
Controlar la respiración
Adquirir la adecuada estructura espacial y temporal
Aumentar el bienestar emocional. Vivenciar la alegría.
Mejorar las relaciones sociales. Experimentar el movimiento conjuntamente.
Mejorar las posibilidades de adaptación al mundo exterior. Este objetivo último es muy importante.

Disponible en: https://www.miterapiasinfronteras.com/psicomotricidad-adultos-mayores

ANEXOS

- Registros fotográficos

REGISTRO FOTOGRÁFICO
23 DE MARZO 2019



ACTIVIDAD 32: ACTIVIDAD FISICA: EJERCICIOS PARA LA PREVENCIÓN DE CAÍDAS EN LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO



ACTIVIDAD 32
REALIZAR EJERCICIOS PARA LA PREVENCIÓN DE CAÍDAS CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO Y EN COMPAÑÍA DEL EQUIPO INTERDISCIPLINARIO
META
Desarrollar una Actividad Física con énfasis en prevención de caídas con la participación de los Adultos Mayores del Centro Geriátrico, con el acompañamiento del Equipo Interdisciplinario con el fin de promover hábitos de vida saludable en la población objeto.
OBJETIVO GENERAL
Desarrollar una Actividad Física enfocado en ejercicios para prevenir caídas con la participación de los Adultos Mayores del Centro Geriátrico
FECHA DE REALIZACIÓN: 24 ABRIL 2019 **HORA DE INICIO:** 10:00 AM-11:00AM PARTICIPACION ACTIVA Y/O PASIVA DE LOS ADULTOS MAYORES + EQUIPO DE TRABAJO
METODOLOGÍA Y CONTENIDO EJECUTADO
La OMS define las caídas como: “consecuencia de cualquier acontecimiento que precipite al paciente al suelo en contra de su voluntad”. ¿Por qué es tan importante detectar y prevenir las caídas en el Adulto Mayor? Porque las caídas pueden tener graves consecuencias a nivel de la morbilidad, mortalidad y dependencia. Se estima que uno de cada tres Adultos Mayores que vive en la comunidad sufre una o más caídas al año. A nivel nacional, la encuesta SABE Chile de OPS (2001) arrojó una prevalencia de un 35,3% anual de caídas en adultos mayores viviendo en la comunidad. Estadísticas internacionales señalan que cerca de un tercio de las personas de 65 y más años que viven en sus casas sufren una o más caídas cada año y que, de éstas, aproximadamente una de cada cuarenta ingresará a un hospital. A medida que aumenta la edad aumentan las caídas. Estudios realizados en la comunidad muestran que la incidencia anual de caídas se incrementa conforme a la edad: entre los adultos mayores jóvenes (65 – 70 años) la prevalencia es del 25% y llega al 35 – 45% en edades más avanzada (80 – 85 años). Esta situación se agrava en los Adultos Mayores que viven en establecimientos de larga estadía, ya que uno de cada dos presenta una o más caídas durante el año. Disponible en: https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000493.htm
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD
9. Caminar hacia adelante rápido pasando la toalla, pisando la línea (1 min)

10. Caminar hacia atrás, pisando la línea (1 min)
11. Caminar lateral hacia el lado derecho, pisando la línea (1 min)
12. Caminar lateral hacia el lado izquierdo, pisando la línea (1 min)
13. Caminar hacia adelante alternando pierna derecha-izquierda, pisando la línea (1 min)
14. Caminar hacia adelante llevando los pies a tocar los glúteos, pisando la línea (1 min)
15. Caminar hacia adelante llevando los pies hacia los lados, pisando la línea (1 min)
16. Caminar hacia adelante llevando los brazos hacia adelante (como si estuviera nadando), pisando la línea

3. Se finaliza con hidratación y con recomendaciones

LOGROS

- Mejorar la Salud física y mental de los Adultos Mayores
- Reducir los cambios de envejecimiento en la población Adulto Mayor del con la ayuda de la adopción de los hábitos de vida saludable.

DIFICULTADES

No se encontro ninguna dificultad para el desarrollo de esta actividades

Los Adultos Mayores que realizaron la actividad se escogieron con criterios de inclusión

CONCLUSIONES

Hacer ejercicio puede ayudar a prevenir caídas porque puede:

Hacer que los músculos sean más fuertes y más flexibles

Mejorar su equilibrio

Aumentar el tiempo que usted puede mantenerse activo

Por lo anteriormente mencionado, se aclara la importancia de continuar con el desarrollo continuo de estos programas de Actividad Física enfocados en beneficio para la población del Adulto Mayor del Corregimiento de Miraflor- Cauca

Disponible en: http://www.minsal.cl/portal/url/item/ab1f8c5957eb9d59e04001011e016ad7.pdf

ANEXOS

- Registros fotográficos

REGISTRO FOTOGRÁFICO
24 DE ABRIL 2019





ACTIVIDAD 33: ACTIVIDAD LUDICO-RECREATIVA: “JUEGO DE MESA:DOMINO” CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO



ACTIVIDAD 33
ACTIVIDAD LUDICO-RECREATIVA: “JUEGO DE MESA:DOMINO” CON LOS ADULTOS MAYORES, EN COMPAÑIA DEL EQUIPO INTERDISCIPLINARIO
META
Lograr un sano esparcimiento entre los Adultos Mayores participantes por medio del “juego de mesa: dominó”, contribuyendo así a mejorar las capacidades cognoscitivas.
OBJETIVO GENERAL
Mejorar la integración de los Adultos Mayores participantes por medio de actividades ludico-recreativas: juegos de mesa:dominó, que permitan relacionarse entre ellos con la finalidad de disminuir los indices de estrés
FECHA DE REALIZACIÓN: 25 ABRIL 2019 **HORA DE INICIO:** 10:00 AM-11:00AM PARTICIPACION ACTIVA Y /O PASIVA DE LOS ADULTOS MAYORES + EQUIPO DE TRABAJO
METODOLOGIA Y CONTENIDO EJECUTADO
Los juegos de mesa son una gran ayuda para que los adultos mayores fortalezcan su memoria, percepción, rapidez y concentración. La metodología utilizada en este juego de mesa es muy sencilla ya que es un juego fácil de jugar y es para los Adultos Mayores una actividad muy divertida; además que fomenta el desarrollo de la concentración y atención Este juego a parte de ser divertido es muy beneficioso, porque: -Mejora el estado de ánimo, potenciando la comunicación y las relaciones sociales, ya que están en contacto con otros jugadores relacionándose, jugando en equipo o individualmente. -Refuerza su atención y concentración, gracias a que hay unas reglas estipuladas para el buen funcionamiento. -Genera movilidad y agilidad, estimulando la percepción sensorial. -Ofrece entornos para el aprendizaje y optimiza los niveles de bienestar.
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD
Se da inicio a la actividad barajando y luego repartiendo a cada Adulto Mayor participante las fichas correspondientes, se les va explicando paso a paso con un lenguaje sencillo para q ellos puedan comprender de mejor manera, cada adulto mayor va colocando su ficha de acuerdo a su turno. **PASO A PASO DE COMO JUGAR DOMINO** Barajar las fichas de dominó.

Girar las fichas boca abajo sobre la mesa y luego moverlas con las manos, teniendo cuidado de no dejarlas caer. Una vez que las fichas se hayan mezclado lo sufi Cada jugador toma una ficha adicional de la patio de huesos. El jugador que recibe la ficha con el valor total más alto va primero.

Cada jugador revisa su mano y revela la ficha con el valor total más alto.

El que tenga el número más alto va primero.

Cada jugador revela una doble (una ficha con el mismo número en ambos extremos) de su mano, y el jugador con el doble más alto va primero.

Es habitual que el primer dominó sea una ficha doble (una ficha con el mismo número en ambos extremos), si es posible; de lo contrario, podrás usar cualquier ficha.

La orientación del dominó no importa. Se hace la pila a un lado para que tu área de juego tenga suficiente espacio.

Termina la ronda contando los puntos.

El que juega todas sus fichas gana primero la ronda, y recibe puntos de igual valor a la suma de todos los puntos en las fichas restantes del oponente.

Si ningún jugador puede terminar, ambos jugadores muestran sus manos y se suman el total de fichas de cada uno. El que tiene la cifra más baja gana la ronda y recibe puntos de igual valor a la diferencia entre su total y el total del oponente.

En el caso de empate, la victoria es para el jugador que tiene la ficha con el total de la suma más pequeña.

LOGROS

.

- Buena disposición para el desarrollo de la actividad por parte de los Adultos Mayores
- Se logró integrar a todos los Adultos Mayores participantes del juego de mesa:dominó.

DIFICULTADES

No se encontraron dificultades durante la realización de la actividad.

CONCLUSIONES

Se puede concluir que por medio de esta actividad ludico-recreativa se obtienen multiples beneficios para los Adultos Mayores; como por ejemplo: se estimula el desarrollo de las capacidades cognitivas, integración entre los participantes, además que permiten estimular las habilidades de estrategias en cada uno de los participantes.

OBSERVACIONES
• Los Adultos Mayores manifiestan el gusto por estas actividades debido a que fortalecen la integración entre ellos. • Por medio de juego los Adultos Mayores tambien desarrollar las capacidades cognitivas ademas de disminuir los indices de estrés.
ANEXOS
• Registros fotográficos
REGISTRO FOTOGRÁFICO **25 DE ABRIL 2019**





ACTIVIDAD 34: ACTIVIDAD LÚDICO-RECREATIVA:“JUEGO DE BOLOS” CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO



ACTIVIDAD 34
ACTIVIDAD LUDICO-RECREATIVA:"JUEGO DE BOLOS" CON LOS ADULTOS, CON EL ACOMPAÑAMIENTO DEL EQUIPO INTERDISCIPLINARIO.
META
Lograr un sano esparcimiento entre los Adultos Mayores participantes por medio del "juego de bolos", contribuyendo así a mejorar la flexibilidad corporal y por ende la calidad de los movimientos corporales.
OBJETIVO GENERAL
Realizar la actividad ludico-recreativa: "juegos de bolos" con los Adultos Mayores del Centro Geriatrico, con la finalidad de mejorar la flexibilidad corporal y por ende la calidad de los movimientos corporales.
FECHA DE REALIZACIÓN: 26 ABRIL 2019 **HORA DE INICIO:** 9:00 AM-10:00AM PARTICIPACION ACTIVA Y/O PASIVA DE LOS ADULTOS MAYORES + EQUIPO DE TRABAJO
METODOLOGÍA Y CONTENIDO EJECUTADO
El juego de los bolos, es una de las actividades más entretenidas para los Adultos Mayores, el objetivo del juego es derribar el mayor número posibles de bolos, lanzando una bola. Es una actividad competitiva, la cual obliga al Adulto Mayor a moverse generando así el desarrollo de la flexibilidad y por supuesto a mejorar movilidad. Con cada lanzamiento se libera energía y además es bastante relajante el ir derribando los bolos poco a poco y el interarcionar con los demás. Esto con el ánimo de generar un ambiente de diversión.
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD
Se inicia la actividad con movilizaciones articulares, para preparar nuestro cuerpo para actividades que requiere de mayor esfuerzo físico, se continua con calentamiento general incluyendo todas las articulaciones, después de preparar nuestro organismo fisiológicamente damos inicio a la actividad, donde se ubica a los Adultos Mayores de la forma más cómoda para ellos lanzar la pelota, luego se les pasa una pelota la cual deberán lanzar para derribar los bolos de forma individual, e ir acumulando puntos y así sucesivamente con los demás participantes. Para finalizar la actividad se llevan a cabo ejercicios estiramiento muscular.
LOGROS
• Se presentó un ambiente de alegría y diversión. • Se logró la participación activas de los Adultos Mayores.

