INFORME DE ACTIVIDADES
50 % DE ANTICIPO
VIVAMOS UNA GRAN AVENTURA

En cuanto a calidad de vida del adulto mayor, se quiere un óptimo estado de bienestar, teniendo en cuenta el proceso evolutivo del envejecimiento, las adaptaciones del individuo a su medio biológico y psicosocial cambiante, el cual se da en forma individual y diferente; adaptación que influye en su salud física, fallas en la memoria el temor al abandono, la muerte, la dependencia o la invalidez.

También sostiene que la calidad de vida del adulto mayor se da en la "medida en que él logre reconocimiento a partir de relaciones sociales significativas; esta etapa de su vida será vivida como prolongación y continuación de un proceso vital; de lo contrario, se vivirá como una fase de declinación funcional y aislamiento social del adulto mayor".

Entendiendo este ciclo como una etapa normal de todo ser humano, también debe ser considerado el cambio de las necesidades y cuidados para estas personas, pues con el deterioro biológico, psicológico, cognitivo y físico demanda mayor cuidado y calidad en esta población.

FECHA	ACTIVIDAD	RESULTADO
	PRIMERA SEMANA	
Sep. 20 2019	Reconocemos los sectores donde se encuentran los centros vidas satélites, nos ponernos de acuerdo con los líderes del día y la hora para realizar los encuentros con la población del adulto mayor: **Puenes** Centro vida satélite que tiene 150 beneficiarios, con diferentes dificultades a nivel físico y psicológico, hablamos con la líder dándole a conocer el proyecto y sus beneficios acordamos que el encuentro se realice cada 8 días viernes 2:30pm **Las Cruces** Centro vida satélite que tiene 30 beneficiarios, con diferentes dificultades a nivel físico y psicológico, hablamos con el regidor dándole a conocer el proyecto y sus beneficios acordamos que el encuentro se realice cada 8 días viernes 2:30pm **La Soledad** Centro vida satélite que tiene 26 beneficiarios, con diferentes dificultades a nivel físico y psicológico, hablamos con la regidora dándole a conocer el proyecto y sus beneficios acordamos que el encuentro se realice cada 8 días viernes 4:00pm **Chiranquer** Centro vida satélite que tiene 28 beneficiarios, con diferentes dificultades a nivel físico y psicológico, hablamos con el regidor dándole a conocer el proyecto y sus beneficios acordamos que	Conocemos el territorio en las visitas y las distancias que separan a la población del adulto mayor de las veredas al centro poblado de Ipiales. Los y las líderes de los centros vidas satélites visitados reciben el proyecto emocionados con expectativa y alegría, mencionan que en anteriores ocasiones no han asistido los encargados del programa de adulto mayor por tal razón están desmotivados, solicitan muy comedidamente no volver a dejar plantados a los asistentes a las actividades programadas.

	el encuentro se realice cada 8 días viernes 4:30pm.	
Sep. 21 2019	Seguimos reconociendo los sectores donde se encuentran los centros vidas satélites, nos ponernos de acuerdo con los líderes del día y la hora para realizar los encuentros con la población del adulto mayor: **Yaramal** Centro vida satélite que tiene 62 beneficiarios, con diferentes dificultades a nivel físico y psicológico, hablamos con el líder dándole a conocer el proyecto y sus beneficios acordamos que el encuentro se realice cada 8 días sábado12:00m **Animas** Centro vida satélite que tiene 32 beneficiarios, con diferentes dificultades a nivel físico y psicológico, hablamos con la regidora dándole a conocer el proyecto y sus beneficios acordamos que el encuentro se realice cada 8 días sábado 3:00pm **Yerbabuena** Centro vida satélite que tiene 30 beneficiarios, con diferentes dificultades a nivel físico y psicológico, hablamos con la líder dándole a conocer el proyecto y sus beneficios acordamos que el encuentro se realice cada 8 días sábado 4:00pm	Conocemos el territorio en las visitas y las distancias que separan a la población del adulto mayor de las veredas al centro poblado de Ipiales. Los y las líderes de los centros vidas satélites visitados reciben el proyecto emocionados con expectativa y alegría, mencionan que en anteriores ocasiones no han asistido los encargados del programa de adulto mayor por tal razón están desmotivados, solicitan muy comedidamente no volver a dejar plantados a los asistentes a las actividades programadas.
Sep. 22 2019	Nos ponernos de acuerdo con los líderes del día y la hora para realizar los encuentros con la población del adulto mayor: **Cutuaquer** Centro vida satélite que los encuentros los hacen en centro vida floresta tiene 20 beneficiarios, con diferentes dificultades a nivel físico y psicológico, hablamos con el regidor dándole a conocer el proyecto y sus beneficios acordamos que el encuentro se realice cada 8 días domingo 2:30pm	El líder del centro vidasatélite visitadoreciben el proyecto emocionado con expectativa y alegría.
Sep. 23 2019	Seguimos reconociendo los sectores donde se encuentran los centros vidas satélites, nos ponernos de acuerdo con los líderes del día y la hora para realizar los encuentros con la población del adulto mayor **Laguna de Bacca** Centro vida satélite que tiene 25 beneficiarios, con diferentes dificultades a nivel físico y psicológico, hablamos con la regidora dándole a conocer el proyecto y sus beneficios acordamos que el encuentro se realice cada 8 días lunes 2:30pm **Chaguaipe** Centro vida satélite que tiene 31 beneficiarios, con diferentes dificultades a nivel físico y psicológico, hablamos con laregidora dándole a conocer el proyecto y sus beneficios acordamos que	Conocemos el territorio en las visitas y las distancias que separan a la población del adulto mayor de las veredas al centro poblado de Ipiales. Los y las líderes de los centros vidas satélites visitados reciben el proyecto emocionados con expectativa y alegría, mencionan que en anteriores ocasiones no

	el encuentro se realice cada 8 días lunes 3:00pm **Camellones** Centro vida satélite que tiene 35 beneficiarios, con diferentes dificultades a nivel físico y psicológico, hablamos con la regidora dándole a conocer el proyecto y sus beneficios acordamos que el encuentro se realice cada 8 días lunes 2:30pm **Loma de Zuras** Centro vida satélite que tiene 45 beneficiarios, con diferentes dificultades a nivel físico y psicológico, hablamos con la regidora dándole a conocer el proyecto y sus beneficios acordamos que el encuentro se realice cada 8 días lunes 4:30pm.	han asistido los encargados del programa de adulto mayor por tal razón están desmotivados, solicitan muy comedidamente no volver a dejar plantados a los asistentes a las actividades programadas.
Sep. 24 2019	Seguimos reconociendo los sectores donde se encuentran los centros vidas satélites, nos ponernos de acuerdo con los líderes del día y la hora para realizar los encuentros con la población del adulto mayor: **Rumichaca** Centro vida satélite que tiene 25 beneficiarios, con diferentes dificultades a nivel físico y psicológico, hablamos con la líder dándole a conocer el proyecto y sus beneficios acordamos que el encuentro se realice cada 8 días martes 2:00pm **Las Lajas** Centro vida satélite que tiene 30 beneficiarios, con diferentes dificultades a nivel físico y psicológico, hablamos con lalíder dándole a conocer el proyecto y sus beneficios acordamos que el encuentro se realice cada 8 días martes 2:30pm **Charco** Centro vida satélite que tiene 26 beneficiarios, con diferentes dificultades a nivel físico y psicológico, hablamos con la líder dándole a conocer el proyecto y sus beneficios acordamos que el encuentro se realice cada 8 días martes y miércoles 4:00pm **Cofradía** Centro vida satélite que tiene 22 beneficiarios, con diferentes dificultades a nivel físico y psicológico, hablamos con el regidor dándole a conocer el proyecto y sus beneficios acordamos que el encuentro se realice cada 8 días martes 4:00pm **Tola de las Lajas** Centro vida satélite que tiene 35 beneficiarios, con diferentes dificultades a nivel físico y psicológico, hablamos con la líder dándole a conocer el proyecto y sus beneficios acordamos que el encuentro se realice cada 8 días martes 4:30pm	Conocemos el territorio en las visitas y las distancias que separan a la población del adulto mayor de las veredas al centro poblado de Ipiales. Los y las líderes de los centros vidas satélites visitados reciben el proyecto emocionados con expectativa y alegría, mencionan que en anteriores ocasiones no han asistido los encargados del programa de adulto mayor por tal razón están desmotivados, solicitan muy comedidamente no volver a dejar plantados a los asistentes a las actividades programadas.
Sep. 25 2019	Seguimos reconociendo los sectores donde se encuentran los centros vidas satélites, nos ponernos de acuerdo con los líderes del día y la hora para realizar los encuentros con la población del adulto mayor	Conocemos el territorio en las visitas y las distancias que separan a la población del adulto

	Camilo torres Centro vida satélite que tiene 25 beneficiarios, con diferentes dificultades a nivel físico y psicológico, hablamos con la líder dándole a conocer el proyecto y sus beneficios acordamos que el encuentro se realice cada 8 días miércoles 2:30pm **12 de octubre** Centro vida satélite que tiene 30 beneficiarios, con diferentes dificultades a nivel físico y psicológico, hablamos con el líder dándole a conocer el proyecto y sus beneficios acordamos que el encuentro se realice cada 8 días miércoles3:00pm	mayor de las veredas al centro poblado de Ipiales. Los y las líderes de los centros vidas satélites visitados reciben el proyecto emocionados con expectativa y alegría.
Sep. 26 2019	Seguimos reconociendo los sectores donde se encuentran los centros vidas satélites, nos ponernos de acuerdo con los líderes del día y la hora para realizar los encuentros con la población del adulto mayor: **1 de Mayo** Centro vida satélite que tiene 25 beneficiarios, con diferentes dificultades a nivel físico y psicológico, hablamos con la líder dándole a conocer el proyecto y sus beneficios acordamos que el encuentro se realice cada 8 días jueves 2:00pm **La Pradera** Centro vida satélite que tiene 30 beneficiarios, con diferentes dificultades a nivel físico y psicológico, hablamos con la reidora dándole a conocer el proyecto y sus beneficios acordamos que el encuentro se realice cada 8 días jueves 3:00pm **Los Chilcos** Centro vida satélite que tiene 45 beneficiarios, con diferentes dificultades a nivel físico y psicológico, hablamos con la líder dándole a conocer el proyecto y sus beneficios acordamos que el encuentro se realice cada 8 días jueves 3:00pm **Saguaran** Centro vida satélite que tiene 22 beneficiarios, con diferentes dificultades a nivel físico y psicológico, hablamos con el regidor dándole a conocer el proyecto y sus beneficios acordamos que el encuentro se realice cada 8 días jueves 4:00pm **Yanala Alto** Centro vida satélite que tiene 35 beneficiarios, con diferentes dificultades a nivel físico y psicológico, hablamos con la líder dándole a conocer el proyecto y sus beneficios acordamos que el encuentro se realice cada 8 días jueves 4:00pm	Conocemos el territorio en las visitas y las distancias que separan a la población del adulto mayor de las veredas al centro poblado de Ipiales. Los y las líderes de los centros vidas satélites visitados reciben el proyecto emocionados con expectativa y alegría, mencionan que en anteriores ocasiones no han asistido los encargados del programa de adulto mayor por tal razón están desmotivados, solicitan muy comedidamente no volver a dejar plantados a los asistentes a las actividades programadas.
SEGUNDA SEMANA		
Sep. 27 2019	Socialización del proyecto a la población beneficiada de cada centro vida satélite, se trabajara 5 temáticas para el fortalecimiento del adulto mayor en los aspectos de: movilidad de sus músculos y huesos actividades fiscas, la sociabilidad con el grupo recreación y lúdica, proyección a la comunidad danza, reconocer sus vivencias teatro y recordar narración oral.	Los abuelitos y abuelitas asistentes de los diferentes centros móviles reciben el proyecto emocionados, con expectativa y alegría,

	Para que haya un mejor proceso en proyecto se levanta información en salud fisca y mental resultados: Anamnesis: Información personal ➢ Signos vitales ➢ Actividades de movilidad ➢ Molestias físicas Antecedentes ➢ Enfermedades crónicas ➢ Otras Información nutricional ➢ Alimentación **Puenes** Se explica en que consiste el proyecto, las temáticas y sus beneficios, se trabaja recreación y relajación para que la población tenga confianza con los talleristas y estén a gusto con las actividades. **Las Cruces** Se explica en que consiste el proyecto, las temáticas y sus beneficios, se trabaja recreación y relajación para que la población tenga confianza con los talleristas y estén a gusto con las actividades, se hace el test físico. **La Soledad** Se explica en que consiste el proyecto, las temáticas y sus beneficios, se trabaja recreación y relajación para que la población tenga confianza con los talleristas y estén a gusto con las actividades, se hace el test físico. **Chiranquer** Se explica en que consiste el proyecto, las temáticas y sus beneficios, se trabaja recreación y relajación para que la población tenga confianza con los talleristas y estén a gusto con las actividades, se hace el test físico.	comentas los asistentes que faltan abuelitos y abuelitas en las actividades. Porcentaje muy alto en insomnio, las personas cuentan que no duermen por preocupaciones y la falta de actividades que despejen su mente y curen sus emociones. Porcentaje alto de hipertensión y obesidad, se debe a la mala alimentación, sedentarismo e inactividad física Porcentaje alto de dolor muscular y de huesos, sedentarismo e inactividad física, el equipo de trabajo realiza los talleres de la forma adecuada para que a los asistentes no tengan dolor posterior a la actividad.
Sep. 28 2019	Socialización del proyecto a la población beneficiada de cada centro vida satélite, se trabajara 5 temáticas para el fortalecimiento del adulto mayor en los aspectos de: movilidad de sus músculos y huesos actividades fiscas, la sociabilidad con el grupo recreación y lúdica, proyección a la comunidad danza, reconocer sus vivencias teatro y recordar narración oral. Para que haya un mejor proceso en proyecto se levanta información en salud fisca y mental resultados: Anamnesis: Información personal ➢ Signos vitales ➢ Actividades de movilidad ➢ Molestias físicas Antecedentes ➢ Enfermedades crónicas	Los abuelitos y abuelitas asistentes de los diferentes centros móviles reciben el proyecto emocionados, con expectativa y alegría, comentas los asistentes que faltan abuelitos y abuelitas en las actividades. Porcentaje muy alto en insomnio, las personas cuentan que no duermen por preocupaciones y la

