238

Fundación Arte a la Vida

Por Una Inclusión Social

INFORME DE LA INSTRUCTORA DE DEPORTES

ALCALDIA DE FLANDES TOLIMA

2023

2139

RUBI ALEJANDRA SOTO M OYA INSTRUCTORA DE ACTIVIDAD FISICA		
CONTRATO No 3	**TITULO**	**FECHA**
16 DE MAYO DE 2023	**INFORME DE ACTIVIDADES No. 3**	**16 DE JULIO AL 15 DE AGOSTO - 2023**

INFORME DE ACTIVIDADES
CONTRATO DE PRESTACION DE SERVICIOS DEL 16 DE MAYO DE 2023.

OBJETO DEL CONTRATO

Contratar la Prestación de servicios de una instructora de deporte para los procesos de atención integral a los adultos mayores en el centro día del municipio de Flandes.

2240

Fundación Arte a la Vida	PROCESO: GESTION ESTRATEGICA	Código: FOR-GE-001
		Versión: 1
	FORMATO: INFORME DE ACTIVIDADES	Vigente desde: 01/08/2019

CONTENIDO

		Pág.
1.	OBJETO DEL CONTRATO	3
2.	ACTIVIDADES ESPECIFICAS y/o PRODUCTOS	3
3.	LOGROS, DIFICULTADES Y CONCLUSIONES	6
4.	ANEXOS	6

Rubí Alejandra Soto Moya
C.C. 1.108.455.791 de Flandes

ACTIVIDADES ESPECÍFICAS, OBLIGACIONES Y/O PRODUCTOS DEL CONTRATISTA

En cumplimiento del objetivo descriptivo anteriormente, se considera necesario el desarrollo de las siguientes actividades y/o obligaciones específicas.

- Prestar los servicios como instructor de deporte para el adulto mayor beneficiario del programa.
  R/ se le da cumplimiento en total cabalidad a todos los servicios deportivos y recreativos a los adultos mayores c0n el fin de prestar una atención integral.

- Realizar y registrar en los formatos correspondientes a todos los beneficiarios que ingresan al servicio.
  R/ se le da cumplimiento en el deligenciamiento de las dimensiones de la valoración inicial en el área deportiva y en las listas de asistencia.

- demás actividades necesarias de acuerdo con la profesión y naturaleza del contrato.
  R/ le doy cumplimiento ya que bajo bajo mi perfil profesional brindo apoyo a mis compañeros de trabajo cuando lo requieren en sus actividades.

- Las demás que le sean designadas por el supervisor del contrato de acuerdo con su perfil ocupacional que se requieran para el buen funcionamiento del centro día, en beneficio al adulto mayor.
  R/ doy cumplimiento a lo requerido, siempre actuando en pro de los adultos mayores presto mis servicios como instructora de deportes en diferentes actividades requeridas por el supervisor del contrato.

- Realizar informe cada vez que se desarrollen valoraciones del estado físico de la población beneficiaria.
  R/realizo informe en la valoración inicial de cómo recibo a los adultos mayores y hago seguimiento en cuanto a la evolución de cada uno de los adultos mayores.

- Conservar un ambiente durante el desarrollo del servicio, sano, bajo los principios éticos y sociales. Respeto, tolerancia, responsabilidad, solidaridad entre otros.
  R/le doy total cumplimiento ya que bajo mi perfil profesional trato a los adultos mayores con total respeto y tolerancia y me esfuerzo por que siempre siempre sean mi prioridad y estén felices.

- velar y garantizar desde su profesión/cargo que el adulto mayor sea lo primordial en temas de recreación y deporte.
  R/desde el inicio de mi jornada laboral mi prioridad son los adultos mayores a los cuales les realizo actividades deportivas y recreativas diarias en las cuales ellos puedan participar, y a los adultos mayores con limitaciones les realizo actividades personalizadas para que no se sientas excluidos.

- utilizar de manera idónea y con el debido cuidado los implementos, materiales, instalaciones, utensilios, documentos y propiedades de la fundación; En caso de dar mal uso el contratista responderá por los daños o pérdidas ocasionadas.
  R/ trato con mayor cuidado los implementos que me son brindados para el buen desarrollo de mis actividades y todos y cada uno de los utensilios de centro día

- Subir al grupo de WhatsApp de la fundación, todas las actividades realizadas durante el día mediante fotos o demás documentos que lo acrediten.
  R/diariamente subo dos fotos por actividades realizadas a los adultos mayores.

2142

Logros hasta el momento (en relación con el objetivo planteado)	Atreves de la actividad física y la recreación se a evidenciado un aumento en el estado de ánimo y de salud de los adultos mayores quienes muestran gran interés y participación por cada actividad realizada.
Logros no esperados	se ha evidenciado un aumento en el estado de animo y de salud en los adultos mayores ya que ellos mismos manifiestan sentirse mas felices y activos gracias a las actividades deportivas y recreativas ademas de que se les a empleado terapias físicas y masajes de relajación los cuales han tenido una gran acojida por los adultos mayores.
Dificultades	Sin ninguna dificultad
Número de personas "adultos mayores" beneficiados por el programa centro día	60 participantes.
Avances en el cumplimiento de indicadores	Se han tenido grandes avances con la adulta mayor teresa gracia ya que en el momento en el que ella ingresaba a centro día lo hacia en una silla de ruedas y a la fecha gracias a las terapias físicas a logrado recuperar la movilidad de sus piernas.
CONCLUSIÓNES	Se concluye que las actividades recreativas y deportivas han sido de total éxito ya que se han obtenidos logros en el aumento de la salud y la auto estima de los adultos mayores ya que en su gran mayoría viven en extrema soledad y al llegar al centro día sus vidas cambian y han creado lazos de amistad entre ellos.

ANEXOS

- CRONOGRAMA DE LAS FUNCIONES REALIZADAS
- EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS
- COMPROBANTE DEL PAGO DE SEGURIDAD SOCIAL

Fundación Arte a la Vida

FORMATO DE EVIDENCIAS ACTIVIDADES

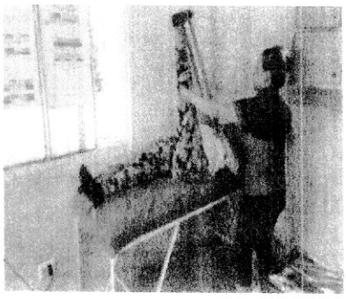
"Programa centro día para el adulto mayor"

Datos del Contratista	
Nombres y Apellidos	**Perfil**
Rubí Alejandra Soto Moya	INSTRUCTOR DE ACTIVIDAD FISICA

Fecha	17 al 21 de julio del 2023
Nombre del profesional	Rubi Alejandra Soto Moya
Comuna	0
Hogar	Fundación arte a la vida Centro Día al adulto mayor del municipio de Flandes – Tolima
Hora	09:30 am a 3:21 pm
N° Beneficiados	60