CONCLUSIONES
Los Adultos Mayores obtienen multiples beneficios al realizar estas actividades como lo son a cognoscitivo, emocional y musculo-esqueletico; logrando mantener una calidad de vida adecuada.
OBSERVACIONES
Realizar este tipo de actividades con periocidad ; debido a que los Adultos Mayores respondierón a la actividad de manera positiva.
ANEXOS
• Registros fotográficos
REGISTRO FOTOGRÁFICO **26 DE ABRIL 2019**



ACTIVIDAD 35: ACTIVIDAD LUDICO RECREATIVA: “JUEGO DE PARQUÉS” CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO



ACTIVIDAD 35
ACTIVIDAD LUDICO-RECREATIVA: “JUEGO DE PARQUÉS” CON LOS ADULTOS MAYORES Y CON EL ACOMPAÑAMIENTO DEL EQUIPO INTERDISCIPLINARIO.
META
Lograr un sano esparcimiento entre los Adultos Mayores participantes por medio del “juego de parqués”, contribuyendo así a mejorar las capacidades cognoscitivas.
OBJETIVO GENERAL
Mejorar la integración de los Adultos Mayores participantes por medio de actividades ludico-recreativas: juegos de parqués, que permitan relacionarse entre ellos con la finalidad de disminuir los indices de estrés.
FECHA DE REALIZACIÓN: 27 DE ABRIL 2019 **HORA DE INICIO:** 10:00 AM-11:00AM PARTICIPACION ACTIVA Y /O PASIVA DE LOS ADULTOS MAYORES + EQUIPO DE TRABAJO
METODOLOGÍA Y CONTENIDO EJECUTADO
Se da una breve explicación de cómo se debe jugar el parqués, y de sus reglas de juego, a continuación se procede a jugar junto con los Adultos Mayores, donde el instructor en primer momento mueve las fichas de todos los colores y así demuestra claramente cómo se debe mover las fichas durante el avance del juego. Luego se da un tiempo para que los Adultos Myores participantes del juego pongan en práctica lo asimilado durante la explicación, si a un persisten errores en el recorrido de las fichas se va corrigiendo en el mismo momento, para de esta manera genera un mejor aprendizaje del juego de mesa. Este tipo de juego de mesa permite generar estrategias, para ganar el juego, así mismo se aumenta la capacidad de aprender, respetar reglas, mejorar la comunicación con las demás personas.
LOGROS
. • Buena disposición para el desarrollo de la actividad por parte de los Adultos Mayores • Se logró integrar a todos los Adultos Mayores participantes del juego de parqués.
DIFICULTADES
No se encontraron dificultades durante la realización de la actividad.
CONCLUSIONES
Se puede concluir que por medio de esta actividad ludico-recreativa se obtienen multiples beneficios para los Adultos Mayores; como por ejemplo: se estimula el desarrollo de las capacidades cognitivas, integración entre los participantes, además que permiten estimular las habilidades de estrategias en cada uno de los participantes

OBSERVACIONES
• Los Adultos Mayores manifiestan el gusto por estas actividades debido a que fortalecen la integración entre ellos. • Por medio de juego los Adultos Mayores tambien desarrollar las capacidades cognitivas ademas de disminuir los indices de estrés.
ANEXOS
• Registros fotográficos
REGISTRO FOTOGRÁFICO **27 DE ABRIL 2019**





ACTIVIDAD 36: ACTIVIDAD LUDICO-RECREATIVA:" JUEGO:BINGO" CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO



ACTIVIDAD 36
ACTIVIDAD LUDICO-RECREATIVA: "JUEGO:BINGO" CON LOS ADULTOS MAYORES Y CON EL ACOMPAÑAMIENTO DEL EQUIPO INTERDISCIPLINARIO
META
Lograr un sano esparcimiento entre los Adultos Mayores participantes por medio del "juego:bingo", contribuyendo así a mejorar las capacidades cognoscitivas.
OBJETIVO GENERAL
Mejorar la integración de los Adultos Mayores participantes por medio de actividades ludico-recreativas: juego:bingo, que permitan relacionarse entre ellos con la finalidad de disminuir los indices de estrés
FECHA DE REALIZACIÓN: 28 ABRIL 2019 **HORA DE INICIO:** 10:00 AM-11:00AM PARTICIPACION ACTIVA Y/O PASIVA DE LOS ADULTOS MAYORES + EQUIPO DE TRABAJO
METODOLOGÍA Y CONTENIDO EJECUTADO
Los juegos de mesa son una gran ayuda para que nuestros mayores fortalezcan su memoria, percepción, rapidez y concentración; estos fomentan que presten más atención a la dinámica del juego y que estén atentos a cómo se está desarrollando. Además de divertido es muy beneficioso, porque: -Mejora el estado de ánimo, potenciando la comunicación y las relaciones sociales, ya que están en contacto con otros jugadores relacionándose, jugando en equipo o individualmente. -Refuerza su atención y concentración, gracias a que hay unas reglas estipuladas para el buen funcionamiento. -Genera movilidad y agilidad, estimulando la percepción sensorial. -Ofrece entornos para el aprendizaje y optimiza los niveles de bienestar subjetivo.
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD
Se organiza el juego del bingo con la finalidad de estimular las capaciades cognitivas del Adulto Mayor y a su vez disminuir los indices de estres. Además la emoción de que al ganar podrán recibir algún premio, que aunque sencillo es significativo para ellos, despierta el entusiasmo. Con este juego se puede mantenerlos integrados y a su vez que sientan el compañerismo entre ellos. Se inicia el juego,el instructor explica la dinamica del mismo; se les muestra que en cada pelotica hay un numero el cual deben buscarlo en la tabla que se le entrego a cada Adulto Mayor; el ganador será el que logre llenar toda la tabla con las fichas de la misma imagen. Antes de iniciar el juego se hace una demostración, se verifica que todos los Adultos Mayores

hayan entendido y posteriormente se inicia como tal con el juego; el Instructor dice en voz alta el numero de la balota y asi sucesivamente hasta que haya un ganador.

LOGROS

- Buena disposición para el desarrollo de la actividad por parte de los Adultos Mayores
- Se logró integrar a todos los Adultos Mayores participantes del juego del bingo.

DIFICULTADES

No se encontraron dificultades durante la realización de la actividad.

CONCLUSIONES

Se puede concluir que por medio de esta actividad ludico-recreativa se obtienen multiples beneficios para los Adultos Mayores; como por ejemplo: se estimula el desarrollo de las capacidades cognitivas, integración entre los participantes, además que permiten estimular las habilidades de estrategias en cada uno de los participantes

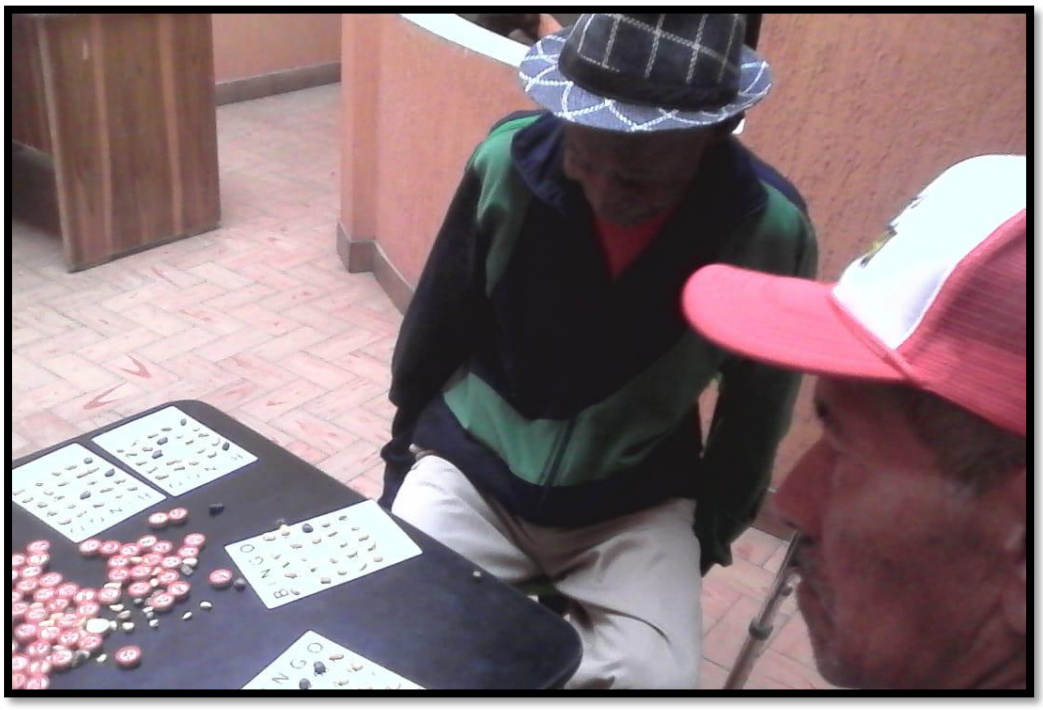
OBSERVACIONES

- Los Adultos Mayores manifiestan el gusto por estas actividades debido a que fortalecen la integración entre ellos.
- Por medio de juego los Adultos Mayores tambien desarrollar las capacidades cognitivas ademas de disminuir los indices de estrés.