	➢ Otras Información nutricional ➢ Alimentación **Yaramal** Se explica en que consiste el proyecto, las temáticas y sus beneficios, se trabaja recreación y relajación para que la población tenga confianza con los talleristas y estén a gusto con las actividades, se hace el test físico. **Animas** Se explica en que consiste el proyecto, las temáticas y sus beneficios, se trabaja recreación y relajación para que la población tenga confianza con los talleristas y estén a gusto con las actividades, se hace el test físico. **Yerbabuena** Se explica en que consiste el proyecto, las temáticas y sus beneficios, se trabaja recreación y relajación para que la población tenga confianza con los talleristas y estén a gusto con las actividades, se hace el test físico.	falta de actividades que despejen su mente y curen sus emociones. Porcentaje alto de hipertensión y obesidad, se debe a la mala alimentación, sedentarismo e inactividad física Porcentaje alto de dolor muscular y de huesos, sedentarismo e inactividad física, el equipo de trabajo realiza los talleres de la forma adecuada para que a los asistentes no tengan dolor posterior a la actividad.
Sep. 29 2019	Socialización del proyecto a la población beneficiada de cada centro vida satélite, se trabajara 5 temáticas para el fortalecimiento del adulto mayor en los aspectos de: movilidad de sus músculos y huesos actividades fiscas, la sociabilidad con el grupo recreación y lúdica, proyección a la comunidad danza, reconocer sus vivencias teatro y recordar narración oral. Para que haya un mejor proceso en proyecto se levanta información en salud fisca y mental resultados: Anamnesis: Información personal ➢ Signos vitales ➢ Actividades de movilidad ➢ Molestias físicas Antecedentes ➢ Enfermedades crónicas ➢ Otras Información nutricional Alimentación **Cutuaquer** Se explica en que consiste el proyecto, las temáticas y sus beneficios, se trabaja recreación y relajación para que la población tenga confianza con los talleristas y estén a gusto con las actividades, se hace el test físico.	Porcentaje muy alto en insomnio, las personas cuentan que no duermen por preocupaciones y la falta de actividades que despejen su mente y curen sus emociones. Porcentaje alto de hipertensión y obesidad, se debe a la mala alimentación, sedentarismo e inactividad física Porcentaje alto de dolor muscular y de huesos, sedentarismo e inactividad física, el equipo de trabajo realiza los talleres de la forma adecuada para que a los asistentes no tengan dolor posterior a la actividad.

Sep. 30 2019	Socialización del proyecto a la población beneficiada de cada centro vida satélite, se trabajara 5 temáticas para el fortalecimiento del adulto mayor en los aspectos de: movilidad de sus músculos y huesos actividades fiscas, la sociabilidad con el grupo recreación y lúdica, proyección a la comunidad danza, reconocer sus vivencias teatro y recordar narración oral. Para que haya un mejor proceso en proyecto se levanta información en salud fisca y mental resultados: Anamnesis: Información personal ➢ Signos vitales ➢ Actividades de movilidad ➢ Molestias físicas Antecedentes ➢ Enfermedades crónicas ➢ Otras Información nutricional Alimentación **Laguna de Bacca** Se explica en que consiste el proyecto, las temáticas y sus beneficios, se trabaja recreación y relajación para que la población tenga confianza con los talleristas y estén a gusto con las actividades, se hace el test físico. **Chaguaipe** Se explica en que consiste el proyecto, las temáticas y sus beneficios, se trabaja recreación y relajación para que la población tenga confianza con los talleristas y estén a gusto con las actividades, se hace el test físico. **Camellones** Se explica en que consiste el proyecto, las temáticas y sus beneficios, se trabaja recreación y relajación para que la población tenga confianza con los talleristas y estén a gusto con las actividades, se hace el test físico. **Loma de Zuras** Se explica en que consiste el proyecto, las temáticas y sus beneficios, se trabaja recreación y relajación para que la población tenga confianza con los talleristas y estén a gusto con las actividades, se hace el test físico.	Los abuelitos y abuelitas asistentes de los diferentes centros móviles reciben el proyecto emocionados, con expectativa y alegría, comentas los asistentes que faltan abuelitos y abuelitas en las actividades. Porcentaje muy alto en insomnio, las personas cuentan que no duermen por preocupaciones y la falta de actividades que despejen su mente y curen sus emociones. Porcentaje alto de hipertensión y obesidad, se debe a la mala alimentación, sedentarismo e inactividad física Porcentaje alto de dolor muscular y de huesos, sedentarismo e inactividad física, el equipo de trabajo realiza los talleres de la forma adecuada para que a los asistentes no tengan dolor posterior a la actividad.
Oct. 01 2019	Socialización del proyecto a la población beneficiada de cada centro vida satélite, se trabajara 5 temáticas para el fortalecimiento del adulto mayor en los aspectos de: movilidad de sus músculos y huesos actividades fiscas, la sociabilidad con el grupo recreación y lúdica, proyección a la comunidad danza, reconocer sus vivencias teatro y recordar narración oral. Para que haya un mejor proceso en proyecto se levanta información en salud fisca y mental resultados: Anamnesis:	Los abuelitos y abuelitas asistentes de los diferentes centros móviles reciben el proyecto emocionados, con expectativa y alegría, comentas los asistentes que faltan abuelitos y abuelitas en las

	Información personal ➢ Signos vitales ➢ Actividades de movilidad ➢ Molestias físicas Antecedentes ➢ Enfermedades crónicas ➢ Otras Información nutricional Alimentación **Rumichaca** Se explica en que consiste el proyecto, las temáticas y sus beneficios, se trabaja recreación y relajación para que la población tenga confianza con los talleristas y estén a gusto con las actividades, se hace el test físico. **Las Lajas** Se explica en que consiste el proyecto, las temáticas y sus beneficios, se trabaja recreación y relajación para que la población tenga confianza con los talleristas y estén a gusto con las actividades, se hace el test físico. **Charco** Se explica en que consiste el proyecto, las temáticas y sus beneficios, se trabaja recreación y relajación para que la población tenga confianza con los talleristas y estén a gusto con las actividades, se hace el test físico. **Cofradía** Se explica en que consiste el proyecto, las temáticas y sus beneficios, se trabaja recreación y relajación para que la población tenga confianza con los talleristas y estén a gusto con las actividades, se hace el test físico. **Tola de las Lajas** Se explica en que consiste el proyecto, las temáticas y sus beneficios, se trabaja recreación y relajación para que la población tenga confianza con los talleristas y estén a gusto con las actividades, se hace el test físico.	actividades. Porcentaje muy alto en insomnio, las personas cuentan que no duermen por preocupaciones y la falta de actividades que despejen su mente y curen sus emociones. Porcentaje alto de hipertensión y obesidad, se debe a la mala alimentación, sedentarismo e inactividad física Porcentaje alto de dolor muscular y de huesos, sedentarismo e inactividad física, el equipo de trabajo realiza los talleres de la forma adecuada para que a los asistentes no tengan dolor posterior a la actividad.
Oct. 02 !019	Socialización del proyecto a la población beneficiada de cada centro vida satélite, se trabajara 5 temáticas para el fortalecimiento del adulto mayor en los aspectos de: movilidad de sus músculos y huesos actividades fiscas, la sociabilidad con el grupo recreación y lúdica, proyección a la comunidad danza, reconocer sus vivencias teatro y recordar narración oral. Para que haya un mejor proceso en proyecto se levanta información en salud fisca y mental resultados: Anamnesis: Información personal ➢ Signos vitales ➢ Actividades de movilidad ➢ Molestias físicas	Porcentaje muy alto en insomnio, las personas cuentan que no duermen por preocupaciones y la falta de actividades que despejen su mente y curen sus emociones. Porcentaje alto de hipertensión y obesidad, se debe a la mala alimentación, sedentarismo e

	Antecedentes ➢ Enfermedades crónicas ➢ Otras Información nutricional Alimentación **Camilo torres** Se explica en que consiste el proyecto, las temáticas y sus beneficios, se trabaja recreación y relajación para que la población tenga confianza con los talleristas y estén a gusto con las actividades, se hace el test físico. **12 de octubre**. Se explica en que consiste el proyecto, las temáticas y sus beneficios, se trabaja recreación y relajación para que la población tenga confianza con los talleristas y estén a gusto con las actividades, se hace el test físico.	inactividad física Porcentaje alto de dolor muscular y de huesos, sedentarismo e inactividad física, el equipo de trabajo realiza los talleres de la forma adecuada para que a los asistentes no tengan dolor posterior a la actividad.
Oct. 03 2019	Socialización del proyecto a la población beneficiada de cada centro vida satélite, se trabajara 5 temáticas para el fortalecimiento del adulto mayor en los aspectos de: movilidad de sus músculos y huesos actividades fiscas, la sociabilidad con el grupo recreación y lúdica, proyección a la comunidad danza, reconocer sus vivencias teatro y recordar narración oral. Para que haya un mejor proceso en proyecto se levanta información en salud fisca y mental resultados: Anamnesis: Información personal ➢ Signos vitales ➢ Actividades de movilidad ➢ Molestias físicas Antecedentes ➢ Enfermedades crónicas ➢ Otras Información nutricional Alimentación **1 de Mayo** Se explica en que consiste el proyecto, las temáticas y sus beneficios, se trabaja recreación y relajación para que la población tenga confianza con los talleristas y estén a gusto con las actividades, se hace el test físico. **La Pradera** Se explica en que consiste el proyecto, las temáticas y sus beneficios, se trabaja recreación y relajación para que la población tenga confianza con los talleristas y estén a gusto con las actividades, se hace el test físico. **Los Chilcos** Se explica en que consiste el proyecto, las temáticas y sus beneficios, se trabaja recreación y relajación para que la población tenga confianza con los talleristas y estén a gusto	Los abuelitos y abuelitas asistentes de los diferentes centros móviles reciben el proyecto emocionados, con expectativa y alegría, comentas los asistentes que faltan abuelitos y abuelitas en las actividades. Porcentaje muy alto en insomnio, las personas cuentan que no duermen por preocupaciones y la falta de actividades que despejen su mente y curen sus emociones. Porcentaje alto de hipertensión y obesidad, se debe a la mala alimentación, sedentarismo e inactividad física Porcentaje alto de dolor muscular y de huesos, sedentarismo e inactividad física, el equipo de trabajo realiza los talleres de la forma

	con las actividades, se hace el test físico. **Saguaran** Se explica en que consiste el proyecto, las temáticas y sus beneficios, se trabaja recreación y relajación para que la población tenga confianza con los talleristas y estén a gusto con las actividades, se hace el test físico. **Yanala Alto** Se explica en que consiste el proyecto, las temáticas y sus beneficios, se trabaja recreación y relajación para que la población tenga confianza con los talleristas y estén a gusto con las actividades, se hace el test físico.	adecuada para que a los asistentes no tengan dolor posterior a la actividad.
TERCERA SEMANA		
Oct. 04 2019	Empezamos las actividades, bailo terapia, recreación, danza, teatro y narración oral **Puenes B (bailo terapia)** El instructor empieza hacer calentamiento del cuerpo moviendo lentamente sus extremidades,después de que han hecho su calentamiento empieza la bailo terapia musicalizada con pausas y respiración profunda cada 3 temas musicales, alegrando su cuerpo y su mente la población del adulto mayor quedan satisfechos, motivados y con mejor movilidad de su cuerpo. **Las Cruces R (recreación)** El instructor empieza la actividad con movimiento de las manos sacudiendo el frio, el malestar, la mala energía, para abrigar el cuerpo se hace movimiento de las extremidades con el juego de atención y reconocen las partes del cuerpo riéndose cuando se equivocan, dinámica (la sandía, el ratón, 123, patos pollos y gallinas, merequetén, cuando yo a la selva fui), con una canción y movimientos se sigue al instructor en el canto y el movimiento experimentando el juego con el los diferentes cuerpos al despeinarse, pellizcarse, haciendo cosquillas y abrazarse, se les enseña un aplauso (baca, ninja, reloj, un aplauso fuerte, indio, sparqui), la actividad se termina al hacer un ejercicio de relajación donde el grupo se masajea entre si y se saca piojitos. **La Soledad D (danza)** El instructor empieza hacer calentamiento del cuerpo moviendo lentamente sus extremidades, después de que han hecho su calentamiento se empieza con el montaje de coreografía realizando sus respectivos pausas y respiración profunda cada 15 minutos, alegrando su cuerpo y su mente la población del adulto mayor quedan satisfechos, motivados y con mejor movilidad de su cuerpo. **Chiranquer N (narración oral)** El instructor hace un rompe hielo con los asistentes para que	Tenemos conocimiento de las debilidades, oportunidades, fortalezas y amenazas de los asistentes de los centros vidas satélites y trabajamos las actividades según el grupo trabajado, miramos que los asistentes en el afán de sentirse útil sobrepasa sus facultades trabajando el cuerpo con mayor esfuerzo, recomendamos que a medida que las actividades se realicen podemos aumentar el esfuerzo físico, están contentos con las actividades mirando su cara de satisfacción y agradecen a los diferentes instructores, poco a poco aumentares el ejercicio de las actividades.

	estén atentos en la actividad, se empieza contando cuentos por parte del instructor cuento corto, cuento medio largo y cuento largo los cuentos tiene su respectiva reflexión, después se motiva para que los asistentes empiecen a contar chistes, coplas, anécdotas, cuentos e historias que fueron transmitidos por sus familiares.	
Oct. 05 2019	Empezamos las actividades, bailo terapia, recreación, danza, teatro y narración oral **Yaramal N (narración oral)** El instructor hace un rompe hielo con los asistentes para que estén atentos en la actividad, se empieza contando cuentos por parte del instructor cuento corto, cuento medio largo y cuento largo los cuentos tiene su respectiva reflexión, después se motiva para que los asistentes empiecen a contar chistes, coplas, anécdotas, cuentos e historias que fueron transmitidos por sus familiares. **San Juan B (bailo terapia)** El instructor empieza hacer calentamiento del cuerpo moviendo lentamente sus extremidades, después de que han hecho su calentamiento empieza la bailo terapia musicalizada con pausas y respiración profunda cada 3 temas musicales, alegrando su cuerpo y su mente la población del adulto mayor quedan satisfechos, motivados y con mejor movilidad de su cuerpo. **Las Animas T (teatro)** El instructor empieza con movimientos físicos, con juegos teatrales se continúa con juegos para que los participantes se diviertan haciendo el ridículo y mirando como sus compañeros hacen el ridículo con el juego teatral buscamos que los participantes dejen el miedo y expresen sus diferentes emociones, se realiza ejercicios de actuación para mirar sus diferentes habilidades en el teatro. **Yerbabuena R (recreación)** El instructor empieza la actividad con movimiento de las manos sacudiendo el frio, el malestar, la mala energía, para abrigar el cuerpo se hace movimiento de las extremidades con el juego de atención y reconocen las partes del cuerpo riéndose cuando se equivocan, dinámica (la sandía, el ratón, 123, patos pollos y gallinas, merequetén, cuando yo a la selva fui), con una canción y movimientos se sigue al instructor en el canto y el movimiento experimentando el juego con el los diferentes cuerpos al despeinarse, pellizcarse, haciendo cosquillas y abrazarse, se les enseña un aplauso (baca, ninja, reloj, un aplauso fuerte, indio, sparqui), la actividad se termina al hacer un ejercicio de relajación donde el grupo se masajea entre si y se saca piojitos.	Tenemos conocimiento de las debilidades, oportunidades, fortalezas y amenazas de los asistentes de los centros vidas satélites y trabajamos las actividades según el grupo trabajado, miramos que los asistentes en el afán de sentirse útil sobrepasa sus facultades trabajando el cuerpo con mayor esfuerzo, recomendamos que a medida que las actividades se realicen podemos aumentar el esfuerzo físico, están contentos con las actividades mirando su cara de satisfacción y agradecen a los diferentes instructores, poco a poco aumentares el ejercicio de las actividades.