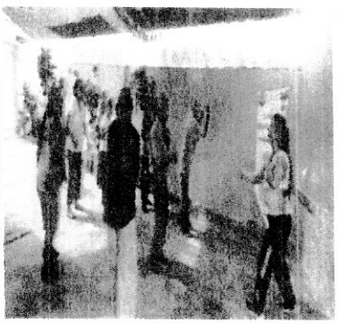
Registro Fotográfico

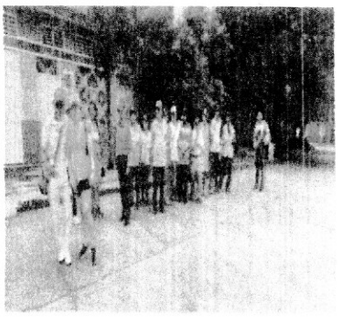










ORDEN DE LAS ACTIVIDADES:

-saludo
- oración de la mañana
- movilidad articular y estiramiento
-desarrollo de las actividades

ACTIVIDAD 1: movilidad articular y estiramiento: iniciamos la actividad todos los días con un grato saludo de bienvenida a nuestros adultos mayores, luego continuamos con estiramiento muscular con ejercicios tales como: estiramiento del cuello con ayuda de las manos hacia los lados y adelante e inclinando la cabeza hacia abajo, estiramiento rotativo de la parte baja de la espalda, extensión de muñecas, flexión cubital, estiramiento de dorsales y tríceps, estiramiento para cuádriceps y pantorrillas. Luego procedemos a realizar movilidad articular de tren superior a inferior o viceversa con una serie de ejercicios tales como: movimientos lentos de lado a lado con el cuello, rotación de muñecas, flexión y extensión de brazos, rotación de caderas adelante y hacia atrás, flexión y extensión de piernas, movimientos pendulares hacia los latos, hacia delante y hacia atrás, rotación de tobillos en puntas.

OBJETIVO: preparar el cuerpo para las actividades que se llevan a cabo durante el día y prevenir lesiones a futuras en los adultos mayores.

ACTIVIDAD 2: terapia física: se realizan trabajos de estiramiento enfocándonos en el área lastima, teniendo todas las precauciones para no generar más molestia y yendo al ritmo de cada adulto mayor, esta actividad la realizamos con los adultos mayores con poca movilidad como; la señora Teresa García quien padece de artrosis en rodilla derecha, la señora Lucy morales se le dificulta caminar por dolores muy fuertes en sus rodillas.

OBJETIVO: Prolongar la movilidad de los adultos mayores y de esta manera devolverle la autoestima y la confianza en sí mismos.

ACTIVIDAD 3: clases de baile: se realiza una clase de salsa con pasos básicos individuales y en pareja.
OBJETIVO: ayudar a ejercitar la memoria, la atención, la coordinación y a potenciar la autoestima y la confianza en sí mismos.

ACTIVIDAD 4: juegos de memoria: en esta actividad realizamos juegos de mesa tales como domino y armar parejas los cuales ponen prueba su agilidad mental y los mantiene alertas a cada movimiento que haga su compañero de juego.

OBJETIVO: mejorar las habilidades comunicativas y cognitivas de los adultos mayores y de esta manera incrementar su capacidad de recordar a largo plazo.

ACTIVIDAD 5: spa para el adulto mayor: para esta actividad uso como herramienta de apoyo un masajeador eléctrico en cual utilizo con los adultos mayores realizando masajes de relajación en zonas como espalda alta, media y baja con movimientos circulares.

OBJETIVO: ayudar a aliviar tención muscular, mejorar la circulación y conseguir la disminución del estrés y la ansiedad.

ACTIVIDAD 6: gimnasia masiva y pasiva: realizamos trabajo con barra empleadas con palos de escoba, se hicieron los siguientes ejercicios: flexión hacia adelanta con los brazos estirado hacia el frente levantamiento de peso muerto en tres pasos rodillas, pecho y arriba, rodilla hacia adelante sosteniendose de la barra.

OBJETIVO: mejorar, la calidad de vida y reducir los factores de riesgo fortaleciendo la estabilidad de nuestros adultos mayores

ACTIVIDAD 7: salida al parque: nos dirigimos con los adultos mayores a la unidad deportiva donde contamos con diferentes escenarios deportivos tales como canchas de futbol, baloncesto, futbol sala y un parque bio saludable, siempre llevamos con nosotros balones, conos y ula ulas los cuales utilizamos realizando diferentes actividades recreativas.

OBJETIVO: brindar un momento de esparcimiento e integración en donde los adultos mayores interactúan entre ellos y crean lazos de amistad.

ACTIVIDAD 8: juegos rompe hielo: en esta actividad jugamos con los adultos mayores utilizando las ula ula las cuales debían coger y realizar los movimientos que se les indicará, como subirla con dos manos o con una, llevarla a los lados el que se equivocará pagaba penitencia.

OBJETIVO: ayudar a los adultos mayores a interactuar entre ellos y conocerse a fondo creando grandes lazos de amistad llevándolos a su infancia y enseñándoles el juego limpio.

ACTIVIDAD 9: actividad física musicalizada: en esta actividad realizamos cardio boxin musicalizado el cual consiste en tres bloques de cuatro pasos de defensa personal rítmica

OBJETIVO: incrementar la actividad física por medio de diferentes ritmos musicales que los ayuden como herramienta cognitiva y a fortalecer el desarrollo cardiovascular, respiratorio, mejorar el equilibrio y recuperar su autoestima.

ACTIVIDAD 10: concurso de baile: se realiza concurso de baile a los adultos mayores con todo el equipo de trabajo, dividiéndolos en 5 grupos los cuales los cuales fueron escogidos aleatoriamente logrando un total de 20 adultos mayores 4 por grupos los cuales fueron liderados por un profesional de centro día el cual tenía un ritmo musical a cargo y fue de la siguiente manera.

- Instructor de artes y danzas. Reggaetón
- Psicóloga: salsa
- Auxiliar de enfermería: merengue
- Auxiliar de enfermería: Chema pale
- Instructor de act. Física: rock and roll

OBJETIVO: generar momentos de esparcimiento y recreación para que los adultos mayores aprendan realizar trabajo en equipo y unión.

Rubí Alejandra Soto Moya
3123880640

Fundación Arte a la Vida

2246

FORMATO DE EVIDENCIAS ACTIVIDADES

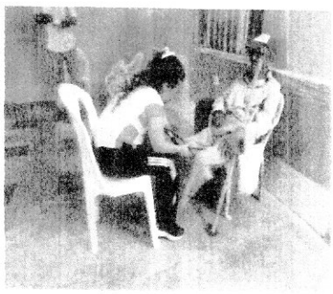
"Programa centro día para el adulto mayor"

Datos del Contratista	
Nombres y Apellidos	**Perfil**
Rubi Alejandra Soto Moya	INSTRUCTOR DE ACTIVIDAD FISICA

Fecha	24 l 28 de julio del 2023
Nombre del profesional	Rubi Alejandra Soto Moya
Comuna	0
Hogar	Fundación arte a la vida Centro Día al adulto mayor del municipio de Flandes – Tolima
Hora	9:30 am a 3:21 pm
N° Beneficiados	60

Registro Fotográfico











ORDEN DE LAS ACTIVIDADES:

-saludo
- oración de la mañana
- movilidad articular y estiramiento
-desarrollo de las actividades

ACTIVIDAD 1: movilidad articular y estiramiento: iniciamos la actividad todos los días con un grato saludo de bienvenida a nuestros adultos mayores, luego continuamos con movilidad articular de tren superior a inferior o viceversa con una serie de ejercicios tales como: movimientos lentos de lado a lado con el cuello, rotación de muñecas, flexión y extensión de brazos, rotación de caderas adelante y hacia atrás, flexión y extensión de piernas, movimientos pendulares hacia los latos, hacia delante y hacia

atrás, rotación de tobillos en puntas, luego estiramiento muscular con ejercicios como: estiramiento del cuello con ayuda de las manos hacia los lados y adelante e inclinando la cabeza hacia abajo, estiramiento rotativo de la parte baja de la espalda, extensión de muñecas, flexión cubital, estiramiento de dorsales y tríceps, estiramiento para cuádriceps y pantorrillas.