ANEXOS

- Registros fotográficos

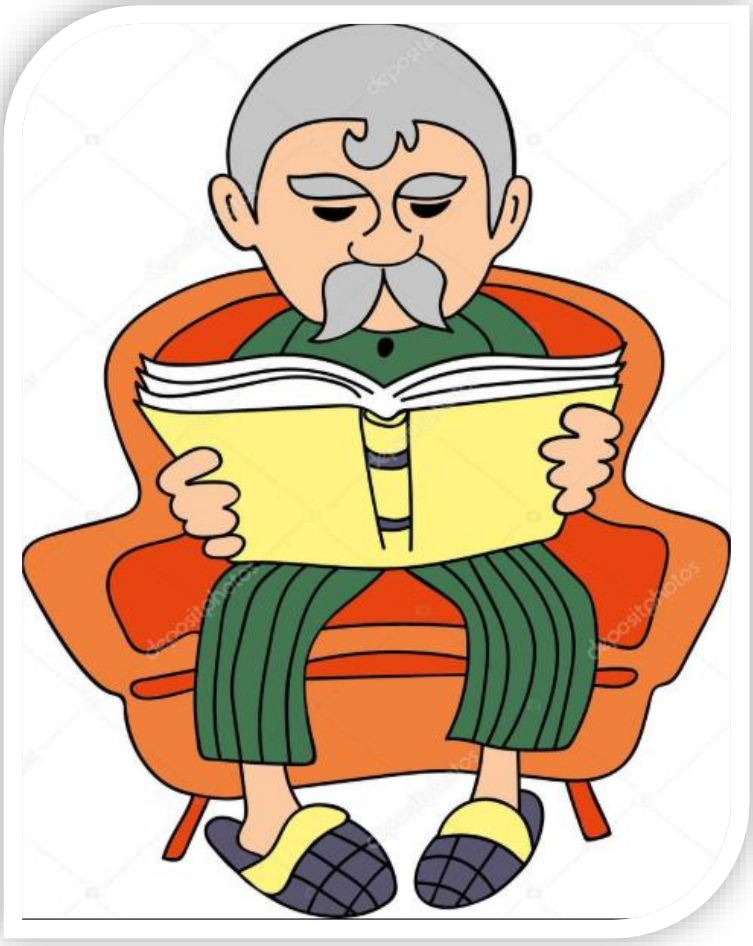
REGISTRO FOTOGRÁFICO
28 DE ABRIL 2019





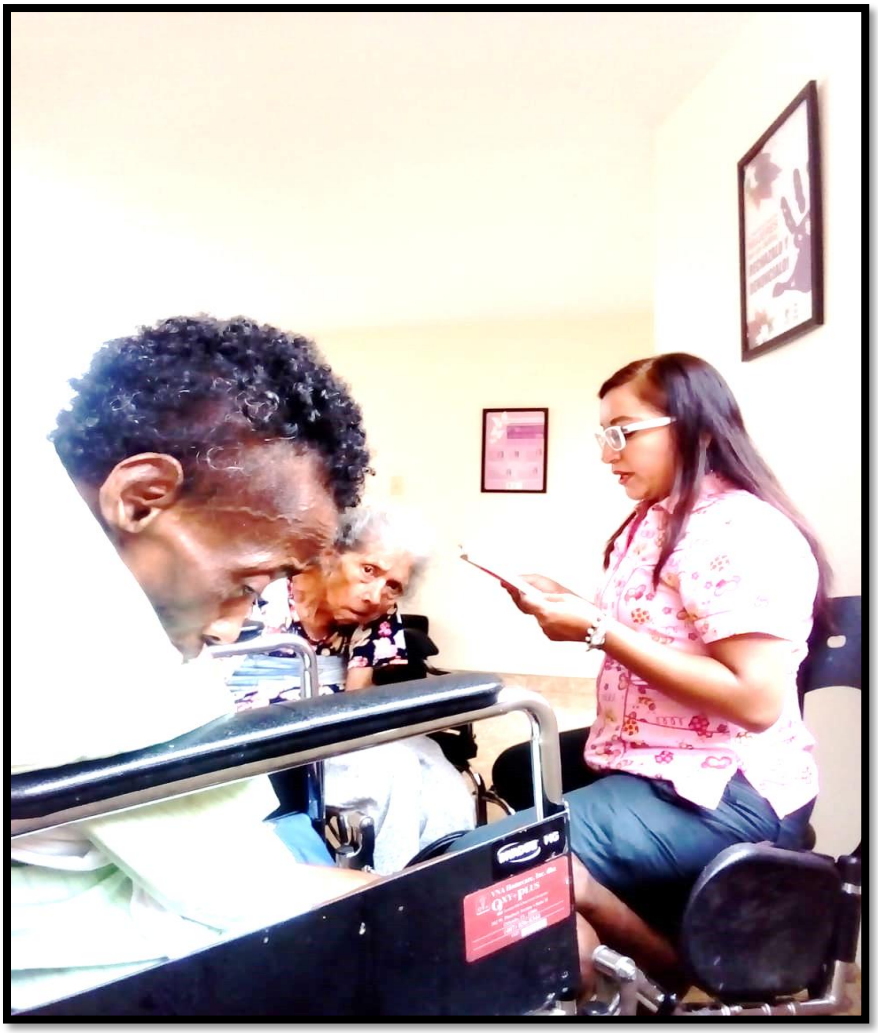


ACTIVIDAD 37: DESAROLLAR EL SENTIDO DE LA AUDICIÓN MEDIANTE LA LECTURA GRUPAL EN LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO



ACTIVIDAD 37
DESARROLLAR EL SENTIDO DE LA AUDICIÓN MEDIANTE LA LECTURA GRUPAL EN LOS ADULTOS MAYORES, CON ACOMPAÑAMIENTO DEL EQUIPO INTERDISCIPLINARIO
OBJETIVOS
Realizar espacios de lectura al aire libre con los Adultos Mayores para despertar su imaginación, activar su capacidad mental, y mejorar su desarrollo cognitivo.
FECHA DE REALIZACIÓN: 29 DE ABRIL 2019 **HORA DE INICIO:** 10:00 AM-11:00AM} PARTICIPACION ACTIVA Y /O PASIVA DE LOS ADULTOS MAYORES + EQUIPO DE TRABAJO
GENERALIDADES Y CONTENIDO EJECUTADO
La lectura es una actividad ideal para la mente y conlleva a obtener para el Adulto Mayor múltiples beneficios a nivel cognitivo, favoreciendo en gran medida al desarrollo de la imaginación, de la memoria; puesto que con los cambios fisiológicos que genera el paso de los años en la vejez muchas de estas capacidades logran afectarse. El efecto que deja la lectura es positivo e importante a cualquier edad, pero lo es más en el Adulto Mayor, por tal motive es beneficioso incorporar esta actividad como un hábito que puede iniciarse poco a poco, ya que podría cansarlos. El profesional sugiere iniciar con textos que llamen la atención por cuenta propia, lo ideal y más adecuado es hacerlo en horas de la mañana, por mejor luminosidad; se busca un espacio adecuado el cual sea tranquilo, se selecciona textos de letra grande y no de muchas páginas. También se lee a intervalos y se deja de hacerlo cuando se va la concentración de los Adultos Mayores. por eso se trata al comienzo de leer un par de páginas al día para que no se desanimen con la lectura. Solo la periodicidad hace que una actividad se transforme en hábito y se incorpore a la vida diaria y lo que se pretende es lograr que se convierta en un hábito para ellos.
METODOLOGIA Y DESARROLLO
Se los reúne a todos los Adultos Mayores en un lugar agradable al aire libre como lo es el exterior del Centro Geriátrico, se les explica en que consiste la actividad a realizarse; después se da inicio a la actividad, en medio de la misma todos los Adultos Mayores son activos y participan. En medio de la actividad de la lectura se les brinda un refrigerio y se continua con la actividad, al finalizar la actividad son llevados al interior del Centro Geriátrico. Y entre ellos. debaten y socializan sobre el tema. Un libro siempre es y será un buen compañero para el Adulto Mayor.
CONCLUSIONES
La actividad de la Lectura para el Adulto Mayor es beneficiosa puesto que con el pasar de los años las capacidades cognitivas son las primeras que se afectan logrando la desorientación temporo-espacial; por ello es indispensable realizar actividades que favorezcan el desarrollo de estas capacidades.

OBSERVACIONES
• Los Adultos Mayores manifiestan el gusto por estas actividades debido a que fortalecen la integración entre ellos. • Es indispensable el desarrollo de estas actividades para mejorar las capacidades cognitivas en el Adulto Mayor
DIFICULTADES
No se encontraron dificultades durante la realización de la actividad.
ANEXOS
• Registros fotográficos
REGISTRO FOTOGRÁFICO **29 DE ABRIL 2019**



ACTIVIDAD 38: ACTIVIDAD LUDICO-RECREATIVA: “JUEGO DE MESA:DOMINO” CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO



ACTIVIDAD 38
ACTIVIDAD LUDICO-RECREATIVA: “JUEGO DE MESA:DOMINO” CON LOS ADULTOS MAYORES, EN COMPAÑIA DEL EQUIPO INTERDISCIPLINARIO
META
Lograr un sano esparcimiento entre los Adultos Mayores participantes por medio del “juego de mesa: dominó”, contribuyendo así a mejorar las capacidades cognoscitivas.
OBJETIVO GENERAL
Mejorar la integración de los Adultos Mayores participantes por medio de actividades ludico-recreativas: juegos de mesa:dominó, que permitan relacionarse entre ellos con la finalidad de disminuir los indices de estrés
FECHA DE REALIZACIÓN: 30 ABRIL 2019 **HORA DE INICIO:** 10:00 AM-11:00AM PARTICIPACION ACTIVA Y /O PASIVA DE LOS ADULTOS MAYORES + EQUIPO DE TRABAJO
METODOLOGIA Y CONTENIDO EJECUTADO
Los juegos de mesa son una gran ayuda para que los adultos mayores fortalezcan su memoria, percepción, rapidez y concentración. La metodología utilizada en este juego de mesa es muy sencilla ya que es un juego fácil de jugar y es para los Adultos Mayores una actividad muy divertida; además que fomenta el desarrollo de la concentración y atención Este juego a parte de ser divertido es muy beneficioso, porque: -Mejora el estado de ánimo, potenciando la comunicación y las relaciones sociales, ya que están en contacto con otros jugadores relacionándose, jugando en equipo o individualmente. -Refuerza su atención y concentración, gracias a que hay unas reglas estipuladas para el buen funcionamiento. -Genera movilidad y agilidad, estimulando la percepción sensorial. -Ofrece entornos para el aprendizaje y optimiza los niveles de bienestar.
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD
Se da inicio a la actividad barajando y luego repartiendo a cada Adulto Mayor participante las fichas correspondientes, se les va explicando paso a paso con un lenguaje sencillo para q ellos puedan comprender de mejor manera, cada adulto mayor va colocando su ficha de acuerdo a su turno. **PASO A PASO DE COMO JUGAR DOMINO**

Barajar las fichas de dominó.
Girar las fichas boca abajo sobre la mesa y luego moverlas con las manos, teniendo cuidado de no dejarlas caer. Una vez que las fichas se hayan mezclado lo sufi Cada jugador toma una ficha adicional de la patio de huesos. El jugador que recibe la ficha con el valor total más alto va primero.