Oct. 06 2019	Empezamos las actividades, bailo terapia, recreación, danza, teatro y narración oral **Cutuaquer R (recreación)** El instructor empieza la actividad con movimiento de las manos sacudiendo el frio, el malestar, la mala energía, para abrigar el cuerpo se hace movimiento de las extremidades con el juego de atención y reconocen las partes del cuerpo riéndose cuando se equivocan, dinámica (la sandía, el ratón, 123, patos pollos y gallinas, merequetén, cuando yo a la selva fui), con una canción y movimientos se sigue al instructor en el canto y el movimiento experimentando el juego con el los diferentes cuerpos al despeinarse, pellizcarse, haciendo cosquillas y abrazarse, se les enseña un aplauso (baca, ninja, reloj, un aplauso fuerte, indio, sparqui), la actividad se termina al hacer un ejercicio de relajación donde el grupo se masajea entre si y se saca piojitos.	Tenemos conocimiento de las debilidades, oportunidades, fortalezas y amenazas de los asistentes de los centros vidas satélites y trabajamos las actividades según el grupo trabajado, están contentos con las actividades mirando su cara de satisfacción y agradecen a los diferentes instructores, poco a poco aumentares el ejercicio de las actividades.
Oct. 07 2019	Empezamos las actividades, bailo terapia, recreación, danza, teatro y narración oral **Laguna de Bacca R (recreación)** El instructor empieza la actividad con movimiento de las manos sacudiendo el frio, el malestar, la mala energía, para abrigar el cuerpo se hace movimiento de las extremidades con el juego de atención y reconocen las partes del cuerpo riéndose cuando se equivocan, dinámica (la sandía, el ratón, 123, patos pollos y gallinas, merequetén, cuando yo a la selva fui), con una canción y movimientos se sigue al instructor en el canto y el movimiento experimentando el juego con el los diferentes cuerpos al despeinarse, pellizcarse, haciendo cosquillas y abrazarse, se les enseña un aplauso (baca, ninja, reloj, un aplauso fuerte, indio, sparqui), la actividad se termina al hacer un ejercicio de relajación donde el grupo se masajea entre si y se saca piojitos. **Chaguaipe D (danza)** El instructor empieza hacer calentamiento del cuerpo moviendo lentamente sus extremidades, después de que han hecho su calentamiento se empieza con el montaje de coreografía realizando sus respectivos pausas y respiración profunda cada 15 minutos, alegrando su cuerpo y su mente la población del adulto mayor quedan satisfechos, motivados y con mejor movilidad de su cuerpo. **Camellones R (recreación)** Empezamos con la preparación de la semana del adulto mayor, con la gastronomía haciendo llegar los ingredientes para que haya integración del grupo y se colaboren para cocinar y con la elaboración del vestido reciclable de la reina recortando realizando figuras decorando y pegando diferente	Tenemos conocimiento de las debilidades, oportunidades, fortalezas y amenazas de los asistentes de los centros vidas satélites y trabajamos las actividades según el grupo trabajado, miramos que los asistentes en el afán de sentirse útil sobrepasa sus facultades trabajando el cuerpo con mayor esfuerzo, recomendamos que a medida que las actividades se realicen podemos aumentar el esfuerzo físico, están contentos con las actividades mirando su cara de satisfacción y agradecen a los diferentes instructores, poco a poco aumentares el ejercicio de las actividades. Los asistentes están motivados de la semana

	material reciclable brindando nosotros algún material como tijeras silicona bisturí pinturas y algún material reciclable para realizar este vestuario **Loma de Zuras R (recreación)** Empezamos con la preparación de la semana del adulto mayor, con la gastronomía haciendo llegar los ingredientes para que haya integración del grupo y se colaboren para cocinar y con la elaboración del vestido reciclable de la reina recortando realizando figuras decorando y pegando diferente material reciclable brindando nosotros algún material como tijeras silicona bisturí pinturas y algún material reciclable para realizar este vestuario	del adulto mayor aportan ideas para la gastronomía y el vestido de la reina, quieren mostrar lo que han hecho y representar muy bien a su sector donde pertenecen.
Oct. 08 2019	Empezamos las actividades, bailo terapia, recreación, danza, teatro y narración oral **Rumichaca D (danza)** Empezamos con la preparación de la semana del adulto mayor, con la gastronomía haciendo llegar los ingredientes para que haya integración del grupo y se colaboren para cocinar y con la elaboración del vestido reciclable de la reina recortando realizando figuras decorando y pegando diferente material reciclable brindando nosotros algún material como tijeras silicona bisturí pinturas y algún material reciclable para realizar este vestuario **Las Lajas T (teatro)** Empezamos con la preparación de la semana del adulto mayor, con la gastronomía haciendo llegar los ingredientes para que haya integración del grupo y se colaboren para cocinar y con la elaboración del vestido reciclable de la reina recortando realizando figuras decorando y pegando diferente material reciclable brindando nosotros algún material como tijeras silicona bisturí pinturas y algún material reciclable para realizar este vestuario **Charco D (danza)** Empezamos con la preparación de la semana del adulto mayor, con la gastronomía haciendo llegar los ingredientes para que haya integración del grupo y se colaboren para cocinar y con la elaboración del vestido reciclable de la reina recortando realizando figuras decorando y pegando diferente material reciclable brindando nosotros algún material como tijeras silicona bisturí pinturas y algún material reciclable para realizar este vestuario **Cofradía T (teatro)** Empezamos con la preparación de la semana del adulto mayor, con la gastronomía haciendo llegar los ingredientes para que haya integración del grupo y se colaboren para cocinar y con la elaboración del vestido reciclable de la reina recortando realizando figuras decorando y pegando diferente	Tenemos conocimiento de las debilidades, oportunidades, fortalezas y amenazas de los asistentes de los centros vidas satélites y trabajamos las actividades según el grupo trabajado, miramos que los asistentes en el afán de sentirse útil sobrepasa sus facultades trabajando el cuerpo con mayor esfuerzo, recomendamos que a medida que las actividades se realicen podemos aumentar el esfuerzo físico, están contentos con las actividades mirando su cara de satisfacción y agradecen a los diferentes instructores, poco a poco aumentares el ejercicio de las actividades. Los asistentes están motivados de la semana del adulto mayor aportan ideas para la gastronomía y el vestido de la reina, quieren mostrar lo que han hecho y representar muy bien a

	material reciclable brindando nosotros algún material como tijeras silicona bisturí pinturas y algún material reciclable para realizar este vestuario **Tola de las Lajas R (recreación)** Empezamos con la preparación de la semana del adulto mayor, con la gastronomía haciendo llegar los ingredientes para que haya integración del grupo y se colaboren para cocinar y con la elaboración del vestido reciclable de la reina recortando realizando figuras decorando y pegando diferente material reciclable brindando nosotros algún material como tijeras silicona bisturí pinturas y algún material reciclable para realizar este vestuario **1 de Mayo D (danza)** El instructor empieza hacer calentamiento del cuerpo moviendo lentamente sus extremidades, después de que han hecho su calentamiento se empieza con el montaje de coreografía para presentarla en la semana del adulto mayor realizando sus respectivos pausas y respiración profunda cada 15 minutos, alegrando su cuerpo y su mente la población del adulto mayor quedan satisfechos, motivados y con mejor movilidad de su cuerpo.	su sector donde pertenecen.
Oct. 09 2019	Empezamos las actividades, bailo terapia, recreación, danza, teatro y narración oral **Camilo torres N (narración oral)** Empezamos con la preparación de la semana del adulto mayor, con la gastronomía haciendo llegar los ingredientes para que haya integración del grupo y se colaboren para cocinar y con la elaboración del vestido reciclable de la reina recortando realizando figuras decorando y pegando diferente material reciclable brindando nosotros algún material como tijeras silicona bisturí pinturas y algún material reciclable para realizar este vestuario **12 de octubre T (teatro)** Empezamos con la preparación de la semana del adulto mayor, con la gastronomía haciendo llegar los ingredientes para que haya integración del grupo y se colaboren para cocinar y con la elaboración del vestido reciclable de la reina recortando realizando figuras decorando y pegando diferente material reciclable brindando nosotros algún material como tijeras silicona bisturí pinturas y algún material reciclable para realizar este vestuario **1 de Mayo D (danza)** El instructor empieza hacer calentamiento del cuerpo moviendo lentamente sus extremidades, después de que han hecho su calentamiento se empieza con el montaje de coreografía para presentarla en la semana del adulto mayor realizando sus respectivos pausas y respiración profunda cada 15 minutos,	Tenemos conocimiento de las debilidades, oportunidades, fortalezas y amenazas de los asistentes de los centros vidas satélites y trabajamos las actividades según el grupo trabajado, miramos que los asistentes en el afán de sentirse útil sobrepasa sus facultades trabajando el cuerpo con mayor esfuerzo, recomendamos que a medida que las actividades se realicen podemos aumentar el esfuerzo físico, están contentos con las actividades mirando su cara de satisfacción y agradecen a los diferentes instructores, poco a poco aumentares el ejercicio de las

	alegrando su cuerpo y su mente la población del adultó mayor quedan satisfechos, motivados y con mejor movilidad de su cuerpo. **Cristo Rey B (bailo terapia)** El instructor empieza hacer calentamiento del cuerpo moviendo lentamente sus extremidades, después de que han hecho su calentamiento se empieza con el montaje de coreografía para presentarla en la semana del adulto mayor realizando sus respectivos pausas y respiración profunda cada 15 minutos, alegrando su cuerpo y su mente la población del adulto mayor quedan satisfechos, motivados y con mejor movilidad de su cuerpo. **Charco D (danza)** El instructor empieza hacer calentamiento del cuerpo moviendo lentamente sus extremidades, después de que han hecho su calentamiento se empieza con el montaje de coreografía para presentarla en la semana del adulto mayor realizando sus respectivos pausas y respiración profunda cada 15 minutos, alegrando su cuerpo y su mente la población del adulto mayor quedan satisfechos, motivados y con mejor movilidad de su cuerpo. **Ovejería R (recreación)** El instructor empieza hacer calentamiento del cuerpo moviendo lentamente sus extremidades, después de que han hecho su calentamiento se empieza con el montaje de coreografía para presentarla en la semana del adulto mayor realizando sus respectivos pausas y respiración profunda cada 15 minutos, alegrando su cuerpo y su mente la población del adulto mayor quedan satisfechos, motivados y con mejor movilidad de su cuerpo.	actividades. Los asistentes están motivados de la semana del adulto mayor aportan ideas para la gastronomía y el vestido de la reina, quieren mostrar lo que han hecho y representar muy bien a su sector donde pertenecen.
Oct. 10 2019	Empezamos las actividades, bailo terapia, recreación, danza, teatro y narración oral **1 de MayoD (danza)** El instructor empieza hacer calentamiento del cuerpo moviendo lentamente sus extremidades, después de que han hecho su calentamiento se empieza con el montaje de coreografía para presentarla en la semana del adulto mayor realizando sus respectivos pausas y respiración profunda cada 15 minutos, alegrando su cuerpo y su mente la población del adulto mayor quedan satisfechos, motivados y con mejor movilidad de su cuerpo. **La PraderaD (danza)** El instructor empieza hacer calentamiento del cuerpo moviendo lentamente sus extremidades, después de que han hecho su calentamiento se empieza con el montaje de coreografía para presentarla en la semana del adulto mayor realizando sus	Tenemos conocimiento de las debilidades, oportunidades, fortalezas y amenazas de los asistentes de los centros vidas satélites y trabajamos las actividades según el grupo trabajado, miramos que los asistentes en el afán de sentirse útil sobrepasa sus facultades trabajando el cuerpo con mayor esfuerzo, recomendamos que a medida que las