OBJETIVO: preservar la función articular y su rango de movimiento además de mejorar el tono muscular.

ACTIVIDAD 2: terapia física: se realizan trabajos de estiramiento enfocándonos en el área lastima, teniendo todas las precauciones para no generar más molestia y yendo al ritmo de cada adulto mayor, esta actividad la realizamos con los adultos mayores con poca movilidad como; la señora Nubia quien tiene molestia en el hombro izquierdo tras sufrir una caída mucho tiempo atrás, el señor alejo alvino a quien se le dificulta caminar ya que sus rodillas están muy rígidas y se le dificultaba movilizarse.

OBJETIVO: mejorar la fuerza muscular y evitar la desclasificación ósea.

ACTIVIDAD 3: clases de baile: se realiza una clase de merengue con pasos básicos individuales y en pareja.

OBJETIVO: ayudar a memorizar movimientos y hacer posible que los adultos mayores trabajen y mejoren sus capacidades mentales.

ACTIVIDAD 4: juegos de memoria: en esta actividad jugamos uno el cual puso las capacidades mentales de los adultos mayores aprueba ya que los obligaba a estar alerta en todo momento con los lanzamientos de sus compañeros para no caer en una trampa.

OBJETIVO: aumentar la reserva cognitiva para compensar los efectos del envejecimiento cerebral.

ACTIVIDAD 5: spa para el adulto mayor: para esta actividad uso como herramienta de apoyo un masajeador eléctrico en cual utilizo con los adultos mayores realizando masajes de relajación en zonas como espalda alta, media y baja con movimientos circulares.

OBJETIVO: mejorar los movimientos en general y aliviar dolores musculares producidos por el estrés.

ACTIVIDAD 6: gimnasia masiva y pasiva: realizamos trabajo con botellas de gaseosa las cuales están llenas de arena para exigir un poco más en los ejercicios y de esta manera obtener un buen resultado, el trabajo de realizo en tren superior con ejercicios pausados de 3 series de 10 repeticiones.

OBJETIVO: reducir los factores de riesgo fortaleciendo la estabilidad de nuestros adultos mayores

ACTIVIDAD 7: salida al parque: nos dirigimos con los adultos mayores a la unidad deportiva donde contamos con diferentes escenarios deportivos tales como canchas de futbol, baloncesto, futbol sala y un parque bio saludable, siempre llevamos con nosotros balones, conos y ula ulas los cuales utilizamos realizando diferentes actividades recreativas como competencias por equipos y circuitos.

OBJETIVO: brindar un momento de esparcimiento e integración en donde los adultos mayores interactúan entre ellos y crean lazos de amistad.

ACTIVIDAD 8: juegos rompe hielo: en esta actividad jugamos con los adultos mayores bolos el cual jugamos por equipos de dos participantes a 5 lanzamientos ganaba quien más puntos o bolos hubiera tumbado el equipo perdedor debía pagar penitencia según lo que el equipo ganador les indicara

OBJETIVO: ayudar a los adultos mayores a interactuar entre ellos y conocerse a fondo creando grandes lazos de amistad llevándolos a su infancia y enseñándoles el juego limpio.

ACTIVIDAD 9: actividad física musicalizada: en esta actividad bailamos diferentes ritmos musicales tales como merengue, salsa, salsa choque y reggaetón en el transcurso de la

actividad realizamos pausas para el manejo de la respiración para recuperación y que los adultos mayores no se fatiguen y puedan realizar la actividad.

OBJETIVO: incrementar la actividad física por medio de diferentes ritmos musicales que los ayuden como herramienta cognitiva y a fortalecer el desarrollo cardiovascular, respiratorio, mejorar el equilibrio y recuperar su autoestima

Rubí Alejandra Soto Moya

3123880640

Fundación Arte a la Vida

FORMATO DE EVIDENCIAS ACTIVIDADES

"Programa centro día para el adulto mayor"

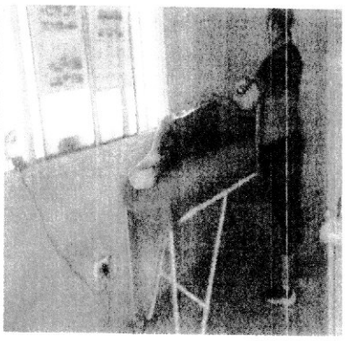
Datos del Contratista	
Nombres y Apellido	**Perfil**
Rubi Alejandra Soto Moya	INSTRUCTOR DE ACTIVIDAD FISICA

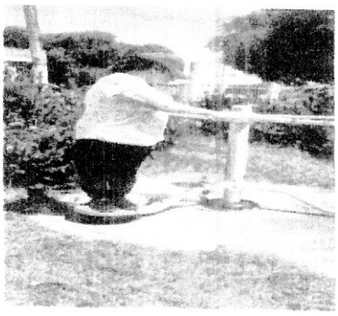
Fecha	31 de julio al 4 de agosto del 2023
Nombre del profesional	Rubi Alejandra Soto Moya
Comuna	0
Hogar	Fundación arte a la vida Centro Día al adulto mayor del municipio de Flandes – Tolima
Hora	9:30 am a 3:21 pm
N° Beneficiados	60

Registro Fotográfico








ORDEN DE LAS ACTIVIDADES:

-saludo
- oración de la mañana
- movilidad articular y estiramiento
-desarrollo de las actividades

ACTIVIDAD 1: movilidad articular y estiramiento: iniciamos la actividad todos los días con un grato saludo de bienvenida a nuestros adultos mayores, luego continuamos con estiramiento muscular con ejercicios tales como: estiramiento rotativo de la parte baja de la espalda, extensión de muñecas, flexión cubital, estiramiento de dorsales y tríceps, estiramiento para cuádriceps y pantorrillas. Luego movilidad articular de tren

inferior a superior con una serie de ejercicios tales como: movimientos lentos de lado a lado con el cuello, rotación de muñecas, flexión y extensión de brazos, rotación de caderas adelante y hacia atrás, flexión y extensión de piernas, movimientos pendulares hacia los latos, hacia delante y hacia atrás.

OBJETIVO: preparar el cuerpo para las actividades que se llevan a cabo durante el día y prevenir lesiones a futuras en los adultos mayores.

ACTIVIDAD 2: terapia física: se realizan trabajos de estiramiento enfocándonos en el área lastima, teniendo todas las precauciones para no generar más molestia y yendo al ritmo de cada adulto mayor, esta actividad la realizamos con los adultos mayores con poca movilidad como; la señora Teresa García quien padece de artrosis en rodilla derecha, la señora Lucy morales se le dificulta caminar por dolores muy fuertes en sus rodillas.