Cada jugador revisa su mano y revela la ficha con el valor total más alto.

El que tenga el número más alto va primero.

Cada jugador revela una doble (una ficha con el mismo número en ambos extremos) de su mano, y el jugador con el doble más alto va primero.

Es habitual que el primer dominó sea una ficha doble (una ficha con el mismo número en ambos extremos), si es posible; de lo contrario, podrás usar cualquier ficha.

La orientación del dominó no importa. Se hace la pila a un lado para que tu área de juego tenga suficiente espacio.

Termina la ronda contando los puntos.

El que juega todas sus fichas gana primero la ronda, y recibe puntos de igual valor a la suma de todos los puntos en las fichas restantes del oponente.

Si ningún jugador puede terminar, ambos jugadores muestran sus manos y se suman el total de fichas de cada uno. El que tiene la cifra más baja gana la ronda y recibe puntos de igual valor a la diferencia entre su total y el total del oponente.

En el caso de empate, la victoria es para el jugador que tiene la ficha con el total de la suma más pequeña.

LOGROS

.

- Buena disposición para el desarrollo de la actividad por parte de los Adultos Mayores
- Se logró integrar a todos los Adultos Mayores participantes del juego de mesa:dominó.

DIFICULTADES

No se encontraron dificultades durante la realización de la actividad.

CONCLUSIONES

Se puede concluir que por medio de esta actividad ludico-recreativa se obtienen multiples beneficios para los Adultos Mayores; como por ejemplo: se estimula el desarrollo de las capacidades cognitivas, integración entre los participantes, además que permiten estimular las habilidades de estrategias en cada uno de los participantes

OBSERVACIONES
• Los Adultos Mayores manifiestan el gusto por estas actividades debido a que fortalecen la integración entre ellos. • Por medio de juego los Adultos Mayores tambien desarrollar las capacidades cognitivas ademas de disminuir los indices de estrés.
ANEXOS
• Registros fotográficos
REGISTRO FOTOGRÁFICO **30 ABRIL 2019**





ACTIVIDAD 39: ACTIVIDAD FISICA: EJERCICIOS PARA LA PREVENCIÓN DE CAÍDAS EN LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO



ACTIVIDAD 39
REALIZAR EJERCICIOS PARA LA PREVENCIÓN DE CAÍDAS CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO Y EN COMPAÑÍA DEL EQUIPO INTERDISCIPLINARIO
META
Desarrollar una Actividad Física con énfasis en prevención de caídas con la participación de los Adultos Mayores del Centro Geriátrico, con el acompañamiento del Equipo Interdisciplinario con el fin de promover hábitos de vida saludable en la población objeto.
OBJETIVO GENERAL
Desarrollar una Actividad Física enfocado en ejercicios para prevenir caídas con la participación de los Adultos Mayores del Centro Geriátrico
FECHA DE REALIZACIÓN: 30 DE ABRIL 2019 **HORA DE INICIO:** 10:00 AM-11:00AM PARTICIPACION ACTIVA Y/O PASIVA DE LOS ADULTOS MAYORES + EQUIPO DE TRABAJO
METODOLOGÍA Y CONTENIDO EJECUTADO
La OMS define las caídas como: “consecuencia de cualquier acontecimiento que precipite al paciente al suelo en contra de su voluntad”. ¿Por qué es tan importante detectar y prevenir las caídas en el Adulto Mayor? Porque las caídas pueden tener graves consecuencias a nivel de la morbilidad, mortalidad y dependencia. Se estima que uno de cada tres Adultos Mayores que vive en la comunidad sufre una o más caídas al año. A nivel nacional, la encuesta SABE Chile de OPS (2001) arrojó una prevalencia de un 35,3% anual de caídas en adultos mayores viviendo en la comunidad. Estadísticas internacionales señalan que cerca de un tercio de las personas de 65 y más años que viven en sus casas sufren una o más caídas cada año y que, de éstas, aproximadamente una de cada cuarenta ingresará a un hospital. A medida que aumenta la edad aumentan las caídas. Estudios realizados en la comunidad muestran que la incidencia anual de caídas se incrementa conforme a la edad: entre los adultos mayores jóvenes (65 – 70 años) la prevalencia es del 25% y llega al 35 – 45% en edades más avanzada (80 – 85 años). Esta situación se agrava en los Adultos Mayores que viven en establecimientos de larga estadía, ya que uno de cada dos presenta una o más caídas durante el año. Disponible en: https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000493.htm
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD
17. Caminar hacia adelante rápido pasando la toalla, pisando la línea (1 min)

18. Caminar hacia atrás, pisando la línea (1 min)
19. Caminar lateral hacia el lado derecho, pisando la línea (1 min)
20. Caminar lateral hacia el lado izquierdo, pisando la línea (1 min)
21. Caminar hacia adelante alternando pierna derecha-izquierda, pisando la línea (1 min)
22. Caminar hacia adelante llevando los pies a tocar los glúteos, pisando la línea (1 min)
23. Caminar hacia adelante llevando los pies hacia los lados, pisando la línea (1 min)
24. Caminar hacia adelante llevando los brazos hacia adelante (como si estuviera nadando), pisando la línea

3. Se finaliza con hidratación y con recomendaciones

LOGROS

- Mejorar la Salud física y mental de los Adultos Mayores
- Reducir los cambios de envejecimiento en la población Adulto Mayor del con la ayuda de la adopción de los hábitos de vida saludable.

DIFICULTADES

No se encontro ninguna dificultad para el desarrollo de esta actividades

Los Adultos Mayores que realizaron la actividad se escogieron con criterios de inclusión

CONCLUSIONES

Hacer ejercicio puede ayudar a prevenir caídas porque puede:

Hacer que los músculos sean más fuertes y más flexibles

Mejorar su equilibrio

Aumentar el tiempo que usted puede mantenerse activo

Por lo anteriormente mencionado, se aclara la importancia de continuar con el desarrollo continuo de estos programas de Actividad Física enfocados en beneficio para la población del Adulto Mayor del Corregimiento de Miraflor- Cauca

Disponible en: http://www.minsal.cl/portal/url/item/ab1f8c5957eb9d59e04001011e016ad7.pdf

ANEXOS

- Registros fotográficos

REGISTRO FOTOGRÁFICO
30 DE ABRIL 2019





ACTIVIDAD 40: ACTIVIDAD LUDICO-RECREATIVA: “JUEGO DE SAPO” CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO



ACTIVIDAD 40
ACTIVIDAD LUDICO-RECREATIVA: "JUEGO DE MESA SAPO" CON LOS ADULTOS MAYORES Y CON EL ACOMPAÑAMIENTO DEL EQUIPO INTERDISCIPLINARIO
META
Lograr un sano esparcimiento entre los Adultos Mayores participantes por medio del "juego de loteria", contribuyendo así a mejorar las capacidades cognoscitivas.
OBJETIVO GENERAL
Mejorar la integración de los Adultos Mayores participantes por medio de actividades ludico-recreativas: juegos de loteria, que permitan relacionarse entre ellos con la finalidad de disminuir los indices de estrés
FECHA DE REALIZACIÓN: 30 ABRIL 2019 **HORA DE INICIO:** 9:00 AM-10:00AM PARTICIPACION ACTIVA Y/O PASIVA DE LOS ADULTOS MAYORES + EQUIPO DE TRABAJO
METODOLOGÍA Y CONTENIDO EJECUTADO
Los juegos de mesa son una gran ayuda para que nuestros mayores fortalezcan su memoria, percepción, rapidez y concentración; estos fomentan que presten más atención a la dinámica del juego y que estén atentos a cómo se está desarrollando. Además de divertido es muy beneficioso, porque: -Mejora el estado de ánimo, potenciando la comunicación y las relaciones sociales, ya que están en contacto con otros jugadores relacionándose, jugando en equipo o individualmente. -Refuerza su atención y concentración, gracias a que hay unas reglas estipuladas para el buen funcionamiento. -Genera movilidad y agilidad, estimulando la percepción sensorial. -Ofrece entornos para el aprendizaje y optimiza los niveles de bienestar subjetivo.
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD
Se organiza el juego de sapo con la finalidad de estimular las capaciades cognitivas del Adulto Mayor y a su vez disminuir los indices de estres. Además la emoción de que al ganar podrán recibir algún premio, que aunque sencillo es significativo para ellos, despierta el entusiasmo. Con este juego se puede mantenerlos integrados y a su vez que sientan el compañerismo entre ellos. El juego de la lotería es una "terapia recreativa" Se inicia el juego, el instructor explica la dinamica del mismo; se les hace una demostración a los Adultso Mayores participantes y se le pide que la idea es lanzar la argolla y que esta se introduzca dentro del agujero, cada agijero tendra un valor ; el ganador será el que logre introducir la argolla a casi todos los agujeros y acumule mas puntos

Antes de iniciar el juego se hace una demostración, se verifica que todos los Adultos Mayores hayan entendido y posteriormente se inicia como tal con el juego.

LOGROS

.

- Buena disposición para el desarrollo de la actividad por parte de los Adultos Mayores
- Se logró integrar a todos los Adultos Mayores participantes del juego de sapo.

DIFICULTADES

No se encontraron dificultades durante la realización de la actividad.

CONCLUSIONES

Se puede concluir que por medio de esta actividad ludico-recreativa se obtienen multiples beneficios para los Adultos Mayores; como por ejemplo: se estimula el desarrollo de las capacidades cognitivas, integración entre los participantes, además que permiten estimular las habilidades de estrategias en cada uno de los participantes

OBSERVACIONES

- Los Adultos Mayores manifiestan el gusto por estas actividades debido a que fortalecen la integración entre ellos.
- Por medio de juego los Adultos Mayores tambien desarrollar las capacidades cognitivas ademas de disminuir los indices de estrés.