	respectivos pausas y respiración profunda cada 15 minutos, alegrando su cuerpo y su mente la población del adulto mayor quedan satisfechos, motivados y con mejor movilidad de su cuerpo. **Los Chilcos B (bailo terapia)** Empezamos con la preparación de la semana del adulto mayor, con la gastronomía haciendo llegar los ingredientes para que haya integración del grupo y se colaboren para cocinar y con la elaboración del vestido reciclable de la reina recortando realizando figuras decorando y pegando diferente material reciclable brindando nosotros algún material como tijeras silicona bisturí pinturas y algún material reciclable para realizar este vestuario **Saguaran R (recreación)** Empezamos con la preparación de la semana del adulto mayor, con la gastronomía haciendo llegar los ingredientes para que haya integración del grupo y se colaboren para cocinar y con la elaboración del vestido reciclable de la reina recortando realizando figuras decorando y pegando diferente material reciclable brindando nosotros algún material como tijeras silicona bisturí pinturas y algún material reciclable para realizar este vestuario **Yanala Alto N (narración oral)** Empezamos con la preparación de la semana del adulto mayor, con la gastronomía haciendo llegar los ingredientes para que haya integración del grupo y se colaboren para cocinar y con la elaboración del vestido reciclable de la reina recortando realizando figuras decorando y pegando diferente material reciclable brindando nosotros algún material como tijeras silicona bisturí pinturas y algún material reciclable para realizar este vestuario	actividades se realicen podemos aumentar el esfuerzo físico, están contentos con las actividades mirando su cara de satisfacción y agradecen a los diferentes instructores, poco a poco aumentares el ejercicio de las actividades. Los asistentes están motivados de la semana del adulto mayor aportan ideas para la gastronomía y el vestido de la reina, quieren mostrar lo que han hecho y representar muy bien a su sector donde pertenecen.
CUARTA SEMANA		
Oct. 11 2019	Empezamos las actividades, bailo terapia, recreación, danza, teatro y narración oral **Puenes R (recreación)** Empezamos con la preparación de la semana del adulto mayor, con la gastronomía haciendo llegar los ingredientes para que haya integración del grupo y se colaboren para cocinar y con la elaboración del vestido reciclable de la reina recortando realizando figuras decorando y pegando diferente material reciclable brindando nosotros algún material como tijeras silicona bisturí pinturas y algún material reciclable para realizar este vestuario **Las Cruces D(danza)** Empezamos con la preparación de la semana del adulto mayor, con la gastronomía haciendo llegar los ingredientes	Tenemos conocimiento de las debilidades, oportunidades, fortalezas y amenazas de los asistentes de los centros vidas satélites y trabajamos las actividades según el grupo trabajado, miramos que los asistentes en el afán de sentirse útil sobrepasa sus facultades trabajando el cuerpo con mayor esfuerzo,

	para que haya integración del grupo y se colaboren para cocinar y con la elaboración del vestido reciclable de la reina recortando realizando figuras decorando y pegando diferente material reciclable brindando nosotros algún material como tijeras silicona bisturí pinturas y algún material reciclable para realizar este vestuario **La Soledad T (teatro)** Empezamos con la preparación de la semana del adulto mayor, con la gastronomía haciendo llegar los ingredientes para que haya integración del grupo y se colaboren para cocinar y con la elaboración del vestido reciclable de la reina recortando realizando figuras decorando y pegando diferente material reciclable brindando nosotros algún material como tijeras silicona bisturí pinturas y algún material reciclable para realizar este vestuario **Chiranquer N (narración)** Empezamos con la preparación de la semana del adulto mayor, con la gastronomía haciendo llegar los ingredientes para que haya integración del grupo y se colaboren para cocinar y con la elaboración del vestido reciclable de la reina recortando realizando figuras decorando y pegando diferente material reciclable brindando nosotros algún material como tijeras silicona bisturí pinturas y algún material reciclable para realizar este vestuario.	recomendamos que a medida que las actividades se realicen podemos aumentar el esfuerzo físico, están contentos con las actividades mirando su cara de satisfacción y agradecen a los diferentes instructores, poco a poco aumentares el ejercicio de las actividades. Los asistentes están motivados de la semana del adulto mayor aportan ideas para la gastronomía y el vestido de la reina, quieren mostrar lo que han hecho y representar muy bien a su sector donde pertenecen.
Oct. 12 2019	Empezamos las actividades, bailo terapia, recreación, danza, teatro y narración oral **Yaramal R (recreación)** Empezamos con la preparación de la semana del adulto mayor, con la gastronomía haciendo llegar los ingredientes para que haya integración del grupo y se colaboren para cocinar y con la elaboración del vestido reciclable de la reina recortando realizando figuras decorando y pegando diferente material reciclable brindando nosotros algún material como tijeras silicona bisturí pinturas y algún material reciclable para realizar este vestuario **San Juan T (teatro)** Empezamos con la preparación de la semana del adulto mayor, con la gastronomía haciendo llegar los ingredientes para que haya integración del grupo y se colaboren para cocinar y con la elaboración del vestido reciclable de la reina recortando realizando figuras decorando y pegando diferente material reciclable brindando nosotros algún material como tijeras silicona bisturí pinturas y algún material reciclable para realizar este vestuario **Animas R (recreación)** Empezamos con la preparación de la semana del adulto mayor, con la gastronomía haciendo llegar los ingredientes	Tenemos conocimiento de las debilidades, oportunidades, fortalezas y amenazas de los asistentes de los centros vidas satélites y trabajamos las actividades según el grupo trabajado, miramos que los asistentes en el afán de sentirse útil sobrepasa sus facultades trabajando el cuerpo con mayor esfuerzo, recomendamos que a medida que las actividades se realicen podemos aumentar el esfuerzo físico, están contentos con las actividades mirando su cara de satisfacción y agradecen a los

	para que haya integración del grupo y se colaboren para cocinar y con la elaboración del vestido reciclable de la reina recortando realizando figuras decorando y pegando diferente material reciclable brindando nosotros algún material como tijeras silicona bisturí pinturas y algún material reciclable para realizar este vestuario **Yerbabuena B (bailo terapia)** Empezamos con la preparación de la semana del adulto mayor, con la gastronomía haciendo llegar los ingredientes para que haya integración del grupo y se colaboren para cocinar y con la elaboración del vestido reciclable de la reina recortando realizando figuras decorando y pegando diferente material reciclable brindando nosotros algún material como tijeras silicona bisturí pinturas y algún material reciclable para realizar este vestuario	diferentes instructores, poco a poco aumentares el ejercicio de las actividades. Los asistentes están motivados de la semana del adulto mayor aportan ideas para la gastronomía y el vestido de la reina, quieren mostrar lo que han hecho y representar muy bien a su sector donde pertenecen. .
Oct. 13 2019	Empezamos las actividades, bailo terapia, recreación, danza, teatro y narración oral **CutuaquerN (narración)** Empezamos con la preparación de la semana del adulto mayor, con la gastronomía haciendo llegar los ingredientes para que haya integración del grupo y se colaboren para cocinar y con la elaboración del vestido reciclable de la reina recortando realizando figuras decorando y pegando diferente material reciclable brindando nosotros algún material como tijeras silicona bisturí pinturas y algún material reciclable para realizar este vestuario **Chiranquer R (recreación)** Seguimos con la preparación de la semana del adulto mayor, con la gastronomía haciendo llegar los ingredientes para que haya integración del grupo y se colaboren para cocinar y con la elaboración del vestido reciclable de la reina recortando realizando figuras decorando y pegando diferente material reciclable brindando nosotros algún material como tijeras silicona bisturí pinturas y algún material reciclable para realizar este vestuario	Están contentos con las actividades mirando su cara de satisfacción y agradecen a los diferentes instructores, poco a poco aumentares el ejercicio de las actividades. Los asistentes están motivados de la semana del adulto mayor aportan ideas para la gastronomía y el vestido de la reina, quieren mostrar lo que han hecho y representar muy bien a su sector donde pertenecen.
Oct. 14 2019	Empezamos las actividades, bailo terapia, recreación, danza, teatro y narración oral **Laguna de Bacca R (recreación)** Seguimos con la preparación de la semana del adulto mayor, con la gastronomía haciendo llegar los ingredientes para que haya integración del grupo y se colaboren para cocinar y con la elaboración del vestido reciclable de la reina recortando realizando figuras decorando y pegando diferente material reciclable brindando nosotros algún material como tijeras silicona bisturí pinturas y algún material reciclable para realizar este vestuario	Están contentos con las actividades mirando su cara de satisfacción y agradecen a los diferentes instructores, poco a poco aumentares el ejercicio de las actividades. Los asistentes están motivados de la semana

	Chaguaipe N (narración) Seguimos con la preparación de la semana del adulto mayor, con la gastronomía haciendo llegar los ingredientes para que haya integración del grupo y se colaboren para cocinar y con la elaboración del vestido reciclable de la reina recortando realizando figuras decorando y pegando diferente material reciclable brindando nosotros algún material como tijeras silicona bisturí pinturas y algún material reciclable para realizar este vestuario **Totoral B (bailo terapia)** Seguimos con la preparación de la semana del adulto mayor, con la gastronomía haciendo llegar los ingredientes para que haya integración del grupo y se colaboren para cocinar y con la elaboración del vestido reciclable de la reina recortando realizando figuras decorando y pegando diferente material reciclable brindando nosotros algún material como tijeras silicona bisturí pinturas y algún material reciclable para realizar este vestuario	del adulto mayor aportan ideas para la gastronomía y el vestido de la reina, quieren mostrar lo que han hecho y representar muy bien a su sector donde pertenecen.
Oct. 15 2019	Se denominó al evento como **LA SEMANA DE LOS MÁS GRANDES**donde los abuelitos y abuelitas del municipio de Ipiales se encuentran en diferentes actividades para reconocer su labor como personas en la sociedad y la importancia y la capacidad que tienen para ser felices y hacer felices a otros y otras. Recogemos a los diferentes grupos de centros vidas satélites en los lugares de residencia 1200 participantes se encuentran para agradecer por sus vidas en una solemne misa de agradecimiento en el coliseo cubierto del Municipio de Ipiales Al terminar la eucaristía empieza la muestra gastronómica de artesanía, manualidades y arte, demostrando sus capacidades, habilidades y conocimiento en los diferentes exposiciones. Fritada, choclos, habas, papa y queso, pastas de harina, postres, dulce de tomate, dulce chilacuan, dulce de mora, sapitos, calabaza con leche, chicha mascada, chicha, tortillas de callana, cuy.	Los abuelitos y abuelitas se sienten importantes con la muestra realizada contentos entre ellos comparten su gastronomía su conocimiento en la cocina pero reconocen la enseñanza de sus antepasados en los diferentes platos realizados. Muestran sus trabajos realizados en diferentes materiales con alegría y gusto por el resultado y admiran el trabajo de los otros y se motivan a seguir trabajando en otros proyectos manuales.
Oct. 16 2019	Se denominó al evento como **LA SEMANA DE LOS MÁS GRANDES**donde los abuelitos y abuelitas del municipio de Ipiales se encuentran en diferentes actividades para reconocer su labor como personas en la sociedad y la importancia y la capacidad que tienen para ser felices y hacer felices a otros y otras. Recogemos a los diferentes grupos de centros vidas satélites	Los abuelitos y abuelitas se sienten importantes con la participación de la bailo terapia alegría que desbordan con su sonrisa y movimiento del cuerpo mostrando a la

	en los lugares de residencia Se reúne a los participantes de los centros vidas satélites en el Parque 20 de Julio para realizar una bailo terapia, su cuerpo empieza a moverse y empiezan a divertirse dejándose llevar por la música, en los rostros de los abuelitos y abuelitas se refleja la felicidad, la bailo terapia musicalizada todos mueven sus cuerpos para que la movilidad de cada participante mejore y su calidad de vida mejore.	comunidad que todavía tiene la posibilidad de ser felices haciendo actividades que se proyectan como actividades de movimientos y fuerza en músculos y huesos mostrando que pueden hacer.
Oct. 17 2019	Se denominó al evento como **LA SEMANA DE LOS MÁS GRANDES**donde los abuelitos y abuelitas del municipio de Ipiales se encuentran en diferentes actividades para reconocer su labor como personas en la sociedad y la importancia y la capacidad que tienen para ser felices y hacer felices a otros y otras. Recogemos a los diferentes grupos de centros vidas satélites Se reúne a los participantes en el Parque la Pola, para realizar el carnaval de los más grandes, cada centro vida satélite representa un juego tradicional en un desfile desde el Parque la Pola hasta el Parque 20 de Julio con disfraces alusivos a niños y niñas los adultos mayores representan los juegos que antes se jugaba con alegría y entusiasmo, más de 1200 adultos mayores mostrándole a la comunidad del municipio de Ipiales como se divertían cuando eran niños y niñas, recordar estos momentos alegra el corazón de los participantes, cada centro vida satélite pone todo su esfuerzo para demostrar que el adulto mayor todavía puede divertirse y jugar.	Los abuelitos y abuelitas se sienten importantes con la participación de la bailo terapia alegría que desbordan con su sonrisa y movimiento del cuerpo mostrando a la comunidad que todavía tiene la posibilidad de ser felices haciendo actividades que se proyectan como actividades de movimientos y fuerza en músculos y huesos mostrando que pueden hacer.
QUINTA SEMANA		
Oct. 18 2019	Se denominó al evento como **LA SEMANA DE LOS MÁS GRANDES**donde los abuelitos y abuelitas del municipio de Ipiales se encuentran en diferentes actividades para reconocer su labor como personas en la sociedad y la importancia y la capacidad que tienen para ser felices y hacer felices a otros y otras. Recogemos a los diferentes grupos de centros vidas satélites Reinado del adulto mayor del municipio de Ipiales,26 candidatas de los centros vidas satélites con sus trajes reciclados, desfile para elegir a la soberana que representa a todos los adultos mayores, en la programación del elección y coronación de la reina del adulto mayor se presentaron 5 danzas de los centros vidas satélites: Charco, Pradera, 1 de Mayo, Rumichaca y Totoral montajes realizados por el taller de danza donde los abuelitos y abuelitas mostraron su gran capacidad y compromiso por el arte danzaría.	Los abuelitos y abuelitas se sienten importantes con la participación de cada sector que los representa una candidata al reinado del adulto mayor, con barras y aplausos muestran su felicidad por el evento, cada centro vida satélite quiere ganar el reinado por lo tanto se mira el esfuerzo en lo trabajado y en como animan a su candidata.