OBJETIVO: Prolongar la movilidad de los adultos mayores y de esta manera devolverle la autoestima y la confianza en sí mismos.

ACTIVIDAD 3: clases de baile: se realiza una clase de salsa choque con pasos básicos individuales y en pareja.

OBJETIVO: poner a prueba sus capacidades físicas mediante el baile y de esta manera ayudarlos a ejercitar la memoria, la atención, la coordinación y a potenciar la autoestima y la confianza en sí mismos.

ACTIVIDAD 4: juegos de memoria: en esta actividad realizamos un juego el cual consistía en formar dos equipos los cuales debían formarse en dos filas y les hacía preguntas de palabras que empezaran con una letra del abecedario la cual se asignaba a medida que fueran avanzando ganaba quien más palabras hubiera dicho.

OBJETIVO: activar el cerebro y mejorar la concentración.

ACTIVIDAD 5: spa para el adulto mayor: para esta actividad uso como herramienta de apoyo un masajeador eléctrico en cual utilizo con los adultos mayores realizando masajes de relajación en zonas como espalda alta, media y baja con movimientos circulares.

OBJETIVO: mejorar la circulación sanguínea, movimientos en general y aliviar dolores.

ACTIVIDAD 6: gimnasia masiva y pasiva: realizamos trabajo con banas elásticas, se hicieron los siguientes ejercicios: flexión hacia los lados con antebrazo, flexión de piernas generando resistencia con la banda, levantamiento de la banda con los hombros de pie generando resistencia con la banda debajo de la plata de los pies.

OBJETIVO: mejorar, la calidad de vida y reducir los factores de riesgo fortaleciendo la estabilidad de nuestros adultos mayores

ACTIVIDAD 7: salida al parque: nos dirigimos con los adultos mayores a la unidad deportiva donde contamos con diferentes escenarios deportivos tales como canchas de futbol, baloncesto, futbol sala y un parque bio saludable, siempre llevamos con nosotros balones, conos y ula ulas los cuales utilizamos realizando diferentes actividades recreativas, en esta ocasión realizamos estuvimos en el parque bio saludable donde los adultos mayores realizaron trote suave alrededor del parque y luego se ejercitaron en las diferentes maquinas que encontramos allí

OBJETIVO: brindar un momento de esparcimiento e integración en donde los adultos mayores interactúan entre ellos y crean lazos de amistad.

ACTIVIDAD 8: juegos rompe hielo: en esta actividad realizamos un juego muy tradicional como lo es la rana, lo jugamos con 3 equipos de 4 participantes, con 4 tiempos el cual se acaba cuando todos los integrantes de cada equipo hallan lanzado gana quien allá ganado más tiempos con el mayor puntaje

OBJETIVO: ayudar a los adultos mayores a interactuar entre ellos y conocerse a fondo creando grandes lazos de amistad llevándolos a su infancia y enseñándoles el juego

limpio.

ACTIVIDAD 9: actividad física musicalizada: en esta actividad bailamos una hora loca donde incluía varios temas musicales con diferentes ritmos en el transcurso de la actividad realizamos pausas para el manejo de la respiración para recuperación y que los adultos mayores no se fatiguen y puedan realizar la actividad

OBJETIVO: incrementar la actividad física por medio de diferentes ritmos musicales que los ayuden como herramienta cognitiva y a fortalecer el desarrollo cardiovascular, respiratorio, mejorar el equilibrio y recuperar su autoestima

2152

Fundación Arte a la Vida

FORMATO DE EVIDENCIAS ACTIVIDADES

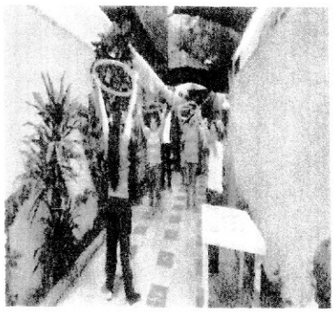
"Programa centro día para el adulto mayor"

Datos del Contratista	
Nombres y Apellidos	**Perfil**
Rubi Alejandra Soto Moya	INSTRUCTOR DE ACTIVIDAD FISICA

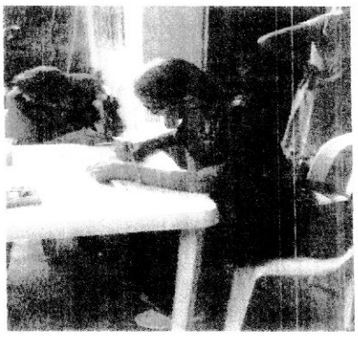
Fecha	7 al 11 - 14 y 15 de agosto del 2023
Nombre del profesional	Rubi Alejandra Soto Moya
Comuna	0
Hogar	Fundación arte a la vida Centro Dia al adulto mayor del municipio de Flandes – Tolima
Hora	9.30 am a 3:21 pm
N° Beneficiados	60

Registro Fotográfico





ORDEN DE LAS ACTIVIDADES:

-saludo
- oración de la mañana
- movilidad articular y estiramiento
-desarrollo de las actividades

ACTIVIDAD 1: movilidad articular y estiramiento: iniciamos la actividad todos los días con un grato saludo de bienvenida a nuestros adultos mayores, luego continuamos con movilidad articular de tren superior a inferior con una serie de ejercicios tales como: movimientos lentos de lado a lado con el cuello, flexión y extensión de brazos, rotación de caderas y hacia adelante y hacia atrás, flexión y extensión de piernas, movimientos pendulares hacia los latos, hacia delante y hacia atrás, etc. luego

estiramiento muscular con ejercicios como: inclinando la cabeza hacia abajo, estiramiento rotativo de la parte baja de la espalda, extensión de muñecas, flexión cubital, estiramiento de dorsales y tríceps, estiramiento para cuádriceps y pantorrillas.

OBJETIVO: preservar la función articular y su rango de movimiento además de mejorar el tono muscular.

ACTIVIDAD 2: terapia física: se realizan trabajos de estiramiento enfocándonos en el área lastima, teniendo todas las precauciones para no generar más molestia y yendo al ritmo de cada adulto mayor, esta actividad la realizamos con los adultos mayores con poca movilidad como; la señora Nubia quien tiene molestia en el hombro izquierdo tras sufrir una caída mucho tiempo atrás, el señor alejo alvino a quien se le dificulta caminar ya que sus rodillas están muy rígidas y se le dificultaba movilizarse.

OBJETIVO: mejorar la fuerza muscular y evitar la desclasificación ósea.

ACTIVIDAD 3: clases de baile: se realiza una clase de bachata con pasos básicos individuales y en pareja.

OBJETIVO: ayudar a memorizar movimientos y hacer posible que los adultos mayores trabajen y mejoren sus capacidades mentales.

ACTIVIDAD 4: juegos de memoria: en esta actividad los adultos mayores llenaron sopas de letras las cuales son diferentes para cada uno con diferentes temáticas como ciudades, partes del cuerpo, cultura general, etc. les sirve para facilitar la visión, el ejercicio mental ya que los relaja, pero más sin embargo los obliga a esforzar más su cerebro por ende lo fortalece.

OBJETIVO: mejorar la concentración y ayuda a conservar la memoria tanto a corto como a mediano y largo plazo.