ANEXOS

- Registros fotográficos

REGISTRO FOTOGRÁFICO
30 DE ABRIL 2019





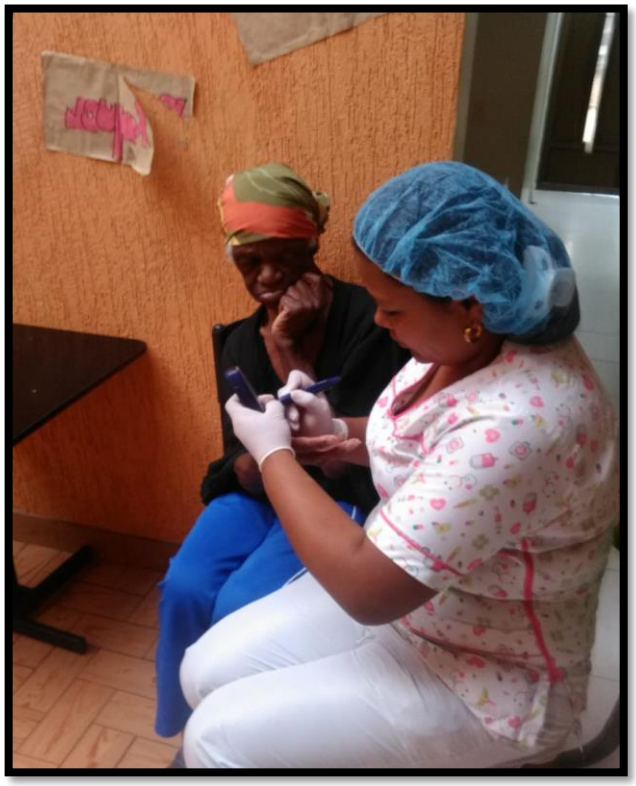


ATENCIÓN PRIMARIA EN SALUD (TOMA DE GLUCOMETRIA) A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO

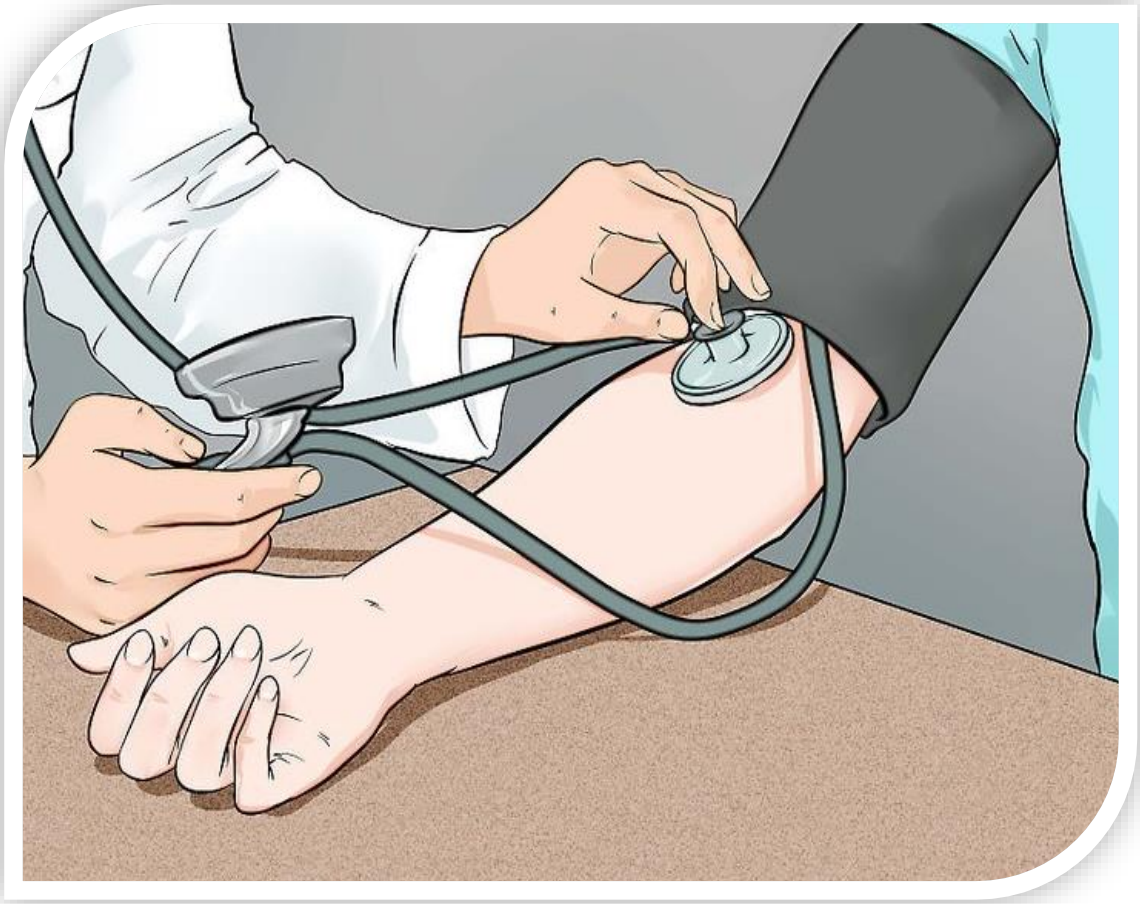


REGISTRO FOTOGRÁFICO

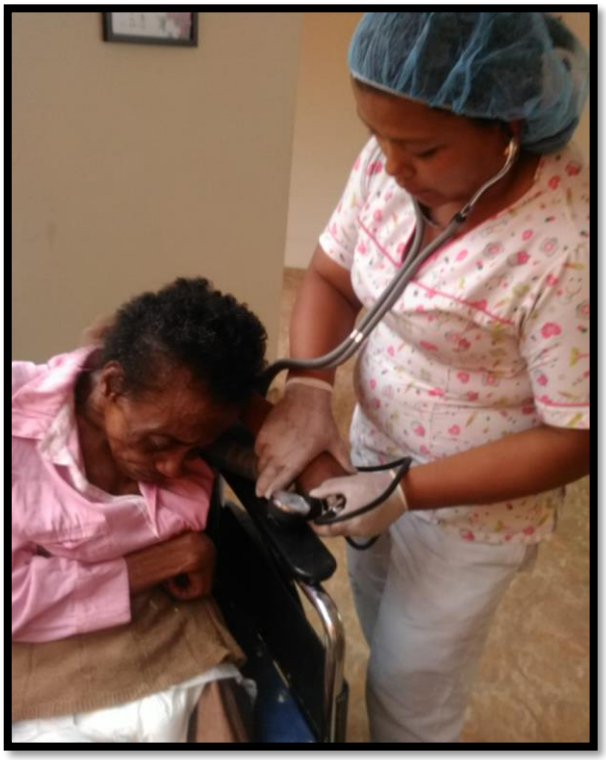




ATENCIÓN PRIMARIA EN SALUD (TOMA DE SIGANOS VITALES) A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO



REGISTRO FOTOGRÁFICO





INFORME MENSUAL

01 MARZO 2019 -31 MARZO 2019

CONVENIO ASOCIACIÓN 001-2019

CENTRO GERIÁTRICO MUNICIPIO DE SUAREZ-CAUCA

TABLA DE CONTENIDO

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN CENTRO GERIÁTRICO 5

MINUTA NUTRICIONAL CENTRO GERIÁTRICO 01 MARZO AL 31 DE MARZO DEL 2019 6

ALOJAMIENTO Y HOSPEDAJE CENTRO GERIÁTRICO 11

ACTIVIDAD 1: ACTIVIDAD FISICA: FORTALECIMIENTO MUSCULAR (EXTREMIDADES SUPERIORES E INFERIORES) EN LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO 14

ACTIVIDAD 2: ACTIVIDAD LUDICO-RECREATIVA: DESAROLLAR EL SENTIDO DE LA AUDICIÓN MEDIANTE LA LECTURA GRUPAL EN LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO 19

ACTIVIDAD 3: ACTIVIDAD LÚDICO-RECREATIVA: PINTURA EN PAPEL CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO 22

ACTIVIDAD 4: ACTIVIDAD LÚDICO-RECREATIVA “JUEGO DE CARTAS”CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO 25

ACTIVIDAD 5: ACTIVIDAD LUDICO –RECREATIVA:“ JUEGO DE PELOTAS”CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO 30

ACTIVIDAD 6:ACTIVIDAD FISICA: CAMINATA CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO 33

ACTIVIDAD 7: ACTIVIDAD LÚDICO-RECREATIVA:“JUEGO DE BOLOS” CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO 37

ACTIVIDAD 8: ACTIVIDAD LUDICO RECREATIVA: “JUEGO DE PARQUÉS” CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO 40

ACTIVIDAD 9: ACTIVIDAD LUDICO-RECREATIVA: “JUEGO DE LOTERIA” CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO 43

ACTIVIDAD 10: ACTIVIDAD LUDICO-RECREATIVA: “JUEGO DE MESA:DOMINO” CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO 46

ACTIVIDAD 11: ACTIVIDAD LUDICO-RECREATIVA: ANÉCDOTAS DE VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO 50

ACTIVIDAD 12: ACTIVIDAD LUDICO-RECREATIVA:” JUEGO:BINGO” CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO 53

ACTIVIDAD 13: ACTIVIDAD FISICA: EJERCICIOS DE COORDINACIÓN CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO 57

ACTIVIDAD 14: ACTIVIDAD FISICA: EJERCICIOS DE PROPIOCEPCIÓN CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO 64

ACTIVIDAD 15: ACTIVIDAD FISICA: EJERCICIOS DE PSICOMOTRICIDAD FINA CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO 70

ACTIVIDAD 16: ACTIVIDAD FISICA:EJERCICIOS PARA LA PREVENCIÓN DE CAÍDAS EN LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO 75

ACTIVIDAD 17: ACTIVIDAD FISICA FORTALECIMIENTO MUSCULAR (EXTREMIDADES SUPERIORES E INFERIORES) EN LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO 79

ACTIVIDAD 18: DESAROLLAR EL SENTIDO DE LA AUDICIÓN MEDIANTE LA LECTURA GRUPAL EN LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO 83

ACTIVIDAD 19: ACTIVIDAD LÚDICA: PINTURA EN PAPEL CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO 87

ACTIVIDAD 20: ACTIVIDAD LÚDICO-RECREATIVA“JUEGO DE CARTAS”CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO 90

ACTIVIDAD 21: ACTIVIDAD LUDICO –RECREATIVA“ JUEGO DE PELOTAS”CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO 94

ACTIVIDAD 22: ACTIVIDAD LUDICO-RECREATIVA: CAMINATA CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO 97

ACTIVIDAD 23: ACTIVIDAD LÚDICO-RECREATIVA:“JUEGO DE BOLOS” CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO 101

ACTIVIDAD 24: ACTIVIDAD LUDICO RECREATIVA: “JUEGO DE PARQUÉS” CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO 104

ACTIVIDAD 25: ACTIVIDAD LUDICO-RECREATIVA: “JUEGO DE LOTERIA” CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO 107

ACTIVIDAD 26: ACTIVIDAD LUDICO-RECREATIVA: “JUEGO DE MESA:DOMINO” CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO 110