Oct. 19 2019	Descanso	Un descanso merecido por el esfuerzo realizado por el adulto mayor
Oct. 20 2019	Descanso	Un descanso merecido por el esfuerzo realizado por el adulto mayor
Oct. 21 2019	Seguimos las actividades, bailo terapia, recreación, danza, teatro y narración oral **Laguna de Bacca N (narración)** El instructor hace un rompe hielo con los asistentes para que estén atentos en la actividad, se empieza contando cuentos por parte del instructor cuento corto, cuento medio largo y cuento largo los cuentos tiene su respectiva reflexión, se sigue recopilando las historias y también se amplía historias anteriores se sigue contando chistes, coplas, anécdotas, cuentos e historias que fueron transmitidos por sus familiares **Camellones B (bailo terapia)** El instructor empieza hacer calentamiento del cuerpo moviendo lentamente sus extremidades, después de que han hecho su calentamiento empieza la bailo terapia musicalizada con pausas y respiración profunda cada 3 temas musicales, alegrando su cuerpo y su mente la población del adulto mayor quedan satisfechos, motivados y con mejor movilidad de su cuerpo. **Loma de Zuras T (teatro)** El instructor empieza con movimientos físicos, con juegos teatrales se continúa con juegos para que los participantes se diviertan haciendo el ridículo y mirando como sus compañeros hacen el ridículo con el juego teatral buscamos que los participantes dejen el miedo y expresen sus diferentes emociones, se realiza ejercicios de actuación para mirar sus diferentes habilidades en el teatro. **Totoral D (danza)** El instructor empieza hacer calentamiento del cuerpo moviendo lentamente sus extremidades, después de que han hecho su calentamiento se empieza con el montaje de coreografía realizando sus respectivos pausas y respiración profunda cada 15 minutos, alegrando su cuerpo y su mente la población del adulto mayor quedan satisfechos, motivados y con mejor movilidad de su cuerpo	Tenemos conocimiento de las debilidades, oportunidades, fortalezas y amenazas de los asistentes de los centros vidas satélites, la movilidad ha mejorado en los asistentes y se aumenta el esfuerzo paulatinamente trabajamos las actividades según el grupo trabajado, recomendamos que a medida que las actividades se realicen los participantes se sienten mal descansan, están contentos con las actividades mirando su cara de satisfacción y agradecen a los diferentes instructores, miramos que los participantes han mejorado en sociabilidad, movilidad y se sienten más contentos por las actividades realizadas.
Oct. 22 2019	Seguimos las actividades, bailo terapia, recreación, danza, teatro y narración oral **RumichacaD (danza)** El instructor empieza hacer calentamiento del cuerpo moviendo lentamente sus extremidades, después de que han hecho su calentamiento se empieza con el montaje de coreografía	Tenemos conocimiento de las debilidades, oportunidades, fortalezas y amenazas de los asistentes de los centros vidas satélites, la

largo los cuentos tiene su respectiva reflexión, se sigue

	recopilando las historias y también se amplía historias anteriores se sigue contando chistes, coplas, anécdotas, cuentos e historias que fueron transmitidos por sus familiares **Yanala Alto D (danza)** El instructor empieza hacer calentamiento del cuerpo moviendo lentamente sus extremidades, después de que han hecho su calentamiento se empieza con el montaje de coreografía realizando sus respectivos pausas y respiración profunda cada 15 minutos, alegrando su cuerpo y su mente la población del adulto mayor quedan satisfechos, motivados y con mejor movilidad de su cuerpo	

El proceso organizativo junto a la formación del adulto mayor se hace una inversión que será de vital importancia para el fortalecimiento del talento humano, adelanto para la entrega de los elementos que serán de utilidad para los grupos de adulto mayor en centros vidas satélites.

CANTIDAD	DETALLE	VALOR INDIVIDUAL	VALOR TOTAL
1	Nómina de un mes y 20 días Tallerista de Bailo Terapia	$ 600.000	$ 1'200.000
1	Nómina de un mes y 20 días Tallerista de Bailo Terapia	$ 600.000	$ 1'200.000
1	Nómina de un mes y 20 días Tallerista de Bailo Terapia	$ 600.000	$ 1'200.000
1	Nómina de un mes y 20 días Tallerista de Bailo Terapia	$ 600.000	$ 1'200.000
1	Nómina de un mes y 20 días Tallerista de Bailo Terapia	$ 600.000	$ 1'200.000
1	Nómina Coordinador del proyecto	$ 2'131.200	$ 4'262.400
60	confeccionen de trajes de danza		$ 1'500.000
100	ejemplares de revista Diagramación y diseño		$ 1'129.600
1	Impuestos de Alcaldía Municipal de Ipiales		$ 1'760.000
TOTAL			**$ 14'652.000**

ALVARO ALIRIO PALACIOS OBANDO
REPRESENTANTE LEGAL
CASA DE LA CULTURA IPIALES

INFORME DE ACTIVIDADES CONVENIO DE ASOCIACION No 029
VIVAMOS UNA GRAN AVENTURA

En cuanto a calidad de vida del adulto mayor, se quiere un óptimo estado de bienestar, teniendo en cuenta el proceso evolutivo del envejecimiento, las adaptaciones del individuo a su medio biológico y psicosocial cambiante, el cual se da en forma individual y diferente; adaptación que influye en su salud física, fallas en la memoria el temor al abandono, la muerte, la dependencia o la invalidez.

También sostiene que la calidad de vida del adulto mayor se da en la "medida en que él logre reconocimiento a partir de relaciones sociales significativas; esta etapa de su vida será vivida como prolongación y continuación de un proceso vital; de lo contrario, se vivirá como una fase de declinación funcional y aislamiento social del adulto mayor".

Entendiendo este ciclo como una etapa normal de todo ser humano, también debe ser considerado el cambio de las necesidades y cuidados para estas personas, pues con el deterioro biológico, psicológico, cognitivo y físico demanda mayor cuidado y calidad en esta población.

FECHA	ACTIVIDAD	RESULTADO
	PRIMERA SEMANA	
Sep. 20 2019	Reconocemos los sectores donde se encuentran los centros vidas satélites, nos ponernos de acuerdo con los líderes del día y la hora para realizar los encuentros con la población del adulto mayor: **Puenes** Centro vida satélite que tiene 150 beneficiarios, con diferentes dificultades a nivel físico y psicológico, hablamos con la líder dándole a conocer el proyecto y sus beneficios acordamos que el encuentro se realice cada 8 días viernes 2:30pm **Las Cruces** Centro vida satélite que tiene 30 beneficiarios, con diferentes dificultades a nivel físico y psicológico, hablamos con el regidor dándole a conocer el proyecto y sus beneficios acordamos que el encuentro se realice cada 8 días viernes 2:30pm **La Soledad** Centro vida satélite que tiene 26 beneficiarios, con diferentes dificultades a nivel físico y psicológico, hablamos con la regidora dándole a conocer el proyecto y sus beneficios acordamos que el encuentro se realice cada 8 días viernes 4:00pm **Chiranquer** Centro vida satélite que tiene 28 beneficiarios, con diferentes dificultades a nivel físico y psicológico, hablamos con el regidor dándole a conocer el proyecto y sus beneficios acordamos que el encuentro se realice cada 8 días viernes 4:30pm.	Conocemos el territorio en las visitas y las distancias que separan a la población del adulto mayor de las veredas al centro poblado de Ipiales. Los y las líderes de los centros vidas satélites visitados reciben el proyecto emocionados con expectativa y alegría, mencionan que en anteriores ocasiones no han asistido los encargados del programa de adulto mayor por tal razón están desmotivados, solicitan muy comedidamente no volver a dejar plantados a los asistentes a las actividades programadas.

Sep. 21 2019	Seguimos reconociendo los sectores donde se encuentran los centros vidas satélites, nos ponernos de acuerdo con los líderes del día y la hora para realizar los encuentros con la población del adulto mayor: **Yaramal** Centro vida satélite que tiene 62 beneficiarios, con diferentes dificultades a nivel físico y psicológico, hablamos con el líder dándole a conocer el proyecto y sus beneficios acordamos que el encuentro se realice cada 8 días sábado12:00m **Animas** Centro vida satélite que tiene 32 beneficiarios, con diferentes dificultades a nivel físico y psicológico, hablamos con la regidora dándole a conocer el proyecto y sus beneficios acordamos que el encuentro se realice cada 8 días sábado 3:00pm **Yerbabuena** Centro vida satélite que tiene 30 beneficiarios, con diferentes dificultades a nivel físico y psicológico, hablamos con la líder dándole a conocer el proyecto y sus beneficios acordamos que el encuentro se realice cada 8 días sábado 4:00pm	Conocemos el territorio en las visitas y las distancias que separan a la población del adulto mayor de las veredas al centro poblado de Ipiales. Los y las líderes de los centros vidas satélites visitados reciben el proyecto emocionados con expectativa y alegría, mencionan que en anteriores ocasiones no han asistido los encargados del programa de adulto mayor por tal razón están desmotivados, solicitan muy comedidamente no volver a dejar plantados a los asistentes a las actividades programadas.
Sep. 22 2019	Nos ponernos de acuerdo con los líderes del día y la hora para realizar los encuentros con la población del adulto mayor: **Cutuaquer** Centro vida satélite que los encuentros los hacen en centro vida floresta tiene 20 beneficiarios, con diferentes dificultades a nivel físico y psicológico, hablamos con el regidor dándole a conocer el proyecto y sus beneficios acordamos que el encuentro se realice cada 8 días domingo 2:30pm	El líder del centro vidasatélite visitadoreciben el proyecto emocionado con expectativa y alegría.
Sep. 23 2019	Seguimos reconociendo los sectores donde se encuentran los centros vidas satélites, nos ponernos de acuerdo con los líderes del día y la hora para realizar los encuentros con la población del adulto mayor **Laguna de Bacca** Centro vida satélite que tiene 25 beneficiarios, con diferentes dificultades a nivel físico y psicológico, hablamos con la regidora dándole a conocer el proyecto y sus beneficios acordamos que el encuentro se realice cada 8 días lunes 2:30pm **Chaguaipe** Centro vida satélite que tiene 31 beneficiarios, con diferentes dificultades a nivel físico y psicológico, hablamos con laregidora dándole a conocer el proyecto y sus beneficios acordamos que el encuentro se realice cada 8 días lunes 3:00pm	Conocemos el territorio en las visitas y las distancias que separan a la población del adulto mayor de las veredas al centro poblado de Ipiales. Los y las líderes de los centros vidas satélites visitados reciben el proyecto emocionados con expectativa y alegría, mencionan que en anteriores ocasiones no han asistido los

	Camellones Centro vida satélite que tiene 35 beneficiarios, con diferentes dificultades a nivel físico y psicológico, hablamos con la regidora dándole a conocer el proyecto y sus beneficios acordamos que el encuentro se realice cada 8 días lunes 2:30pm **Loma de Zuras** Centro vida satélite que tiene 45 beneficiarios, con diferentes dificultades a nivel físico y psicológico, hablamos con la regidora dándole a conocer el proyecto y sus beneficios acordamos que el encuentro se realice cada 8 días lunes 4:30pm.	encargados del programa de adulto mayor por tal razón están desmotivados, solicitan muy comedidamente no volver a dejar plantados a los asistentes a las actividades programadas.
Sep. 24 2019	Seguimos reconociendo los sectores donde se encuentran los centros vidas satélites, nos ponernos de acuerdo con los líderes del día y la hora para realizar los encuentros con la población del adulto mayor: **Rumichaca** Centro vida satélite que tiene 25 beneficiarios, con diferentes dificultades a nivel físico y psicológico, hablamos con la líder dándole a conocer el proyecto y sus beneficios acordamos que el encuentro se realice cada 8 días martes 2:00pm **Las Lajas** Centro vida satélite que tiene 30 beneficiarios, con diferentes dificultades a nivel físico y psicológico, hablamos con lalíder dándole a conocer el proyecto y sus beneficios acordamos que el encuentro se realice cada 8 días martes 2:30pm **Charco** Centro vida satélite que tiene 26 beneficiarios, con diferentes dificultades a nivel físico y psicológico, hablamos con la líder dándole a conocer el proyecto y sus beneficios acordamos que el encuentro se realice cada 8 días martes y miércoles 4:00pm· **Cofradía** Centro vida satélite que tiene 22 beneficiarios, con diferentes dificultades a nivel físico y psicológico, hablamos con el regidor dándole a conocer el proyecto y sus beneficios acordamos que el encuentro se realice cada 8 días martes 4:00pm **Tola de las Lajas** Centro vida satélite que tiene 35 beneficiarios, con diferentes dificultades a nivel físico y psicológico, hablamos con la líder dándole a conocer el proyecto y sus beneficios acordamos que el encuentro se realice cada 8 días martes 4:30pm	Conocemos el territorio en las visitas y las distancias que separan a la población del adulto mayor de las veredas al centro poblado de Ipiales. Los y las líderes de los centros vidas satélites visitados reciben el proyecto emocionados con expectativa y alegría, mencionan que en anteriores ocasiones no han asistido los encargados del programa de adulto mayor por tal razón están desmotivados, solicitan muy comedidamente no volver a dejar plantados a los asistentes a las actividades programadas.
Sep. 25 2019	Seguimos reconociendo los sectores donde se encuentran los centros vidas satélites, nos ponernos de acuerdo con los líderes del día y la hora para realizar los encuentros con la población del adulto mayor **Camilo torres**	Conocemos el territorio en las visitas y las distancias que separan a la población del adulto mayor de las veredas al