ACTIVIDAD 5: spa para el adulto mayor: para esta actividad uso como herramienta de apoyo un masajeador eléctrico en cual utilizo con los adultos mayores realizando masajes de relajación en zonas como espalda alta, media y baja con movimientos circulares.

OBJETIVO: mejorar la calidad del sueño y aliviar la tensión, el estrés y los estados de ánimo.

ACTIVIDAD 6: gimnasia masiva y pasiva: realizamos trabajo con ula ula haciendo ejercicios como curl de bíceps, trabajo de espalda, hombros y tríceps en 4 series de 10 repeticiones

OBJETIVO: reducir los factores de riesgo fortaleciendo la estabilidad de nuestros adultos mayores

ACTIVIDAD 7: salida al parque: nos dirigimos con los adultos mayores a la unidad deportiva donde contamos con diferentes escenarios deportivos tales como canchas de futbol, baloncesto, futbol sala y un parque bio saludable, siempre llevamos con nosotros balones, conos y ula ulas.

OBJETIVO: brindar un momento de esparcimiento e integración en donde los adultos mayores interactúan entre ellos y crean lazos de amistad.

ACTIVIDAD 8: juegos rompe hielo: en esta actividad jugamos con los adultos mayores a la telaraña, el cual consiste en pasar de lado a lado a cada uno de los compañeros la telaraña que en este caso la empleamos con lana y a quien se la pasen no deben soltar su extremo hasta que terminen completamente enredados y desenredarse devolviendo la lana de atrás hacia delante

OBJETIVO: ayudar a los adultos mayores a interactuar entre ellos y conocerse a fondo creando grandes lazos de amistad llevándolos a su infancia y enseñándoles el juego limpio.

ACTIVIDAD 9: actividad física musicalizada: en esta actividad bailamos diferentes ritmos

tropicales y culturales como cumbia, mapale y champeta en el transcurso de la actividad realizamos pausas para el manejo de la respiración para recuperación y que los adultos mayores no se fatiguen y puedan realizar la actividad.

OBJETIVO: incrementar la actividad física por medio de diferentes ritmos musicales que los ayuden como herramienta cognitiva y a fortalecer el desarrollo cardiovascular, respiratorio, mejorar el equilibrio y recuperar su autoestima

Rubí Alejandra Soto Moya
3123880640

Fundación Arte a la Vida

2755

FORMATO DE EVIDENCIAS ACTIVIDADES

"Programa centro día para el adulto mayor"

Datos del Contratista	
Nombres y Apellidos	**Perfil**
Rubi Alejandra Soto Moya	INSTRUCTOR DE ACTIVIDAD FISICA

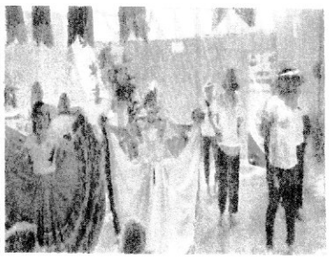
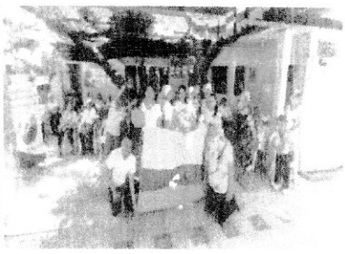
Fecha	20 de julio del 2023
Nombre del profesional	Rubi Alejandra Soto Moya
Comuna	
Hogar	Fundación arte a la vida Centro Día al adulto mayor del municipio de Flandes – Tolima
Hora	09:30 a 11:00 am
N° Beneficiados	60

Registro Fotográfico

20 DE JULIO





DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD: día de la independencia de Colombia

ORDEN DE LA ACTIVIDAD:

-saludo
- oración de la mañana
- movilidad articular y estiramiento
-suministro de refrigerio
-desarrollo de la actividad

OBJETIVO: conmemorar junto a los adultos mayores el día de la independencia de Colombia.

ACTIVIDAD: se realizó la conmemoración del día de la independencia de Colombia a los adultos mayores de centro día, iniciando con la entonación de los himnos (himno de Colombia, Tolima y Flandes) seguido de ello continuamos con el orden del día donde el adulto mayor Hugo Montoya expuso la reseña histórica del 20 de julio. Luego las adultas mayores Nubia vernal, Rosalina Sánchez y Raquel Díaz nos presentaron los símbolos patrios de nuestro país. Por último, el instructor de artes y danzas junto a su grupo de bailarines el cual está conformado porb12 aduitos mayores de centro día presentaron una muestra folclórica.

FORMATO DE EVIDENCIAS ACTIVIDADES

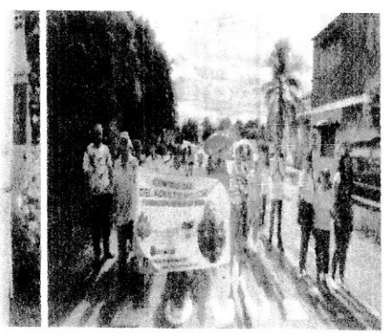
"Programa centro día para el adulto mayor"

Datos del Contratista	
Nombres y Apellido	**Perfil**
Rubi Alejandra Soto Moya	INSTRUCTOR DE ACTIVIDAD FISICA

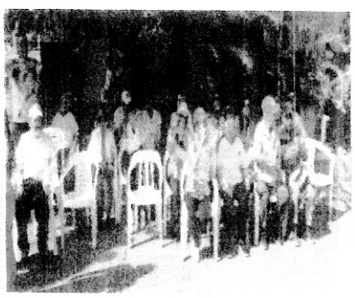
Fecha	07 de Agosto del 2023
Nombre del profesional	Rubi Alejandra Soto Moya
Comuna	0
Hogar	Fundación arte a la vida Centro Día al adulto mayor del municipio de Flandes – Tolima
Hora	8:00am a 01:00pm
N° Beneficiados	60

Registro Fotográfico

7 DE AGOSTO



DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD: batalla de Boyacá

ORDEN DE LA ACTIVIDAD:

-saludo
- oración de la mañana
- desplazamiento al desfile de 7 de agosto
-suministro de refrigerio
-desarrollo de la actividad

OBJETIVO: honrar y recordar a los héroes y heroínas que sacrificaron sus vidas para alcanzar la libertad de nuestro país.

ACTIVIDAD: nos desplazamos con los adultos mayores y el equipo de trabajo de centro día a la marcha del 7 de agosto la cual se realizó en conmemoración a la batalla de Boyacá por el alcalde del municipio de Flandes el doctor yovanny herrera Díaz y la gestora social la señora Fanny Díaz de herrera quienes invitaron a los adultos mayores al evento. Luego de ello volvimos a centro día donde también conmemoramos el 7 de agosto, iniciando con la entonación de los himnos (himno de Colombia, Tolima y Flandes) seguido de la presentación

de la reseña histórica de la batalla de Boyacá a cargo del adulto mayor Ciro Alfonso bautista y finalizando con la muestra cultural del grupo de danzas de centro día dirigido por el instructor de artes y danzas Emilio Burbano.