ACTIVIDAD 27: ACTIVIDAD LUDICO-RECREATIVA: ANÉCDOTAS DE VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO 114

ACTIVIDAD 28: ACTIVIDAD LUDICO-RECREATIVA:” JUEGO:BINGO” CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO 117

ACTIVIDAD 29: ACTIVIDAD FISICA: EJERCICIOS DE COORDINACIÓN CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO 121

ACTIVIDAD 30: ACTIVIDAD FISICA: EJERCICIOS DE PROPIOCEPCIÓN CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO 127

ACTIVIDAD 31: ACTIVIDAD FISICA: EJERCICIOS DE PSICOMOTRICIDAD CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO 133

ACTIVIDAD 32: ACTIVIDAD FISICA: EJERCICIOS PARA LA PREVENCIÓN DE CAÍDAS EN LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO 138

ACTIVIDAD 33: ACTIVIDAD LUDICO-RECREATIVA: “JUEGO DE MESA:DOMINO” CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO 142

ACTIVIDAD 34: ACTIVIDAD LÚDICO-RECREATIVA:“JUEGO DE BOLOS” CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO 146

ACTIVIDAD 35: ACTIVIDAD LUDICO RECREATIVA: “JUEGO DE PARQUÉS” CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO 149

ACTIVIDAD 36: ACTIVIDAD LUDICO-RECREATIVA:” JUEGO:BINGO” CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO 152

ACTIVIDAD 37: DESAROLLAR EL SENTIDO DE LA AUDICIÓN MEDIANTE LA LECTURA GRUPAL EN LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO 156

ACTIVIDAD 38: ACTIVIDAD LUDICO-RECREATIVA: “JUEGO DE MESA:DOMINO” CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO 159

ACTIVIDAD 39: ACTIVIDAD FISICA: EJERCICIOS PARA LA PREVENCIÓN DE CAÍDAS EN LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO 163

ATENCIÓN PRIMARIA EN SALUD (TOMA DE GLUCOMETRIA) A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO 167

ATENCIÓN PRIMARIA EN SALUD (TOMA DE SIGANOS VITALES) A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO 169

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN CENTRO GERIÁTRICO



FUSALUD
Fundación Salud para Todos
NIT.900.095.001-1

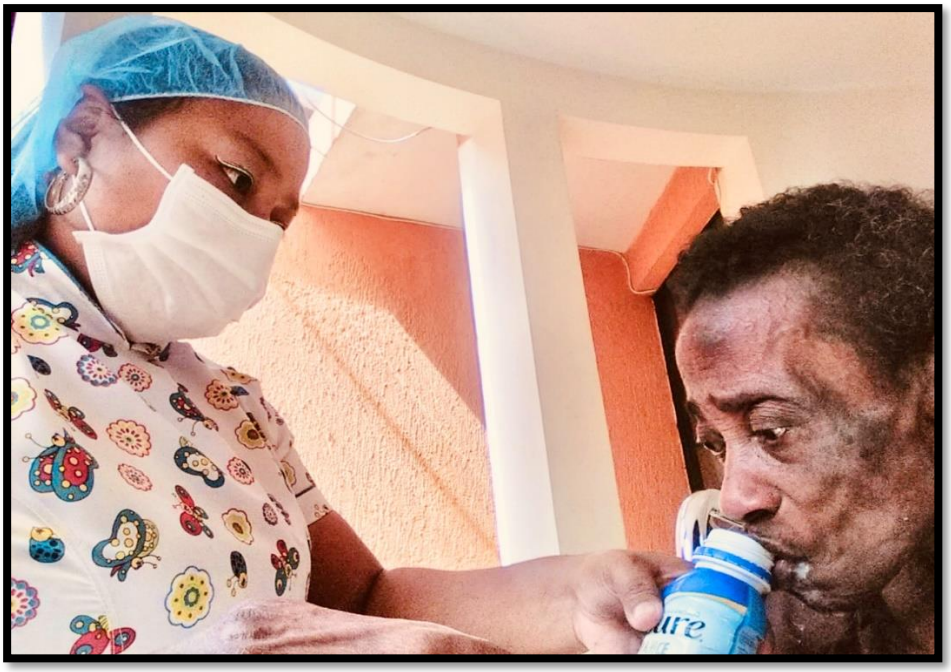
MINUTA NUTRICIONAL CENTRO GERIÁTRICO 01 MARZO AL 31 DE MARZO DEL 2019

DIA	DESAYUNO (7:00)	MEDIAS NUEVE	ALMUERZO (12:30)	MEDIAS TARDE	CENA (6:30)
LUNES	• Chocolate • Pan • Huevo tibio	OPCIONES 1. COLADA CON GALLETA 2. SALPICON 3. LECHE CON CEREAL 4. YOGURT 5. KUMIS 6. PORCION DE FRUTA 7. FRUTA PICADA	• Sopa de verduras • Arroz • Guiso de carne desmechada • Tajadas • Ensalada (tomate, pepino, zanahoria) • jugo	OPCIONES 1. COLADA CON GALLETA 2. SALPICON 3. LECHE CON CEREAL 4. YOGURT 5. KUMIS 6. ARROZ CON LECHE	• Arroz • Guiso de habichuelas y zanahoria • Tajadas /madurito cocinado • Ensalada (tomate, zanahoria , lechuga)/ 2 tajadas de tomate • jugo
MARTES	• Café • Masas • Huevos pericos	OPCIONES 1. COLADA CON GALLETA 2. SALPICON 3. LECHE CON CEREAL 4. YOGURT 5. KUMIS 6. PORCION DE FRUTA 7. FRUTA PICADA	• Sopa de Pasta • lentejas • Retacadas/ Tajadas • Ensalada (repollo, pepino, zanahoria) • jugo	OPCIONES 1. COLADA CON GALLETA 2. SALPICON 3. LECHE CON CEREAL 4. YOGURT 5. KUMIS 6. ARROZ CON LECHE	• arroz • Guiso de pollo • Retacadas/ Tajadas/arepa • Ensalada (tomate, pepino, zanahoria) • jugo
MIERCOLES	• Colada • Arepa • Huevo tibio	OPCIONES 1. COLADA CON GALLETA 2. SALPICON 3. LECHE CON CEREAL 4. YOGOURT 5. KUMIS	• frijoles • Arroz • Carne asada/frita • Retacadas/Arepas • Tajadas • jugo •	OPCIONES 1. COLADA CON GALLETA 2. SALPICON 3. LECHE CON CEREAL 4. YOGOURT 5. KUMIS	• Consomé • Arroz • Albóndigas (fritas o guisadas) • Retacadas/Arepas • Tajadas • Ensalada (tomate, lechuga Batavia, cebolleta, pepino)

		6. PORCION DE FRUTA 7. FRUTA PICADA	• Ensalada (tomate, lechuga Batavia, limón, aguacate)	6. ARROZ CON LECHE	• jugo
JUEVES	• Chocolate • Pan • Tortilla de huevos pericos	OPCIONES 1. COLADA CON GALLETA 2. SALPICON 3. LECHE CON CEREAL 4. YOGOURT 5. KUMIS 6. PORCION DE FRUTA 7. FRUTA PICADA	• Sopa de letras /pasta • Arroz • Lentejas • Tajadas • Ensalada (tomate, pepino, zanahoria) • jugo	OPCIONES 1. COLADA CON GALLETA 2. SALPICON 3. LECHE CON CEREAL 4. YOGOURT 5. KUMIS 6. ARROZ CON LECHE	• Arroz • Pollo sudado • Papas fritas • Ensalada (tomate, pepino rodajas, zanahoria rallada) • jugo
VIERNES	• Avena • Pan • Fruta picada	OPCIONES 1. COLADA CON GALLETA 2. SALPICON 3. LECHE CON CEREAL 4. YOGOURT 5. KUMIS 6. PORCION DE FRUTA 7. FRUTA PICADA	• Sopa de verduras • Arroz • Garbanzos • Tajadas • Ensalada (tomate, pepino, zanahoria)	OPCIONES 1. COLADA CON GALLETA 2. SALPICON 3. LECHE CON CEREAL 4. YOGOURT 5. KUMIS 6. ARROZ CON LECHE	• Arroz • Carne desmechada con habichuelas • Tajadas • Ensalada (tomate, repollo morado, zanahoria en cuadritos-cocinada)
SABADO	• Colada • Masas • Huevos pericos	OPCIONES 1. COLADA CON GALLETA 2. SALPICON 3. LECHE CON CEREAL 4. YOGOURT 5. KUMIS 6. PORCION DE FRUTA	• Crema de zapallo • Arroz con pollo • Tajadas • Ensalada (tomate, pepino, zanahoria) • jugo	OPCIONES 1. COLADA CON GALLETA 2. SALPICON 3. LECHE CON CEREAL 4. YOGOURT 5. KUMIS 6. ARROZ CON LECHE	• Arroz • Albóndigas guisadas/fritas • Tajadas • Tomate en rodajas • jugo

		7. FRUTA PICADA			
DOMINGO	• Café en leche • Masas • Fruta picada	OPCIONES 1. COLADA CON GALLETA 2. SALPICON 3. LECHE CON CEREAL 4. YOGOURT 5. KUMIS 6. PORCION DE FRUTA 7. FRUTA PICADA	• Sancocho de carne / Pollo • Arroz • Carne/pollo guisado • Tajadas • Ensalada (habichuela, zanahoria (cocinadas), cebolleta y mayonesa)	OPCIONES 1. COLADA CON GALLETA 2. SALPICON 3. LECHE CON CEREAL 4. YOGOURT 5. KUMIS 6. ARROZ CON LECHE	• Arroz • espaguetis • Ensalada (tomate, pepino, zanahoria)