	Centro vida satélite que tiene 25 beneficiarios, con diferentes dificultades a nivel físico y psicológico, hablamos con la líder dándole a conocer el proyecto y sus beneficios acordamos que el encuentro se realice cada 8 días miércoles 2:30pm **12 de octubre** Centro vida satélite que tiene 30 beneficiarios, con diferentes dificultades a nivel físico y psicológico, hablamos con el líder dándole a conocer el proyecto y sus beneficios acordamos que el encuentro se realice cada 8 días miércoles3:00pm	centro poblado de Ipiales. Los y las líderes de los centros vidas satélites visitados reciben el proyecto emocionados con expectativa y alegría.
Sep. 26 2019	Seguimos reconociendo los sectores donde se encuentran los centros vidas satélites, nos ponernos de acuerdo con los líderes del día y la hora para realizar los encuentros con la población del adulto mayor: **1 de Mayo** Centro vida satélite que tiene 25 beneficiarios, con diferentes dificultades a nivel físico y psicológico, hablamos con la líder dándole a conocer el proyecto y sus beneficios acordamos que el encuentro se realice cada 8 días jueves 2:00pm **La Pradera** Centro vida satélite que tiene 30 beneficiarios, con diferentes dificultades a nivel físico y psicológico, hablamos con la reidora dándole a conocer el proyecto y sus beneficios acordamos que el encuentro se realice cada 8 días jueves 3:00pm **Los Chilcos** Centro vida satélite que tiene 45 beneficiarios, con diferentes dificultades a nivel físico y psicológico, hablamos con la líder dándole a conocer el proyecto y sus beneficios acordamos que el encuentro se realice cada 8 días jueves 3:00pm **Saguaran** Centro vida satélite que tiene 22 beneficiarios, con diferentes dificultades a nivel físico y psicológico, hablamos con el regidor dándole a conocer el proyecto y sus beneficios acordamos que el encuentro se realice cada 8 días jueves 4:00pm **Yanala Alto** Centro vida satélite que tiene 35 beneficiarios, con diferentes dificultades a nivel físico y psicológico, hablamos con la líder dándole a conocer el proyecto y sus beneficios acordamos que el encuentro se realice cada 8 días jueves 4:00pm	Conocemos el territorio en las visitas y las distancias que separan a la población del adulto mayor de las veredas al centro poblado de Ipiales. Los y las líderes de los centros vidas satélites visitados reciben el proyecto emocionados con expectativa y alegría, mencionan que en anteriores ocasiones no han asistido los encargados del programa de adulto mayor por tal razón están desmotivados, solicitan muy comedidamente no volver a dejar plantados a los asistentes a las actividades programadas.
SEGUNDA SEMANA		
Sep. 27 2019	Socialización del proyecto a la población beneficiada de cada centro vida satélite, se trabajara 5 temáticas para el fortalecimiento del adulto mayor en los aspectos de: movilidad de sus músculos y huesos actividades fiscas, la sociabilidad con el grupo recreación y lúdica, proyección a la comunidad danza, reconocer sus vivencias teatro y recordar narración oral. Para que haya un mejor proceso en proyecto se levanta	Los abuelitos y abuelitas asistentes de los diferentes centros móviles reciben el proyecto emocionados, con expectativa y alegría, comentas los asistentes

	información en salud fisca y mental resultados: Anamnesis: Información personal ➢ Signos vitales ➢ Actividades de movilidad ➢ Molestias físicas Antecedentes ➢ Enfermedades crónicas ➢ Otras Información nutricional ➢ Alimentación **Puenes** Se explica en que consiste el proyecto, las temáticas y sus beneficios, se trabaja recreación y relajación para que la población tenga confianza con los talleristas y estén a gusto con las actividades. **Las Cruces** Se explica en que consiste el proyecto, las temáticas y sus beneficios, se trabaja recreación y relajación para que la población tenga confianza con los talleristas y estén a gusto con las actividades, se hace el test físico. **La Soledad** Se explica en que consiste el proyecto, las temáticas y sus beneficios, se trabaja recreación y relajación para que la población tenga confianza con los talleristas y estén a gusto con las actividades, se hace el test físico. **Chiranquer** Se explica en que consiste el proyecto, las temáticas y sus beneficios, se trabaja recreación y relajación para que la población tenga confianza con los talleristas y estén a gusto con las actividades, se hace el test físico.	que faltan abuelitos y abuelitas en las actividades. Porcentaje muy alto en insomnio, las personas cuentan que no duermen por preocupaciones y la falta de actividades que despejen su mente y curen sus emociones. Porcentaje alto de hipertensión y obesidad, se debe a la mala alimentación, sedentarismo e inactividad física Porcentaje alto de dolor muscular y de huesos, sedentarismo e inactividad física, el equipo de trabajo realiza los talleres de la forma adecuada para que a los asistentes no tengan dolor posterior a la actividad.
Sep. 28 2019	Socialización del proyecto a la población beneficiada de cada centro vida satélite, se trabajara 5 temáticas para el fortalecimiento del adulto mayor en los aspectos de: movilidad de sus músculos y huesos actividades fiscas, la sociabilidad con el grupo recreación y lúdica, proyección a la comunidad danza, reconocer sus vivencias teatro y recordar narración oral. Para que haya un mejor proceso en proyecto se levanta información en salud fisca y mental resultados: Anamnesis: Información personal ➢ Signos vitales ➢ Actividades de movilidad ➢ Molestias físicas Antecedentes ➢ Enfermedades crónicas ➢ Otras	Los abuelitos y abuelitas asistentes de los diferentes centros móviles reciben el proyecto emocionados, con expectativa y alegría, comentas los asistentes que faltan abuelitos y abuelitas en las actividades. Porcentaje muy alto en insomnio, las personas cuentan que no duermen por preocupaciones y la falta de actividades que

	Información nutricional ➢ Alimentación **Yaramal** Se explica en que consiste el proyecto, las temáticas y sus beneficios, se trabaja recreación y relajación para que la población tenga confianza con los talleristas y estén a gusto con las actividades, se hace el test físico. **Animas** Se explica en que consiste el proyecto, las temáticas y sus beneficios, se trabaja recreación y relajación para que la población tenga confianza con los talleristas y estén a gusto con las actividades, se hace el test físico. **Yerbabuena** Se explica en que consiste el proyecto, las temáticas y sus beneficios, se trabaja recreación y relajación para que la población tenga confianza con los talleristas y estén a gusto con las actividades, se hace el test físico.	despejen su mente y curen sus emociones. Porcentaje alto de hipertensión y obesidad, se debe a la mala alimentación, sedentarismo e inactividad física Porcentaje alto de dolor muscular y de huesos, sedentarismo e inactividad física, el equipo de trabajo realiza los talleres de la forma adecuada para que a los asistentes no tengan dolor posterior a la actividad.
Sep. 29 2019	Socialización del proyecto a la población beneficiada de cada centro vida satélite, se trabajara 5 temáticas para el fortalecimiento del adulto mayor en los aspectos de: movilidad de sus músculos y huesos actividades fiscas, la sociabilidad con el grupo recreación y lúdica, proyección a la comunidad danza, reconocer sus vivencias teatro y recordar narración oral. Para que haya un mejor proceso en proyecto se levanta información en salud fisca y mental resultados: Anamnesis: Información personal ➢ Signos vitales ➢ Actividades de movilidad ➢ Molestias físicas Antecedentes ➢ Enfermedades crónicas ➢ Otras Información nutricional Alimentación **Cutuaquer** Se explica en que consiste el proyecto, las temáticas y sus beneficios, se trabaja recreación y relajación para que la población tenga confianza con los talleristas y estén a gusto con las actividades, se hace el test físico.	Porcentaje muy alto en insomnio, las personas cuentan que no duermen por preocupaciones y la falta de actividades que despejen su mente y curen sus emociones. Porcentaje alto de hipertensión y obesidad, se debe a la mala alimentación, sedentarismo e inactividad física Porcentaje alto de dolor muscular y de huesos, sedentarismo e inactividad física, el equipo de trabajo realiza los talleres de la forma adecuada para que a los asistentes no tengan dolor posterior a la actividad.
Sep.	Socialización del proyecto a la población beneficiada de cada	Los abuelitos y abuelitas

30 2019	centro vida satélite, se trabajara 5 temáticas para el fortalecimiento del adulto mayor en los aspectos de: movilidad de sus músculos y huesos actividades fiscas, la sociabilidad con el grupo recreación y lúdica, proyección a la comunidad danza, reconocer sus vivencias teatro y recordar narración oral. Para que haya un mejor proceso en proyecto se levanta información en salud fisca y mental resultados: Anamnesis: Información personal ➢ Signos vitales ➢ Actividades de movilidad ➢ Molestias físicas Antecedentes ➢ Enfermedades crónicas ➢ Otras Información nutricional Alimentación **Laguna de Bacca** Se explica en que consiste el proyecto, las temáticas y sus beneficios, se trabaja recreación y relajación para que la población tenga confianza con los talleristas y estén a gusto con las actividades, se hace el test físico. **Chaguaipe** Se explica en que consiste el proyecto, las temáticas y sus beneficios, se trabaja recreación y relajación para que la población tenga confianza con los talleristas y estén a gusto con las actividades, se hace el test físico. **Camellones** Se explica en que consiste el proyecto, las temáticas y sus beneficios, se trabaja recreación y relajación para que la población tenga confianza con los talleristas y estén a gusto con las actividades, se hace el test físico. **Loma de Zuras** Se explica en que consiste el proyecto, las temáticas y sus beneficios, se trabaja recreación y relajación para que la población tenga confianza con los talleristas y estén a gusto con las actividades, se hace el test físico.	asistentes de los diferentes centros móviles reciben el proyecto emocionados, con expectativa y alegría, comentas los asistentes que faltan abuelitos y abuelitas en las actividades. Porcentaje muy alto en insomnio, las personas cuentan que no duermen por preocupaciones y la falta de actividades que despejen su mente y curen sus emociones. Porcentaje alto de hipertensión y obesidad, se debe a la mala alimentación, sedentarismo e inactividad física Porcentaje alto de dolor muscular y de huesos, sedentarismo e inactividad física, el equipo de trabajo realiza los talleres de la forma adecuada para que a los asistentes no tengan dolor posterior a la actividad.
Oct. 01 2019	Socialización del proyecto a la población beneficiada de cada centro vida satélite, se trabajara 5 temáticas para el fortalecimiento del adulto mayor en los aspectos de: movilidad de sus músculos y huesos actividades fiscas, la sociabilidad con el grupo recreación y lúdica, proyección a la comunidad danza, reconocer sus vivencias teatro y recordar narración oral. Para que haya un mejor proceso en proyecto se levanta información en salud fisca y mental resultados: Anamnesis: Información personal	Los abuelitos y abuelitas asistentes de los diferentes centros móviles reciben el proyecto emocionados, con expectativa y alegría, comentas los asistentes que faltan abuelitos y abuelitas en las actividades.

	➢ Signos vitales ➢ Actividades de movilidad ➢ Molestias físicas Antecedentes ➢ Enfermedades crónicas ➢ Otras Información nutricional Alimentación **Rumichaca** Se explica en que consiste el proyecto, las temáticas y sus beneficios, se trabaja recreación y relajación para que la población tenga confianza con los talleristas y estén a gusto con las actividades, se hace el test físico. **Las Lajas** Se explica en que consiste el proyecto, las temáticas y sus beneficios, se trabaja recreación y relajación para que la población tenga confianza con los talleristas y estén a gusto con las actividades, se hace el test físico. **Charco** Se explica en que consiste el proyecto, las temáticas y sus beneficios, se trabaja recreación y relajación para que la población tenga confianza con los talleristas y estén a gusto con las actividades, se hace el test físico. **Cofradía** Se explica en que consiste el proyecto, las temáticas y sus beneficios, se trabaja recreación y relajación para que la población tenga confianza con los talleristas y estén a gusto con las actividades, se hace el test físico. **Tola de las Lajas** Se explica en que consiste el proyecto, las temáticas y sus beneficios, se trabaja recreación y relajación para que la población tenga confianza con los talleristas y estén a gusto con las actividades, se hace el test físico.	Porcentaje muy alto en insomnio, las personas cuentan que no duermen por preocupaciones y la falta de actividades que despejen su mente y curen sus emociones. Porcentaje alto de hipertensión y obesidad, se debe a la mala alimentación, sedentarismo e inactividad física Porcentaje alto de dolor muscular y de huesos, sedentarismo e inactividad física, el equipo de trabajo realiza los talleres de la forma adecuada para que a los asistentes no tengan dolor posterior a la actividad.
Oct. 02 2019	Socialización del proyecto a la población beneficiada de cada centro vida satélite, se trabajara 5 temáticas para el fortalecimiento del adulto mayor en los aspectos de: movilidad de sus músculos y huesos actividades fiscas, la sociabilidad con el grupo recreación y lúdica, proyección a la comunidad danza, reconocer sus vivencias teatro y recordar narración oral. Para que haya un mejor proceso en proyecto se levanta información en salud fisca y mental resultados: Anamnesis: Información personal ➢ Signos vitales ➢ Actividades de movilidad ➢ Molestias físicas Antecedentes	Porcentaje muy alto en insomnio, las personas cuentan que no duermen por preocupaciones y la falta de actividades que despejen su mente y curen sus emociones. Porcentaje alto de hipertensión y obesidad, se debe a la mala alimentación, sedentarismo e inactividad física

	➢ Enfermedades crónicas ➢ Otras Información nutricional Alimentación **Camilo torres** Se explica en que consiste el proyecto, las temáticas y sus beneficios, se trabaja recreación y relajación para que la población tenga confianza con los talleristas y estén a gusto con las actividades, se hace el test físico. **12 de octubre** Se explica en que consiste el proyecto, las temáticas y sus beneficios, se trabaja recreación y relajación para que la población tenga confianza con los talleristas y estén a gusto con las actividades, se hace el test físico.	Porcentaje alto de dolor muscular y de huesos, sedentarismo e inactividad física, el equipo de trabajo realiza los talleres de la forma adecuada para que a los asistentes no tengan dolor posterior a la actividad.
Oct. 03 2019	Socialización del proyecto a la población beneficiada de cada centro vida satélite, se trabajara 5 temáticas para el fortalecimiento del adulto mayor en los aspectos de: movilidad de sus músculos y huesos actividades fiscas, la sociabilidad con el grupo recreación y lúdica, proyección a la comunidad danza, reconocer sus vivencias teatro y recordar narración oral. Para que haya un mejor proceso en proyecto se levanta información en salud fisca y mental resultados: Anamnesis: Información personal ➢ Signos vitales ➢ Actividades de movilidad ➢ Molestias físicas Antecedentes ➢ Enfermedades crónicas ➢ Otras Información nutricional Alimentación **1 de Mayo** Se explica en que consiste el proyecto, las temáticas y sus beneficios, se trabaja recreación y relajación para que la población tenga confianza con los talleristas y estén a gusto con las actividades, se hace el test físico. **La Pradera** Se explica en que consiste el proyecto, las temáticas y sus beneficios, se trabaja recreación y relajación para que la población tenga confianza con los talleristas y estén a gusto con las actividades, se hace el test físico. **Los Chilcos** Se explica en que consiste el proyecto, las temáticas y sus beneficios, se trabaja recreación y relajación para que la población tenga confianza con los talleristas y estén a gusto con las actividades, se hace el test físico.	Los abuelitos y abuelitas asistentes de los diferentes centros móviles reciben el proyecto emocionados, con expectativa y alegría, comentas los asistentes que faltan abuelitos y abuelitas en las actividades. Porcentaje muy alto en insomnio, las personas cuentan que no duermen por preocupaciones y la falta de actividades que despejen su mente y curen sus emociones. Porcentaje alto de hipertensión y obesidad, se debe a la mala alimentación, sedentarismo e inactividad física Porcentaje alto de dolor muscular y de huesos, sedentarismo e inactividad física, el equipo de trabajo realiza los talleres de la forma adecuada para que a los