Rubí Alejandra Soto Moya
3123880640

2758

Fundación Arte a la Vida

Por Una Inclusión Social

INFORME DE INSTRUCTOR DE ARTES Y DANZAS

ALCALDIA DE FLANDES TOLIMA

2023

Fundación Arte a la Vida *Por Una Inclusión Social*	**PROCESO**: GESTION ESTRATEGICA	Código: FOR-GE-001
		Versión: 1
	FORMATO: INFORME DE ACTIVIDADES	Vigente desde: 01/08/2019

EMILIO JOSÉ BURBANO ROJAS **INSTRUCTOR DE ARTES Y DANZA**		
CONTRATO No 10	**TITULO**	**FECHA**
22 DE MAYO DE 2023	**INFORME DE ACTIVIDADES No. 3**	**16 DE JULIO AL 15 DE AGOSTO - 2023**

INFORME DE ACTIVIDADES
CONTRATO DE PRESTACION DE SERVICIOS DEL 22 DE MAYO DE 2023.

OBJETO DEL CONTRATO

"CONTRATAR LA PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE UN INSTRUCTOR DE ACTIVIDADES ARTISTICAS Y CULTURALES(DANZAS) PARA LOS PROCESOS DE ATENCIÓN INTEGRAL A LOS ADULTOS MAYORES EN EL CENTRO DIA DEL MUNICIPIO DE FLANDES.

.

2160

Fundación Arte a la Vida *Por Una Inclusión Social*	**PROCESO**: GESTION ESTRATEGICA	Código: FOR-GE-001
		Versión: 1
	FORMATO: INFORME DE ACTIVIDADES	Vigente desde: 01/08/2019

CONTENIDO

		Pág.
1.	OBJETO DEL CONTRATO	1
2.	ACTIVIDADES ESPECÍFICAS y/o PRODUCTOS	3
3.	LOGROS, DIFICULTADES Y CONCLUSIONES	4
4.	ANEXOS	5

EMILIO JOSÉ BURBANO ROJAS
C.C.1.108.456.954 de FLANDES TOLIMA

261

ACTIVIDADES ESPECÍFICAS, OBLIGACIONES Y/O PRODUCTOS DEL CONTRATISTA

En cumplimiento del objetivo descriptivo anteriormente, se considera necesario el desarrollo de las siguientes actividades y/o obligaciones específicas:

1. Prestar los servicios como instructor de actividades artísticas y culturales para el adulto mayor beneficiario del programa.

   Enseñanza de diferentes actividades como el rasgado, el recorte en el arte, en la danza, pasos básicos enfocados a la parte cultural.

2. Realizar y registrar en los formatos correspondientes a todos los beneficiarios que ingresan al servicio.

   Recolectar datos, como evidencia del adulto mayor participante, tanto en la hora del ingreso como en la finalización, Toma de huellas para evidencia de participación en el área de enseñanza

3. demás actividades necesarias de acuerdo con la profesión y naturaleza del contrato. Cuidado y atención del adulto mayor en cada uno de las actividades, atendiendo a las necesidades de esta población.

   Apoyo, ayudas en las tareas que sean asignadas por la coordinadora de la fundación cumpliendo con mis funciones de mi trabajo.

4. Las demás que le sean designadas por el supervisor del contrato de acuerdo con su perfil ocupacional, que se requieran para el buen funcionamiento del centro, en beneficio al adulto mayor.

   Apoyo al equipo de trabajo atendiendo a las órdenes que la coordinadora de la fundación disponga para buenos resultados en el presente y futuro de este gran proyecto.

5. Conservar un ambiente durante el desarrollo del servicio, sano, bajo los principios éticos y sociales. Respeto, tolerancia, responsabilidad, solidaridad entre otros.

   Utilizar un buen ambiente laboral, trabajo en equipo, realizando y demostrando y buen clima amistoso para que el adulto mayor sienta comodidad.

6. Velar y garantizar desde su profesión/cargo que el adulto mayor sea lo primordial en temas de recreación y lúdica cultural.

   Cumplimiento a los objetivos, reconociendo visualmente, lo que el adulto mayor es capaz de realizar con su versatilidad, dinamismo tanto en arte, como en danza.

7. Utilizar de manera idónea y con el debido cuidado los implementos, materiales, instalaciones, utensilios, documentos y propiedades de la fundación; En caso de dar mal uso el contratista responderá por los daños o pérdidas ocasionadas.

   Revisión de que todos los elementos estén organizados, y que tengan buen uso, avisar si algo esta con poco tiempo de uso o por el tiempo deteriorado.

2762

Fundación Arte a la Vida *Por Una Inclusión Social*	**PROCESO**: GESTION ESTRATEGICA	Código: FOR-GE-001
		Versión: 1
	FORMATO: INFORME DE ACTIVIDADES	Vigente desde: 01/08/2019

Logros hasta el momento (en relación con el objetivo planteado)	Adelanto en habilidades motoras, cognitivas y coordinativas en la población del adulto mayor en centro día, demostración de habilidades para coreografías en diferentes ensayos.
Logros no esperados	Lazos de amistad más fuertes, reconocen que es importante dar una mano a las personas que a veces están atrás de los demás y se fortalecen mentalmente y físicamente.
Dificultades	Existen algunos adultos mayores que no participan, en las actividades.
Número de personas "adultos mayores" beneficiados por el programa centro día	60 beneficiarios.
Avances en el cumplimiento de indicadores	Buena calidad de vida, sociabilidad y trabajo en equipo por parte de los adultos mayores que asisten a las clases de arte y danza.
CONCLUSIÓNES	**Realización en diferentes actividades dentro de mi cronograma se demuestra con los adultos mayores, las creatividades, que estos tienen dentro de las áreas de Arte y danza, se planifican las danzas por regiones y se demuestran las coreografías.**

Fundación Arte a la Vida
Por Una Inclusión Social

2163

FORMATO DE EVIDENCIAS ACTIVIDADES
"Programa Centro Día - Adulto Mayor"

Datos del Contratista	
Nombres y Apellidos	**Perfil**
Emilio José Burbano Rojas	Instructor de Arte y Danza

Fecha	17,18,19,20 y 21 de Julio del 2023
Nombre del profesional	Emilio José Burbano Rojas
Comuna	0
Hogar	Fundación arte a la vida, Centro Día - Adulto Mayor municipio de Flandes – Tolima
Hora	9:00 am a 4:00 pm
N° Beneficiados	60

Registro Fotográfico








DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD: Organización y demostración de actividades de arte y danza.

ORDEN DE LA ACTIVIDAD:
-Organización del hogar
- Saludo, apoyo en actividades
- Realización de mis actividades.

OBJETIVO: Demostrar a través del arte y la danza la capacidad que tiene el adulto mayor en demostrar sus cualidades en estas áreas.

ACTIVIDAD: Realización en diferentes actividades dentro de mi cronograma se demuestra con los adultos mayores, las creatividades, que estos tienen dentro de las áreas de Arte y danza, se planifican las danzas por regiones y se demuestran las coreografías, películas y parte innovadora como baile de reggaetón.

Fundación Arte a la Vida
Por Una Inclusión Social

276

Datos del Contratista	
Nombres y Apellidos	**Perfil**
Emilio José Burbano Rojas	Instructor de Arte y Danza

Fecha	24,25,26,27 y 28 de julio 2023
Nombre del profesional	Emilio José Burbano Rojas
Comuna	0
Hogar	Fundación arte a la vida, Centro Día - Adulto Mayor municipio de Flandes – Tolima
Hora	9:00 am a 4:00 pm
N° Beneficiados	60

Registro Fotográfico







DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD: Coreografías y Artes siguiendo cronograma de esta área del mes de julio.