REGISTRO FOTOGRÁFICO

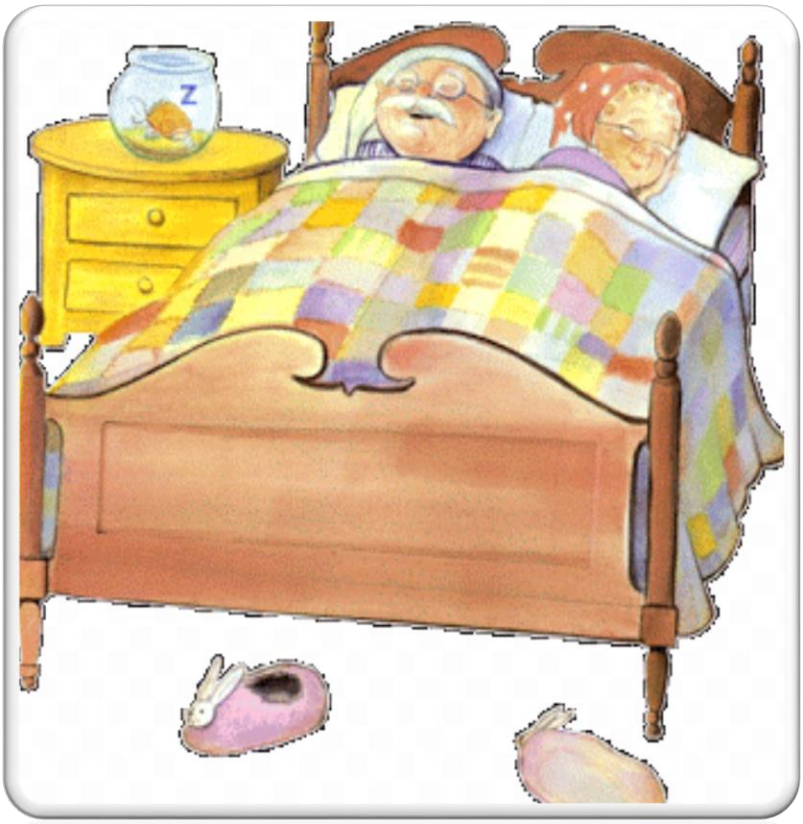








ALOJAMIENTO Y HOSPEDAJE CENTRO GERIÁTRICO



REGISTRO FOTOGRÁFICO









ACTIVIDAD 1: ACTIVIDAD FISICA: FORTALECIMIENTO MUSCULAR (EXTREMIDADES SUPERIORES E INFERIORES) EN LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO



ACTIVIDAD
FORTALECIMIENTO MUSCULAR (EXTREMIDADES SUPERIORES INFERIORES) EN LOS ADULTOS MAYORES, CON ACOMPAÑAMIENTO DEL EQUIPO INTERDISCIPLINARIO
META
Realizar ejercicios de fortalecimiento muscular al grupo de Adultos Mayores aptos para ejecutar actividades, físicas, que permita mejorar su condición física evitando caías y por ende logrando una adecuada calidad de vida.
OBJETIVO GENERAL
Mejorar la fuerza de los músculos de las extremidades superiores e inferiores en los Adultos Mayores participantes de las actividades físicas
FECHA DE REALIZACIÓN: 1 DE MARZO DE 2019 **HORA DE INICIO:** 9:00 AM-10:00AM PARTICIPACION ACTIVA Y/O PASIVA DE LOS ADULTOS MAYORES + EQUIPO DE TRABAJO INTERDISCIPLINARIO
METODOLOGÍA Y CONTENIDO EJECUTADO
El ejercicio físico es fundamental para que las personas Adultas Mayores debido a que ayuda a la movilidad y sobre todo para que la preserven por más tiempo. Los beneficios de la actividad física en el Adulto Mayor; son múltiples, ayuda a mantenerlos más activos, a controlar el nivel de azúcar en sangre, mejora su presión arterial, su respiración, mejora la coordinación, lo que favorece a reducir el riesgo de accidentes como caídas o tropezones. Otra gran ventaja es que su estado anímico mejora enormemente, además de que reduce el estrés, el insomnio y la depresión. Antes de iniciar con la actividad físicas se les brinda una corta explicación a los Adultos Mayores sobre los beneficios que se obtienen con la práctica de los diferentes ejercicios, entre los cuales se mencionan recuperar el tono, fuerza muscular y movilidad. Luego antes de iniciar cada ejercicio, el Profesional hace una demostración respectiva, a los Adultos Mayores, quienes serán participes de la actividad, en seguida se da la ilustración por parte de un Adulto mayor para confirmar que los ejercicios fueron entendidos. Y posteriormente; se seleccionan los Adultos Mayores que podrán realizar la actividad física, se tienen en cuenta criterios de inclusión, como tipo de enfermedad, estado de salud tanto física como mental, de esta manera se seleccionan además el tipo de ejercicios que pueden realizar cada adulto mayor, teniendo en cuenta la seguridad e integralidad de cada persona, causando un efecto positivo en la salud. Terminada la explicación se les pide a los Adultos Mayores que empiecen con las tareas establecidas, siempre recalcando que esta serie de ejercicios debe ejecutarse a baja intensidad, para impedir complicaciones de salud. Para finalizar se llevó a cabo ejercicios estiramientos muscular, para volver a la calma o estado de reposo. Como precaución, se les explica los signos y síntomas que podrían sentir en caso de no tolerar la actividad física, las cuales podrían ser: mareo, náuseas, vomito, sensación de hormigueo en las manos o pies, además se les aclara que en caso de presentar cualquier signo o síntoma mencionado debe mencionarlo al Profesional y/o personal interdisciplinario que este de turno asignado y por ende se tomara las medidas pertinentes

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD
Se da inicio a los ejercicios de fortalecimiento muscular, empezando con calentamiento general y movilizaciones articulares principalmente en los brazos y las piernas, donde se llevan a cabo de manera progresiva en cuanto a su intensidad. El **calentamiento** y **estiramiento** de los músculos es fundamental a la hora de realizar cualquier actividad física o deportiva. Se realiza una rutina de calentamiento simple, con el objetivo de **prevenir esguinces**, **desgarros** y **torceduras**. A continuación, se da paso a la fase central donde se concentra la mayor parte de objetivos a conseguir en cuanto al fortalecimiento muscular de los miembros superiores e inferiores, que son partes segmentarias del cuerpo que permiten realizar tareas motrices con mayor fluidez, por esta razón es fundamental su fortalecimiento en sus grupos musculares. En esta fase se dio desarrollo a los ejercicios donde se inició con los músculos del tren superior, terminados estos se da un descanso para la hidratación respectiva y luego continuar con los ejercicios de los músculos del tren inferior. Cada ejercicio se realizará por series (4) y repeticiones (8) para trabajar a una intensidad moderada para el Adulto Mayor. Para finalizar se hicieron ejercicios de estiramiento muscular. Se evalúa el estado final del Adulto Mayor al terminar la actividad física, evaluando su condición y proyectando su próxima rutina.
LOGROS
• Contribuir en la salud de los Adultos Mayores, mediante la práctica de actividad física. • Mejorar la fuerza muscular de las extremidades superiores e inferiores con la finalidad de disminuir el riesgo de caídas en los Adultos Mayores. • Favorecer el estado de ánimo de los Adultos Mayores, ya que con esta actividad se logra disminuir índices de estrés.
CONCLUSIONES
Las actividades de fortalecimiento muscular generan múltiples beneficios en el Adulto Mayor no solo a nivel físico, si no también mental; puesto que además de mejorar el tono muscular, la fuerza muscular, movilidad de los diferentes grupos musculares trabajados, y sus capacidades motrices; también ayuda a disminuir el índice de estrés, depresión.
OBSERVACIONES

Las actividades físicas deben llevar se a cabo constantemente en la Población Adulta Mayor, debido a los cambios fisiológicos que ellos presentan con el paso de los años; siempre evitando el desacondicionamiento físico del Adulto Mayor que los puede conllevar a las caídas y/o postración.

DIFICULTADES

No se encontraron dificultades durante la realización de la actividad.

ANEXOS

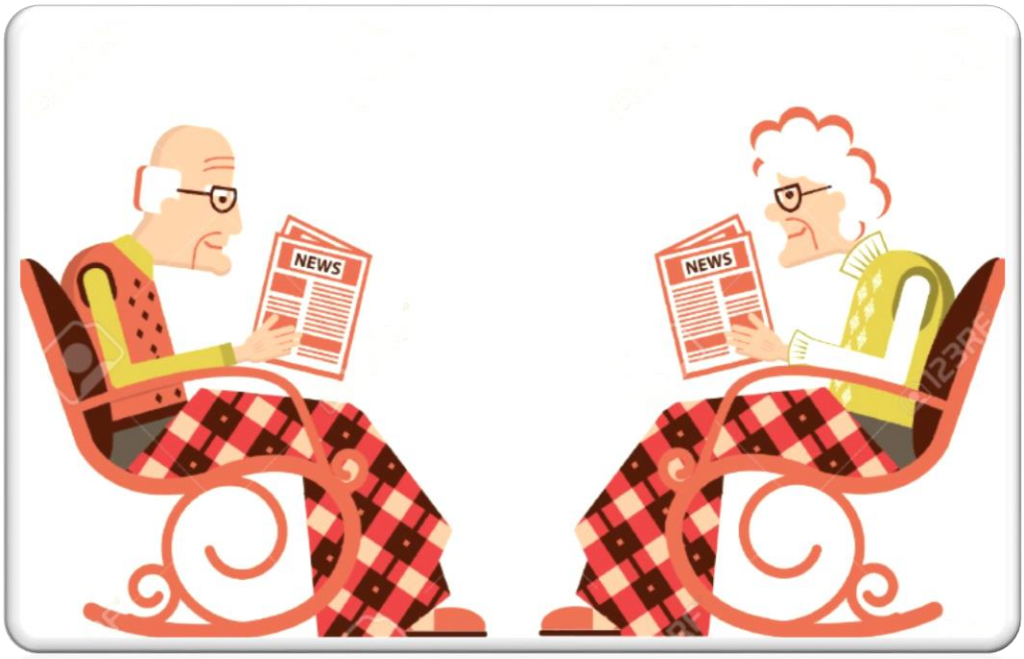
- Registros fotográficos

REGISTRO FOTOGRÁFICO
1 DE MARZO 2019





ACTIVIDAD 2: ACTIVIDAD LUDICO-RECREATIVA: DESAROLLAR EL SENTIDO DE LA AUDICIÓN MEDIANTE LA LECTURA GRUPAL EN LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO



ACTIVIDAD
DESARROLLAR EL SENTIDO DE LA AUDICIÓN MEDIANTE LA LECTURA GRUPAL EN LOS ADULTOS MAYORES, CON ACOMPAÑAMIENTO DEL EQUIPO INTERDISCIPLINARIO
OBJETIVOS
Realizar espacios de lectura al aire libre con los Adultos Mayores para despertar su imaginación, activar su capacidad mental, y mejorar su desarrollo cognitivo.
FECHA DE REALIZACIÓN: 1 DE MARZO 2019 **HORA DE INICIO:** 10:00 AM-11:00AM PARTICIPACION ACTIVA Y /O PASIVA DE LOS ADULTOS MAYORES + EQUIPO DE TRABAJO
GENERALIDADES Y CONTENIDO EJECUTADO
La lectura es una actividad ideal para la mente y conlleva a obtener para el Adulto Mayor múltiples beneficios a nivel cognitivo, favoreciendo en gran medida al desarrollo de la imaginación, de la memoria; puesto que con los cambios fisiológicos que genera el paso de los años en la vejez muchas de estas capacidades logran afectarse. El efecto que deja la lectura es positivo e importante a cualquier edad, pero lo es más en el Adulto Mayor, por tal motive es beneficioso incorporar esta actividad como un hábito que puede iniciarse poco a poco, ya que podría cansarlos. El profesional sugiere iniciar con textos que llamen la atención por cuenta propia, lo ideal y más adecuado es hacerlo en horas de la mañana, por mejor luminosidad; se busca un espacio adecuado el cual sea tranquilo, se selecciona textos de letra grande y no de muchas páginas. También se lee a intervalos y se deja de hacerlo cuando se va la concentración de los Adultos Mayores. por eso se trata al comienzo de leer un par de páginas al día para que no se desanimen con la lectura. Solo la periodicidad hace que una actividad se transforme en hábito y se incorpore a la vida diaria y lo que se pretende es lograr que se convierta en un hábito para ellos.
METODOLOGIA Y DESARROLLO
Se los reúne a todos los Adultos Mayores en un lugar agradable al aire libre como lo es el exterior del Centro Geriátrico, se les explica en que consiste la actividad a realizarse; después se da inicio a la actividad, en medio de la misma todos los Adultos Mayores son activos y participan. En medio de la actividad de la lectura se les brinda un refrigerio y se continua con la actividad, al finalizar la actividad son llevados al interior del Centro Geriátrico. Y entre ellos. debaten y socializan sobre el tema. Un libro siempre es y será un buen compañero para el Adulto Mayor.
CONCLUSIONES
La actividad de la Lectura para el Adulto Mayor es beneficiosa puesto que con el pasar de los años las capacidades cognitivas son las primeras que se afectan logrando la desorientación temporo-espacial; por ello es indispensable realizar actividades que favorezcan el desarrollo de estas capacidades.
OBSERVACIONES
• Los Adultos Mayores manifiestan el gusto por estas actividades debido a que fortalecen la integración entre ellos.

- Es indispensable el desarrollo de estas actividades para mejorar las capacidades cognitivas en el Adulto Mayor

DIFICULTADES

No se encontraron dificultades durante la realización de la actividad.

ANEXOS

- Registros fotográficos

REGISTRO FOTOGRÁFICO
1 DE MARZO 2019





ACTIVIDAD 3: ACTIVIDAD LÚDICO-RECREATIVA: PINTURA EN PAPEL CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO



ACTIVIDAD
ACTIVIDAD LÚDICA: PINTURA EN PAPEL CON LOS ADULTOS MAYORES, CON EL ACOMPAÑAMIENTO DEL EQUIPO INTERDISCIPLINARIO
META
Desarrollar habilidades artísticas en los Adultos Mayores, mediante la práctica de la pintura.
OBJETIVO GENERAL
Mejorar la coordinación fina en el Adulto Mayor, mediante la realización de pintura en papel.
FECHA DE REALIZACIÓN: 2 DE MARZO 2019 **HORA DE INICIO:** 9:00 AM-10:00AM PARTICIPACION ACTIVA Y /O PASIVA DE LOS ADULTOS MAYORES + EQUIPO DE TRABAJO
METODOLOGÍA Y CONTENIDO EJECUTADO
Se da inicio a la actividad de Pintura en papel, donde se da esa posibilidad para que los Adultos Mayores puedan ilustrar su imaginación con la ayuda de un pincel, pintura y una hoja. Enseguida se les facilita las temperas para que empiecen a pintar como ellos lo deseen. Es importante realizar este tipo de actividades con los Adultos Mayores, ya que genera grandes beneficios en su bienestar, como lo son mejorar la autoestima, las capacidades psicomotrices, las relaciones entre ellos y por ende amplía su círculo de amigos.
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD
Se inicia la actividad de Pintura sobre una hoja de papel, donde a cada Adulto Mayor se le brinda una tempera, un pincel y una hoja de papel, para que realicen la pintura a su imaginación que es untar el pincel de pintura y hacer algo creativo en una hoja, para así plasmar la figura de su mano en una hoja de papel de forma creativa y divertida para ellos. Para finalizar se llevan a cabo ejercicios de respiración.
LOGROS
• Despertar la creatividad de los Adultos Mayores por medio de la pintura. • Mejorar las capacidades psicomotrices de los Adultos Mayores a través de la coordinación oculo-manual y de la coordinación fina
CONCLUSIONES
Las actividades de pintura además de brindarle al Adulto Mayor beneficios en el mejoramiento de las capacidades psicomotrices, también ayudan a identificar las diferentes sensaciones que puede estar pasando en la vida el Adulto Mayor, y de forma individual es una manera de representar sus ideas.
OBSERVACIONES
• Los Adultos Mayores manifiestan el gusto por estas actividades debido a que fortalecen la integración entre ellos.

- Es indispensable el desarrollo de estas actividades para mejorar las capacidades psicomotrices y coordinativas en el Adulto Mayor

DIFICULTADES

No se encontraron dificultades durante la realización de la actividad.

ANEXOS

- Registros fotográficos

REGISTRO FOTOGRÁFICO
2 DE MARZO 2019





ACTIVIDAD 4: ACTIVIDAD LÚDICO-RECREATIVA “JUEGO DE CARTAS”CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO



ACTIVIDAD
ACTIVIDAD LÚDICO-RECREATIVA “JUEGO DE CARTAS” CON LOS ADULTOS MAYORES , CON ACOMPAÑAMIENTO DEL EQUIPO INTERDISCIPLINARIO.
META
Lograr un ambiente de esparcimiento entre los Adultos Mayores participantes a traves de actividades ludico-recreativas: “juego de cartas”.
OBJETIVO GENERAL
Mejorar la integración entre los Adultos Mayoresparticipantes por medio de actividades ludico-recreativas: juegos de cartas, que permitan relacionarse entre ellos con la finalidad de disminuir los indices de estrés.
FECHA DE REALIZACIÓN: 2 DE MARZO DEL 2019 **HORA DE INICIO:** 10:00 AM-11:00AM PARTICIPACION ACTIVA Y /O PASIVA DE LOS ADULTOS MAYORES + EQUIPO DE

TRABAJO
METODOLOGÍA Y CONTENIDO EJECUTADO
Se da una breve explicación de cómo se debe jugar las cartas, y de sus reglas del juego. A continuación se procede a iniciar con el juego junto con los Adultos Mayores donde el instructor en primer momento mueve las cartas sobre la mesa y así demuestra claramente cómo se deben iniciar a repartir las cartas y así avanzar en el juego. Luego se da un tiempo para que los Adultos Mayores participantes del juego pongan en práctica lo asimilado durante la explicación, si a un persisten errores en la repartición de las cartas se va corrigiendo en el mismo momento, para de esta manera genera un mejor aprendizaje del juego de mesa. Este tipo de juego de mesa permite generar estrategias, para ganar el juego, así mismo se aumenta la capacidad de aprender, respetar reglas, mejorar la comunicación con los demás.
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD
Se da a conocer la forma en cómo se juega las cartas y acerca de sus reglas de juego, inmediatamente se realiza una demostración clara y precisa por parte del instructor, donde se mueven sobre la mesa las cartas se reparten entre los Adultos Mayores participantes y como se empiezan a sacar las cartas para jugarlas de mayor a menor y el instructor verifica la información quedo clara para los participantes. Enseguida lo aprendido, se pone en práctica, y esto permitió que la actividad avance de una manera rápida, hasta encontrar el Adulto Mayor ganador del juego de cartas.
LOGROS
. • Buena disposición para el desarrollo de la actividad por parte de los Adultos Mayores • Se logró integrar a todos los Adultos Mayores participantes del juego de cartas.

DIFICULTADES
No se encontraron dificultades durante la realización de la actividad.
CONCLUSIONES
Se puede concluir que por medio de esta actividad ludico-recreativa se obtienen multiples beneficios para los Adultos Mayores; como por ejemplo: mejoramiento en las capacidades cognitivas, integración entre los participantes, además que permiten estimular las habilidades de estrategias en cada uno de los participantes
OBSERVACIONES
• Los Adultos Mayores manifiestan el gusto por estas actividades debido a que fortalecen la integración entre ellos. • Por medio de juego los Adultos Mayores tambien desarrollar las capacidades cognitivas ademas de disminuir los indices de estrés.
ANEXOS
• Registros fotográficos
REGISTRO FOTOGRÁFICO **2 DE MARZO 2019**






ACTIVIDAD 5: ACTIVIDAD LUDICO – RECREATIVA:“ JUEGO DE PELOTAS”CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO



ACTIVIDAD
ACTIVIDAD LUDIC-RECREATIVA: “JUEGO DE PELOTAS” CON LOS ADULTOS MAYORES, CON EL ACOMPAÑAMIENTO DEL EQUIPO INTERDISCIPLINARIO
META
Lograr un sano esparcimientos entre los Adultos Mayores participantes por medio del “juego de pelotas”, contribuyendo así a mejorar las capacidades coordinativas y psicomotrices
OBJETIVO GENERAL
Mejorar las Capacidades coordinativas y psicomotrices en los Adultos Mayores participantes por medio del “juego de pelotas”.
FECHA DE REALIZACIÓN: 3 DE MARZO DEL 2019 **HORA DE INICIO:** 9:00 AM-10:00AM PARTICIPACION ACTIVA Y /O PASIVA DE LOS ADULTOS MAYORES + EQUIPO DE TRABAJO
METODOLOGÍA Y CONTENIDO EJECUTADO
El envejecimiento trae consigo los cambios fisiologicos por la edad, los cuales generan que el desarrollo de las actividades y/o tareas cotidianas se vean afectadas, en particular este grupo de Adultos Mayores en su gran mayoría presentan dificultades a nivel físico ocasionando que sus roles sean pasivos, disminuyendo así las oportunidades de participación y relación ante la sociedad. Es por eso que hoy en día se prioriza que el Adulto Mayor desarrolle actividades lúdico-recreativas, con el fin de que por medio del juego se desarrollen y/o mejoren las capacidades coordinativas,psicomotrices; las cuales ayuden a mantener una calidad de vida adecuada. El Instructor le explica a os Adultos Mayores la dinamica del juego de pelotas; luego de la explicacion se continuó con la actividad, hasta llegar al final de la actividad lúdica.
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD
Se inicia la actividad en general con movilizaciones articulares, en seguida se dan las explicaciones detalladas de las tareas a realizar y de la manera como deben pasar la pelota de un lado al otro, así mismo la forma en que deben desplazarse de una silla a la otra, las cuales están ubicadas horizontalmente.
LOGROS
• Se logro contar con la participación de la mayoría de los Adultos Mayores. • Se consiguió integrar a todos los Adultos Mayores participantes del juego de cartas.
DIFICULTADES
No se encontraron dificultades durante la realización de la actividad.
CONCLUSIONES
Se puede concluir que por medio de esta actividad ludico-recreativa se obtienen multiples beneficios para los Adultos Mayores; como por ejemplo: mejoramiento en las capacidades