	Saguaran Se explica en que consiste el proyecto, las temáticas y sus beneficios, se trabaja recreación y relajación para que la población tenga confianza con los talleristas y estén a gusto con las actividades, se hace el test físico. **Yanala Alto** Se explica en que consiste el proyecto, las temáticas y sus beneficios, se trabaja recreación y relajación para que la población tenga confianza con los talleristas y estén a gusto con las actividades, se hace el test físico.	asistentes no tengan dolor posterior a la actividad.
	TERCERA SEMANA	
Oct. 04 2019	Empezamos las actividades, bailo terapia, recreación, danza, teatro y narración oral **Puenes B (bailo terapia)** El instructor empieza hacer calentamiento del cuerpo moviendo lentamente sus extremidades,después de que han hecho su calentamiento empieza la bailo terapia musicalizada con pausas y respiración profunda cada 3 temas musicales, alegrando su cuerpo y su mente la población del adulto mayor quedan satisfechos, motivados y con mejor movilidad de su cuerpo. **Las Cruces R (recreación)** El instructor empieza la actividad con movimiento de las manos sacudiendo el frio, el malestar, la mala energía, para abrigar el cuerpo se hace movimiento de las extremidades con el juego de atención y reconocen las partes del cuerpo riéndose cuando se equivocan, dinámica (la sandía, el ratón, 123, patos pollos y gallinas, merequetén, cuando yo a la selva fui), con una canción y movimientos se sigue al instructor en el canto y el movimiento experimentando el juego con el los diferentes cuerpos al despeinarse, pellizcarse, haciendo cosquillas y abrazarse, se les enseña un aplauso (baca, ninja, reloj, un aplauso fuerte, indio, sparqui), la actividad se termina al hacer un ejercicio de relajación donde el grupo se masajea entre si y se saca piojitos. **La Soledad D (danza)** El instructor empieza hacer calentamiento del cuerpo moviendo lentamente sus extremidades, después de que han hecho su calentamiento se empieza con el montaje de coreografía realizando sus respectivos pausas y respiración profunda cada 15 minutos, alegrando su cuerpo y su mente la población del adulto mayor quedan satisfechos, motivados y con mejor movilidad de su cuerpo. **Chiranquer N (narración oral)** El instructor hace un rompe hielo con los asistentes para que estén atentos en la actividad, se empieza contando cuentos por	Tenemos conocimiento de las debilidades, oportunidades, fortalezas y amenazas de los asistentes de los centros vidas satélites y trabajamos las actividades según el grupo trabajado, miramos que los asistentes en el afán de sentirse útil sobrepasa sus facultades trabajando el cuerpo con mayor esfuerzo, recomendamos que a medida que las actividades se realicen podemos aumentar el esfuerzo físico, están contentos con las actividades mirando su cara de satisfacción y agradecen a los diferentes instructores, poco a poco aumentares el ejercicio de las actividades.

	parte del instructor cuento corto, cuento medio largo y cuento largo los cuentos tiene su respectiva reflexión, después se motiva para que los asistentes empiecen a contar chistes, coplas, anécdotas, cuentos e historias que fueron transmitidos por sus familiares.	
Oct. 05 2019	Empezamos las actividades, bailo terapia, recreación, danza, teatro y narración oral **Yaramal N (narración oral)** El instructor hace un rompe hielo con los asistentes para que estén atentos en la actividad, se empieza contando cuentos por parte del instructor cuento corto, cuento medio largo y cuento largo los cuentos tiene su respectiva reflexión, después se motiva para que los asistentes empiecen a contar chistes, coplas, anécdotas, cuentos e historias que fueron transmitidos por sus familiares. **San Juan B (bailo terapia)** El instructor empieza hacer calentamiento del cuerpo moviendo lentamente sus extremidades, después de que han hecho su calentamiento empieza la bailo terapia musicalizada con pausas y respiración profunda cada 3 temas musicales, alegrando su cuerpo y su mente la población del adulto mayor quedan satisfechos, motivados y con mejor movilidad de su cuerpo. **Las Animas T (teatro)** El instructor empieza con movimientos físicos, con juegos teatrales se continúa con juegos para que los participantes se diviertan haciendo el ridículo y mirando como sus compañeros hacen el ridículo con el juego teatral buscamos que los participantes dejen el miedo y expresen sus diferentes emociones, se realiza ejercicios de actuación para mirar sus diferentes habilidades en el teatro. **Yerbabuena R (recreación)** El instructor empieza la actividad con movimiento de las manos sacudiendo el frio, el malestar, la mala energía, para abrigar el cuerpo se hace movimiento de las extremidades con el juego de atención y reconocen las partes del cuerpo riéndose cuando se equivocan, dinámica (la sandía, el ratón, 123, patos pollos y gallinas, merequetén, cuando yo a la selva fui), con una canción y movimientos se sigue al instructor en el canto y el movimiento experimentando el juego con el los diferentes cuerpos al despeinarse, pellizcarse, haciendo cosquillas y abrazarse, se les enseña un aplauso (baca, ninja, reloj, un aplauso fuerte, indio, sparqui), la actividad se termina al hacer un ejercicio de relajación donde el grupo se masajea entre si y se saca piojitos.	Tenemos conocimiento de las debilidades, oportunidades, fortalezas y amenazas de los asistentes de los centros vidas satélites y trabajamos las actividades según el grupo trabajado, miramos que los asistentes en el afán de sentirse útil sobrepasa sus facultades trabajando el cuerpo con mayor esfuerzo, recomendamos que a medida que las actividades se realicen podemos aumentar el esfuerzo físico, están contentos con las actividades mirando su cara de satisfacción y agradecen a los diferentes instructores, poco a poco aumentares el ejercicio de las actividades.
Oct.	Empezamos las actividades, bailo terapia, recreación, danza,	Tenemos conocimiento

06 2019	teatro y narración oral **Cutuaquer R (recreación)** El instructor empieza la actividad con movimiento de las manos sacudiendo el frio, el malestar, la mala energía, para abrigar el cuerpo se hace movimiento de las extremidades con el juego de atención y reconocen las partes del cuerpo riéndose cuando se equivocan, dinámica (la sandía, el ratón, 123, patos pollos y gallinas, merequetén, cuando yo a la selva fui), con una canción y movimientos se sigue al instructor en el canto y el movimiento experimentando el juego con el los diferentes cuerpos al despeinarse, pellizcarse, haciendo cosquillas y abrazarse, se les enseña un aplauso (baca, ninja, reloj, un aplauso fuerte, indio, sparqui), la actividad se termina al hacer un ejercicio de relajación donde el grupo se masajea entre si y se saca piojitos.	de las debilidades, oportunidades, fortalezas y amenazas de los asistentes de los centros vidas satélites y trabajamos las actividades según el grupo trabajado, están contentos con las actividades mirando su cara de satisfacción y agradecen a los diferentes instructores, poco a poco aumentares el ejercicio de las actividades.
Oct. 07 2019	Empezamos las actividades, bailo terapia, recreación, danza, teatro y narración oral **Laguna de Bacca R (recreación)** El instructor empieza la actividad con movimiento de las manos sacudiendo el frio, el malestar, la mala energía, para abrigar el cuerpo se hace movimiento de las extremidades con el juego de atención y reconocen las partes del cuerpo riéndose cuando se equivocan, dinámica (la sandía, el ratón, 123, patos pollos y gallinas, merequetén, cuando yo a la selva fui), con una canción y movimientos se sigue al instructor en el canto y el movimiento experimentando el juego con el los diferentes cuerpos al despeinarse, pellizcarse, haciendo cosquillas y abrazarse, se les enseña un aplauso (baca, ninja, reloj, un aplauso fuerte, indio, sparqui), la actividad se termina al hacer un ejercicio de relajación donde el grupo se masajea entre si y se saca piojitos. **Chaguaipe D (danza)** El instructor empieza hacer calentamiento del cuerpo moviendo lentamente sus extremidades, después de que han hecho su calentamiento se empieza con el montaje de coreografía realizando sus respectivos pausas y respiración profunda cada 15 minutos, alegrando su cuerpo y su mente la población del adulto mayor quedan satisfechos, motivados y con mejor movilidad de su cuerpo. **Camellones R (recreación)** Empezamos con la preparación de la semana del adulto mayor, con la gastronomía haciendo llegar los ingredientes para que haya integración del grupo y se colaboren para cocinar y con la elaboración del vestido reciclable de la reina recortando realizando figuras decorando y pegando diferente material reciclable brindando nosotros algún material como	Tenemos conocimiento de las debilidades, oportunidades, fortalezas y amenazas de los asistentes de los centros vidas satélites y trabajamos las actividades según el grupo trabajado, miramos que los asistentes en el afán de sentirse útil sobrepasa sus facultades trabajando el cuerpo con mayor esfuerzo, recomendamos que a medida que las actividades se realicen podemos aumentar el esfuerzo físico, están contentos con las actividades mirando su cara de satisfacción y agradecen a los diferentes instructores, poco a poco aumentares el ejercicio de las actividades. Los asistentes están motivados de la semana del adulto mayor aportan

	tijeras silicona bisturí pinturas y algún material reciclable para realizar este vestuario **Loma de Zuras R (recreación)** Empezamos con la preparación de la semana del adulto mayor, con la gastronomía haciendo llegar los ingredientes para que haya integración del grupo y se colaboren para cocinar y con la elaboración del vestido reciclable de la reina recortando realizando figuras decorando y pegando diferente material reciclable brindando nosotros algún material como tijeras silicona bisturí pinturas y algún material reciclable para realizar este vestuario	ideas para la gastronomía y el vestido de la reina, quieren mostrar lo que han hecho y representar muy bien a su sector donde pertenecen.
Oct. 08 2019	Empezamos las actividades, bailo terapia, recreación, danza, teatro y narración oral **Rumichaca D (danza)** Empezamos con la preparación de la semana del adulto mayor, con la gastronomía haciendo llegar los ingredientes para que haya integración del grupo y se colaboren para cocinar y con la elaboración del vestido reciclable de la reina recortando realizando figuras decorando y pegando diferente material reciclable brindando nosotros algún material como tijeras silicona bisturí pinturas y algún material reciclable para realizar este vestuario **Las Lajas T (teatro)** Empezamos con la preparación de la semana del adulto mayor, con la gastronomía haciendo llegar los ingredientes para que haya integración del grupo y se colaboren para cocinar y con la elaboración del vestido reciclable de la reina recortando realizando figuras decorando y pegando diferente material reciclable brindando nosotros algún material como tijeras silicona bisturí pinturas y algún material reciclable para realizar este vestuario **Charco D (danza)** Empezamos con la preparación de la semana del adulto mayor, con la gastronomía haciendo llegar los ingredientes para que haya integración del grupo y se colaboren para cocinar y con la elaboración del vestido reciclable de la reina recortando realizando figuras decorando y pegando diferente material reciclable brindando nosotros algún material como tijeras silicona bisturí pinturas y algún material reciclable para realizar este vestuario **Cofradía T (teatro)** Empezamos con la preparación de la semana del adulto mayor, con la gastronomía haciendo llegar los ingredientes para que haya integración del grupo y se colaboren para cocinar y con la elaboración del vestido reciclable de la reina recortando realizando figuras decorando y pegando diferente material reciclable brindando nosotros algún material como	Tenemos conocimiento de las debilidades, oportunidades, fortalezas y amenazas de los asistentes de los centros vidas satélites y trabajamos las actividades según el grupo trabajado, miramos que los asistentes en el afán de sentirse útil sobrepasa sus facultades trabajando el cuerpo con mayor esfuerzo, recomendamos que a medida que las actividades se realicen podemos aumentar el esfuerzo físico, están contentos con las actividades mirando su cara de satisfacción y agradecen a los diferentes instructores, poco a poco aumentares el ejercicio de las actividades. Los asistentes están motivados de la semana del adulto mayor aportan ideas para la gastronomía y el vestido de la reina, quieren mostrar lo que han hecho y representar muy bien a su sector donde

	tijeras silicona bisturí pinturas y algún material reciclable para realizar este vestuario **Tola de las Lajas R (recreación)** Empezamos con la preparación de la semana del adulto mayor, con la gastronomía haciendo llegar los ingredientes para que haya integración del grupo y se colaboren para cocinar y con la elaboración del vestido reciclable de la reina recortando realizando figuras decorando y pegando diferente material reciclable brindando nosotros algún material como tijeras silicona bisturí pinturas y algún material reciclable para realizar este vestuario **1 de Mayo D (danza)** El instructor empieza hacer calentamiento del cuerpo moviendo lentamente sus extremidades, después de que han hecho su calentamiento se empieza con el montaje de coreografía para presentarla en la semana del adulto mayor realizando sus respectivos pausas y respiración profunda cada 15 minutos, alegrando su cuerpo y su mente la población del adulto mayor quedan satisfechos, motivados y con mejor movilidad de su cuerpo.	pertenecen.
Oct. 09 2019	Empezamos las actividades, bailo terapia, recreación, danza, teatro y narración oral **Camilo torres N (narración oral)** Empezamos con la preparación de la semana del adulto mayor, con la gastronomía haciendo llegar los ingredientes para que haya integración del grupo y se colaboren para cocinar y con la elaboración del vestido reciclable de la reina recortando realizando figuras decorando y pegando diferente material reciclable brindando nosotros algún material como tijeras silicona bisturí pinturas y algún material reciclable para realizar este vestuario **12 de octubre T (teatro)** Empezamos con la preparación de la semana del adulto mayor, con la gastronomía haciendo llegar los ingredientes para que haya integración del grupo y se colaboren para cocinar y con la elaboración del vestido reciclable de la reina recortando realizando figuras decorando y pegando diferente material reciclable brindando nosotros algún material como tijeras silicona bisturí pinturas y algún material reciclable para realizar este vestuario **1 de Mayo D (danza)** El instructor empieza hacer calentamiento del cuerpo moviendo lentamente sus extremidades, después de que han hecho su calentamiento se empieza con el montaje de coreografía para presentarla en la semana del adulto mayor realizando sus respectivos pausas y respiración profunda cada 15 minutos, alegrando su cuerpo y su mente la población del adulto mayor	Tenemos conocimiento de las debilidades, oportunidades, fortalezas y amenazas de los asistentes de los centros vidas satélites y trabajamos las actividades según el grupo trabajado, miramos que los asistentes en el afán de sentirse útil sobrepasa sus facultades trabajando el cuerpo con mayor esfuerzo, recomendamos que a medida que las actividades se realicen podemos aumentar el esfuerzo físico, están contentos con las actividades mirando su cara de satisfacción y agradecen a los diferentes instructores, poco a poco aumentares el ejercicio de las actividades.