ORDEN DE LA ACTIVIDAD:
-Organización del hogar
- Saludo, apoyo en actividades
- Realización de mis actividades.

OBJETIVO: Realizar diferentes ejercicios, basados en el arte y la danza, mediante herramientas y metodologías para el adulto mayor.

ACTIVIDAD: Por grupos focales se planea y se demuestra las coreografías y las actividades de arte a ejecutar, enfocado en cada vez ilustrar los adelantos en las habilidades de esta población, como el currulao, de la región pacífica.

Fundación Arte a la Vida
Por Una Inclusión Social

2366

Datos del Contratista	
Nombres y Apellidos	**Perfil**
Emilio José Burbano Rojas	Instructor de Arte y Danza

Fecha	31 julio. Y 1 ,2,3 y 4 de Agosto del 2023
Nombre del profesional	Emilio José Burbano Rojas
Comuna	0
Hogar	Fundación arte a la vida, Centro Día - Adulto Mayor municipio de Flandes – Tolima
Hora	9:00 am a 4:00 pm
N° Beneficiados	60

Registro Fotográfico








EMILIO J. BURBANO R.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD: Manualidades basado en el tema de rosas y danza del merengue campesino

ORDEN DE LA ACTIVIDAD:
-Organización del hogar
- Saludo, apoyo en actividades
- Realización de mis actividades.

OBJETIVO: Demostrar colectiva mente los ejercicios guiados por el instructor, demostrando lo aprendido durante este proceso de Artes y Danza.

ACTIVIDAD: Mediante el tema de flores se diseña mediante el arte, manualidades con cartulina y cartón buscando el aprendizaje de nuevos aprendizajes en el recorte, en las medidas y en el diseño.
Por parte de la danza de practica la coreografía del merengue campesino.

EMILIO J. BURBANO R.

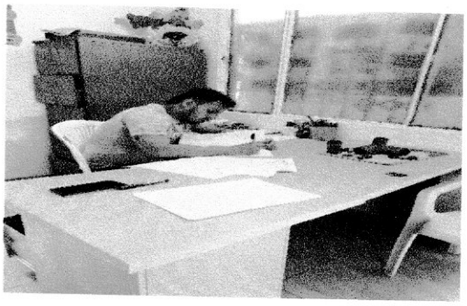
Fundación Arte a la Vida
Por Una Inclusión Social

2168

Datos del Contratista	
Nombres y Apellidos	**Perfil**
Emilio José Burbano Rojas	Instructor de Arte y Danza

Fecha	7, 8 ,9 ,10 , 11 y 14 , 15 de agiosto del 2023
Nombre del profesional	Emilio José Burbano Rojas
Comuna	0
Hogar	Fundación arte a la vida, Centro Día - Adulto Mayor municipio de Flandes – Tolima
Hora	8:00 am a 4:00 pm
N° Beneficiados	60

Registro Fotográfico








DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD: Presentación de la coreografía del merengue campesino y diligenciamiento de formatos.

ORDEN DE LA ACTIVIDAD:
-Organización del hogar
- Saludo, apoyo en actividades
- Realización de mis actividades.

OBJETIVO: Demostrar habilidades de arte y danza mediante la práctica de este mejorando la motricidad del adulto mayor.

ACTIVIDAD: Presentación lista para el 7 de agosto del merengue campesino, diligenciamiento de formatos, para orden de mi área, vestimenta y orden de cada uno de los pasos de este baile.

270



















2021

Fundación Arte a la Vida

Por Una Inclusión Social

INFORME CAPACITADOR DE INFORMATICA

ALCALDIA DE FLANDES TOLIMA

2023

2122

	PROCESO: GESTION ESTRATEGICA	Código: FOR-GE-001
		Versión: 1
	FORMATO: INFORME DE ACTIVIDADES	Vigente desde: 16/05/2023

RAFAEL DIAZ CALDERON CAPACITADOR DE SISTEMAS		
CONTRATO No 1	**TITULO**	**FECHA**
16 DE MAYO DE 2023	**INFORME DE ACTIVIDADES No. 3**	**16 DE JULIO AL 15 DE AGOSTO - 2023**

INFORME DE ACTIVIDADES
CONTRATO DE PRESTACION DE SERVICIOS DEL 16 DE MAYO DE 2023.

OBJETO DEL CONTRATO

PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE UN CAPACITADOR EN INFORMÁTICA PARA LOS PROCESOS DE ATENCIÓN INTEGRAL A LOS ADULTOS MAYORES EN EL CENTRO DIA DEL MUNICIPIO DE FLANDES.

Fundación Amor de Vida	**PROCESO:** GESTION ESTRATEGICA	Código: FOR-GE-001
		Versión: 1
	FORMATO: INFORME DE ACTIVIDADES	Vigente desde: 01/08/2019

ACTIVIDADES ESPECÍFICAS, OBLIGACIONES Y/O PRODUCTOS DEL CONTRATISTA

En cumplimiento del objetivo descriptivo anteriormente, se considera necesario el desarrollo de las siguientes actividades y/o obligaciones específicas:

a) Planear las clases de informática(organización didáctica) a los adulto mayores (explicación del funcionamiento de un pc y sus demás herramientas para trabajar, como también enseñarles a navegar por internet)

R/A: Esta actividad tiene como propósito identificar las Partes de un computador según la evolución de este, con el fin de reforzar los saberes y conocimientos previos que tienen los adultos mayores sobre este tema

b) Informar sobre la utilización y el mantenimiento correcto de equipos de trabajo.

R/A: Suministrar nuevos conocimientos a los adultos mayores en la parte del Internet y redes informática.

c) Realizar dichas actividades Dos Horas Cada día de Lunes A Viernes

R/A: Reforzando los conceptos Básicos Del computador en los adultos mayores reforzando el conocimiento ya aprendido en el computador con las redes sociales

d) Las demás que le sean designadas por el supervisor del contrato de acuerdo con su perfil ocupacional. Las obligaciones contractuales se deben realizar en las horas y días en que esté funcionando los centros vida/día de atención para personas adultas mayores.

R/A: Se Realiza las siguientes actividades dinámicas con los adultos mayores con el fin de identificar y Reconocer lo enseñado en un computador y de esta manera Fortalecer Los procesos de Memoria, atención entre otros manipulación del buen uso del internet y las herramientas usadas como el Facebook, Hotmail, YouTube.

ra

2174

	PROCESO: GESTION ESTRATEGICA	Código: FOR-GE-001
		Versión: 1
	FORMATO: INFORME DE ACTIVIDADES	Vigente desde: 01/08/2019

CONTENIDO

		Pág.
1.	OBJETO DEL CONTRATO	3
2.	ACTIVIDADES ESPECIFICAS y/o PRODUCTOS	3
3.	LOGROS, DIFICULTADES Y CONCLUSIONES	6
4.	ANEXOS	6

RAFAEL DIAZ CALDERON
C.C.11222995 de Girardot

ra

Fundación Arte a la Vida
Por Una Inclusión Social

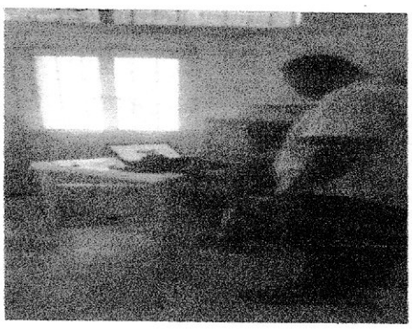
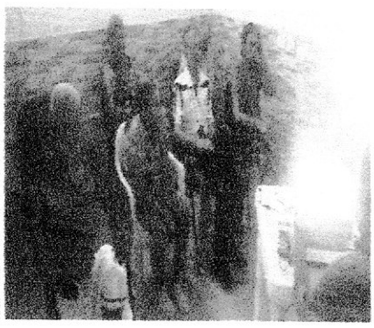
2175

FORMATO DE EVIDENCIAS ACTIVIDADES
"Programa Centro Día - Adulto Mayor"

Datos del Contratista	
Nombres y Apellidos	**Perfil**
Rafael Javier Diaz Calderon	Capacitador en informática

Fecha	JULIO 17,18,19,20,21 Del 2023
Nombre del profesional	RAFAEL JAVIER DIAZ CALDERON
Comuna	0
Hogar	Fundación arte a la vida, Centro Día - Adulto Mayor municipio de Flandes – Tolima
Hora	10:00 am a 12:00 pm
N° Beneficiados	60

Registro Fotográfico







Fundación Arte a la Vida
Por Una Inclusión Social

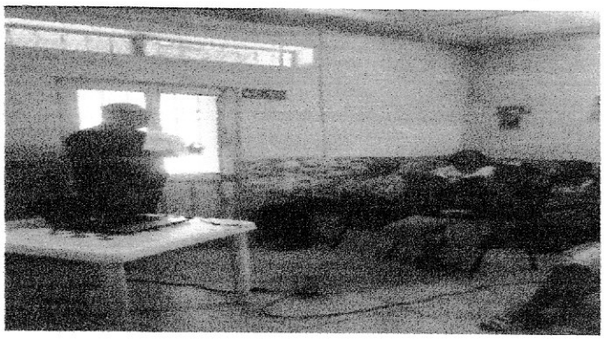
2726

Datos del Contratista	
Nombres y Apellidos	**Perfil**
Rafael Javier Díaz Calderón	Capacitador en Informática

Fecha	24,25,27,28.29,30,31 de Julio del 2023
Nombre del profesional	Rafael Javier Díaz Calderón
Comuna	0
Hogar	Fundación arte a la vida, Centro Día - Adulto Mayor municipio de Flandes – Tolima
Hora	10:00 am a 12:00 pm
N° Beneficiados	60

Registro Fotográfico





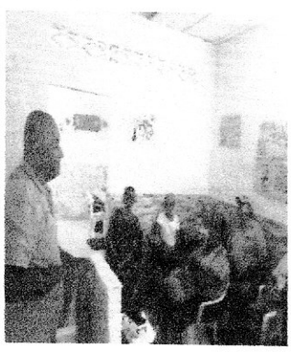
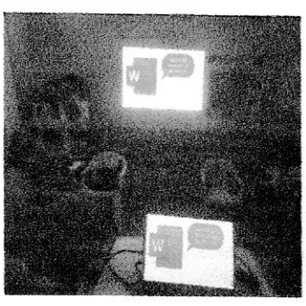


Datos del Contratista	
Nombres y Apellidos	**Perfil**
Rafael Díaz calderón	Capacitador de informática

Fecha	1,2,3,4,de Agosto del 2023
Nombre del profesional	Rafael Díaz calderón
Comuna	0
Hogar	Fundación arte a la vida, Centro Día - Adulto Mayor municipio de Flandes – Tolima
Hora	10:00 am a 12:00 pm
N° Beneficiados	60

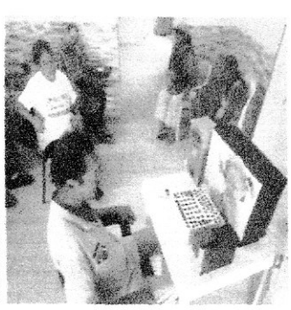
Registro Fotográfico



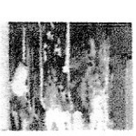












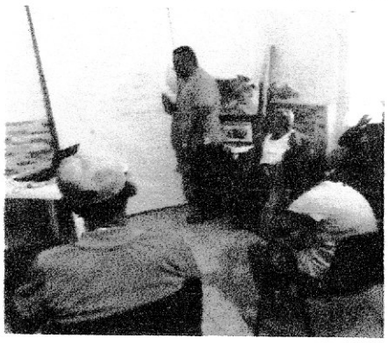
Fundación Arte a la Vida
Por Una Inclusión Social

2778

Datos del Contratista	
Nombres y Apellidos	**Perfil**
Rafael Javier Diaz Calderon	Capacitador de Informática

Fecha	7,8,9,10,11,14,15 Agosto del 2023
Nombre del profesional	Rafael Javier Díaz Calderón
Comuna	0
Hogar	Fundación arte a la vida, Centro Día - Adulto Mayor municipio de Flandes – Tolima
Hora	10 am a 12:00 pm
N° Beneficiados	60

Registro Fotográfico








DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD: Actividades realizadas durante julio, buscando mejorar cada día la capacidad que tiene el adulto mayor en el área el cual se comparte el conocimiento.

ORDEN DE LA ACTIVIDAD:
-Organización del hogar
- Saludo, apoyo en actividades
- Realización de mis actividades.

OBJETIVO: Demostrar las mejoras que ha tenido la población del adulto mayor mediante, trabajos enfocados a la proyección del buen uso de las redes sociales y su funcionamiento.

ACTIVIDAD: actividad del buen uso del computador con conocimiento de las redes de internet trabajando, la flexibilidad y el mecanismo del conocimiento para desarrollar actividades. Se desarrolló la actividad del computador en cartón reciclaje, Como Debo Utilizar Bien Las Redes Sociales Por Internet y sus partes externas de la computadora en el centro día y en el área de sistemas del centro de ayudas con el adulto mayor del centro Día.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD: Actividades realizadas iniciando el mes de julio, se realizan actividades, respetando el cronograma plasmado de la fundación, se organiza el hogar antes de recibir a nuestros participantes. Es importante resaltar que esta actividad tiene como finalidad el trabajo en equipo, la estimulación de la memoria a corto y largo plazo para fomentar en ellos una vejez activa y un buen conocimiento en sistemas.

ORDEN DE LA ACTIVIDAD:
- saludo de bienvenida
- explicación actividad
- actividad rompe hielo
-

OBJETIVO: Guiar al adulto mayor a descubrir sus talentos ocultos y felicidad mediante la una computador y aprendiendo las redes sociales en un buen uso de internet

ACTIVIDAD: estas actividades tienen como propósito identificar Manejo De La Computadora una buena presentación y ayuda con a poyo a diferentes sitios dentro del margen de la enseñanza de los programas de Word el uso del computador y su práctica enseñando dentro del trabajo en la fundación, atender la necesidad del adulto mayor mas el acompañamiento del 7 de agosto en una marcha con memorando la batalla de Boyacá con los adultos mayores del centro día y Funcionarios de la alcaldía.