	quedan satisfechos, motivados y con mejor movilidad de su cuerpo. **Cristo Rey B (bailo terapia)** El instructor empieza hacer calentamiento del cuerpo moviendo lentamente sus extremidades, después de que han hecho su calentamiento se empieza con el montaje de coreografía para presentarla en la semana del adulto mayor realizando sus respectivos pausas y respiración profunda cada 15 minutos, alegrando su cuerpo y su mente la población del adulto mayor quedan satisfechos, motivados y con mejor movilidad de su cuerpo. **Charco D (danza)** El instructor empieza hacer calentamiento del cuerpo moviendo lentamente sus extremidades, después de que han hecho su calentamiento se empieza con el montaje de coreografía para presentarla en la semana del adulto mayor realizando sus respectivos pausas y respiración profunda cada 15 minutos, alegrando su cuerpo y su mente la población del adulto mayor quedan satisfechos, motivados y con mejor movilidad de su cuerpo. **Ovejería R (recreación)** El instructor empieza hacer calentamiento del cuerpo moviendo lentamente sus extremidades, después de que han hecho su calentamiento se empieza con el montaje de coreografía para presentarla en la semana del adulto mayor realizando sus respectivos pausas y respiración profunda cada 15 minutos, alegrando su cuerpo y su mente la población del adulto mayor quedan satisfechos, motivados y con mejor movilidad de su cuerpo.	Los asistentes están motivados de la semana del adulto mayor aportan ideas para la gastronomía y el vestido de la reina, quieren mostrar lo que han hecho y representar muy bien a su sector donde pertenecen.
Oct. 10 2019	Empezamos las actividades, bailo terapia, recreación, danza, teatro y narración oral **1 de MayoD (danza)** El instructor empieza hacer calentamiento del cuerpo moviendo lentamente sus extremidades, después de que han hecho su calentamiento se empieza con el montaje de coreografía para presentarla en la semana del adulto mayor realizando sus respectivos pausas y respiración profunda cada 15 minutos, alegrando su cuerpo y su mente la población del adulto mayor quedan satisfechos, motivados y con mejor movilidad de su cuerpo. **La PraderaD (danza)** El instructor empieza hacer calentamiento del cuerpo moviendo lentamente sus extremidades, después de que han hecho su calentamiento se empieza con el montaje de coreografía para presentarla en la semana del adulto mayor realizando sus respectivos pausas y respiración profunda cada 15 minutos,	Tenemos conocimiento de las debilidades, oportunidades, fortalezas y amenazas de los asistentes de los centros vidas satélites y trabajamos las actividades según el grupo trabajado, miramos que los asistentes en el afán de sentirse útil sobrepasa sus facultades trabajando el cuerpo con mayor esfuerzo, recomendamos que a medida que las actividades se realicen

	alegrando su cuerpo y su mente la población del adulto mayor quedan satisfechos, motivados y con mejor movilidad de su cuerpo. **Los Chilcos B (bailo terapia)** Empezamos con la preparación de la semana del adulto mayor, con la gastronomía haciendo llegar los ingredientes para que haya integración del grupo y se colaboren para cocinar y con la elaboración del vestido reciclable de la reina recortando realizando figuras decorando y pegando diferente material reciclable brindando nosotros algún material como tijeras silicona bisturí pinturas y algún material reciclable para realizar este vestuario **Saguaran R (recreación)** Empezamos con la preparación de la semana del adulto mayor, con la gastronomía haciendo llegar los ingredientes para que haya integración del grupo y se colaboren para cocinar y con la elaboración del vestido reciclable de la reina recortando realizando figuras decorando y pegando diferente material reciclable brindando nosotros algún material como tijeras silicona bisturí pinturas y algún material reciclable para realizar este vestuario **Yanala Alto N (narración oral)** Empezamos con la preparación de la semana del adulto mayor, con la gastronomía haciendo llegar los ingredientes para que haya integración del grupo y se colaboren para cocinar y con la elaboración del vestido reciclable de la reina recortando realizando figuras decorando y pegando diferente material reciclable brindando nosotros algún material como tijeras silicona bisturí pinturas y algún material reciclable para realizar este vestuario	podemos aumentar el esfuerzo físico, están contentos con las actividades mirando su cara de satisfacción y agradecen a los diferentes instructores, poco a poco aumentares el ejercicio de las actividades. Los asistentes están motivados de la semana del adulto mayor aportan ideas para la gastronomía y el vestido de la reina, quieren mostrar lo que han hecho y representar muy bien a su sector donde pertenecen.
CUARTA SEMANA		
Oct. 11 2019	Empezamos las actividades, bailo terapia, recreación, danza, teatro y narración oral **Puenes R (recreación)** Empezamos con la preparación de la semana del adulto mayor, con la gastronomía haciendo llegar los ingredientes para que haya integración del grupo y se colaboren para cocinar y con la elaboración del vestido reciclable de la reina recortando realizando figuras decorando y pegando diferente material reciclable brindando nosotros algún material como tijeras silicona bisturí pinturas y algún material reciclable para realizar este vestuario **Las Cruces D(danza)** Empezamos con la preparación de la semana del adulto mayor, con la gastronomía haciendo llegar los ingredientes para que haya integración del grupo y se colaboren para	Tenemos conocimiento de las debilidades, oportunidades, fortalezas y amenazas de los asistentes de los centros vidas satélites y trabajamos las actividades según el grupo trabajado, miramos que los asistentes en el afán de sentirse útil sobrepasa sus facultades trabajando el cuerpo con mayor esfuerzo, recomendamos que a

	cocinar y con la elaboración del vestido reciclable de la reina recortando realizando figuras decorando y pegando diferente material reciclable brindando nosotros algún material como tijeras silicona bisturí pinturas y algún material reciclable para realizar este vestuario **La Soledad T (teatro)** Empezamos con la preparación de la semana del adulto mayor, con la gastronomía haciendo llegar los ingredientes para que haya integración del grupo y se colaboren para cocinar y con la elaboración del vestido reciclable de la reina recortando realizando figuras decorando y pegando diferente material reciclable brindando nosotros algún material como tijeras silicona bisturí pinturas y algún material reciclable para realizar este vestuario **Chiranquer N (narración)** Empezamos con la preparación de la semana del adulto mayor, con la gastronomía haciendo llegar los ingredientes para que haya integración del grupo y se colaboren para cocinar y con la elaboración del vestido reciclable de la reina recortando realizando figuras decorando y pegando diferente material reciclable brindando nosotros algún material como tijeras silicona bisturí pinturas y algún material reciclable para realizar este vestuario.	medida que las actividades se realicen podemos aumentar el esfuerzo físico, están contentos con las actividades mirando su cara de satisfacción y agradecen a los diferentes instructores, poco a poco aumentares el ejercicio de las actividades. Los asistentes están motivados de la semana del adulto mayor aportan ideas para la gastronomía y el vestido de la reina, quieren mostrar lo que han hecho y representar muy bien a su sector donde pertenecen.
Oct. 12 2019	Empezamos las actividades, bailo terapia, recreación, danza, teatro y narración oral **Yaramal R (recreación)** Empezamos con la preparación de la semana del adulto mayor, con la gastronomía haciendo llegar los ingredientes para que haya integración del grupo y se colaboren para cocinar y con la elaboración del vestido reciclable de la reina recortando realizando figuras decorando y pegando diferente material reciclable brindando nosotros algún material como tijeras silicona bisturí pinturas y algún material reciclable para realizar este vestuario **San Juan T (teatro)** Empezamos con la preparación de la semana del adulto mayor, con la gastronomía haciendo llegar los ingredientes para que haya integración del grupo y se colaboren para cocinar y con la elaboración del vestido reciclable de la reina recortando realizando figuras decorando y pegando diferente material reciclable brindando nosotros algún material como tijeras silicona bisturí pinturas y algún material reciclable para realizar este vestuario **Animas R (recreación)** Empezamos con la preparación de la semana del adulto mayor, con la gastronomía haciendo llegar los ingredientes para que haya integración del grupo y se colaboren para	Tenemos conocimiento de las debilidades, oportunidades, fortalezas y amenazas de los asistentes de los centros vidas satélites y trabajamos las actividades según el grupo trabajado, miramos que los asistentes en el afán de sentirse útil sobrepasa sus facultades trabajando el cuerpo con mayor esfuerzo, recomendamos que a medida que las actividades se realicen podemos aumentar el esfuerzo físico, están contentos con las actividades mirando su cara de satisfacción y agradecen a los diferentes instructores,

	cocinar y con la elaboración del vestido reciclable de la reina recortando realizando figuras decorando y pegando diferente material reciclable brindando nosotros algún material como tijeras silicona bisturí pinturas y algún material reciclable para realizar este vestuario **Yerbabuena B (bailo terapia)** Empezamos con la preparación de la semana del adulto mayor, con la gastronomía haciendo llegar los ingredientes para que haya integración del grupo y se colaboren para cocinar y con la elaboración del vestido reciclable de la reina recortando realizando figuras decorando y pegando diferente material reciclable brindando nosotros algún material como tijeras silicona bisturí pinturas y algún material reciclable para realizar este vestuario	poco a poco aumentares el ejercicio de las actividades. Los asistentes están motivados de la semana del adulto mayor aportan ideas para la gastronomía y el vestido de la reina, quieren mostrar lo que han hecho y representar muy bien a su sector donde pertenecen.
Oct. 13 2019	Empezamos las actividades, bailo terapia, recreación, danza, teatro y narración oral **CutuaquerN (narración)** Empezamos con la preparación de la semana del adulto mayor, con la gastronomía haciendo llegar los ingredientes para que haya integración del grupo y se colaboren para cocinar y con la elaboración del vestido reciclable de la reina recortando realizando figuras decorando y pegando diferente material reciclable brindando nosotros algún material como tijeras silicona bisturí pinturas y algún material reciclable para realizar este vestuario **Chiranquer R (recreación)** Seguimos con la preparación de la semana del adulto mayor, con la gastronomía haciendo llegar los ingredientes para que haya integración del grupo y se colaboren para cocinar y con la elaboración del vestido reciclable de la reina recortando realizando figuras decorando y pegando diferente material reciclable brindando nosotros algún material como tijeras silicona bisturí pinturas y algún material reciclable para realizar este vestuario	Están contentos con las actividades mirando su cara de satisfacción y agradecen a los diferentes instructores, poco a poco aumentares el ejercicio de las actividades. Los asistentes están motivados de la semana del adulto mayor aportan ideas para la gastronomía y el vestido de la reina, quieren mostrar lo que han hecho y representar muy bien a su sector donde pertenecen.
Oct. 14 2019	Empezamos las actividades, bailo terapia, recreación, danza, teatro y narración oral **Laguna de Bacca R (recreación)** Seguimos con la preparación de la semana del adulto mayor, con la gastronomía haciendo llegar los ingredientes para que haya integración del grupo y se colaboren para cocinar y con la elaboración del vestido reciclable de la reina recortando realizando figuras decorando y pegando diferente material reciclable brindando nosotros algún material como tijeras silicona bisturí pinturas y algún material reciclable para realizar este vestuario **Chaguaipe N (narración)**	Están contentos con las actividades mirando su cara de satisfacción y agradecen a los diferentes instructores, poco a poco aumentares el ejercicio de las actividades. Los asistentes están motivados de la semana del adulto mayor aportan

	Seguimos con la preparación de la semana del adulto mayor, con la gastronomía haciendo llegar los ingredientes para que haya integración del grupo y se colaboren para cocinar y con la elaboración del vestido reciclable de la reina recortando realizando figuras decorando y pegando diferente material reciclable brindando nosotros algún material como tijeras silicona bisturí pinturas y algún material reciclable para realizar este vestuario **Totoral B (bailo terapia)** Seguimos con la preparación de la semana del adulto mayor, con la gastronomía haciendo llegar los ingredientes para que haya integración del grupo y se colaboren para cocinar y con la elaboración del vestido reciclable de la reina recortando realizando figuras decorando y pegando diferente material reciclable brindando nosotros algún material como tijeras silicona bisturí pinturas y algún material reciclable para realizar este vestuario	ideas para la gastronomía y el vestido de la reina, quieren mostrar lo que han hecho y representar muy bien a su sector donde pertenecen.
Oct. 15 2019	Se denominó al evento como **LA SEMANA DE LOS MÁS GRANDES**donde los abuelitos y abuelitas del municipio de Ipiales se encuentran en diferentes actividades para reconocer su labor como personas en la sociedad y la importancia y la capacidad que tienen para ser felices y hacer felices a otros y otras. Recogemos a los diferentes grupos de centros vidas satélites en los lugares de residencia 1200 participantes se encuentran para agradecer por sus vidas en una solemne misa de agradecimiento en el coliseo cubierto del Municipio de Ipiales Al terminar la eucaristía empieza la muestra gastronómica de artesanía, manualidades y arte, demostrando sus capacidades, habilidades y conocimiento en los diferentes exposiciones. Fritada, choclos, habas, papa y queso, pastas de harina, postres, dulce de tomate, dulce chilacuan, dulce de mora, sapitos, calabaza con leche, chicha mascada, chicha, tortillas de callana, cuy.	Los abuelitos y abuelitas se sienten importantes con la muestra realizada contentos entre ellos comparten su gastronomía su conocimiento en la cocina pero reconocen la enseñanza de sus antepasados en los diferentes platos realizados. Muestran sus trabajos realizados en diferentes materiales con alegría y gusto por el resultado y admiran el trabajo de los otros y se motivan a seguir trabajando en otros proyectos manuales.
Oct. 16 2019	Se denominó al evento como **LA SEMANA DE LOS MÁS GRANDES**donde los abuelitos y abuelitas del municipio de Ipiales se encuentran en diferentes actividades para reconocer su labor como personas en la sociedad y la importancia y la capacidad que tienen para ser felices y hacer felices a otros y otras. Recogemos a los diferentes grupos de centros vidas satélites en los lugares de residencia	Los abuelitos y abuelitas se sienten importantes con la participación de la bailo terapia alegría que desbordan con su sonrisa y movimiento del cuerpo mostrando a la comunidad que todavía

	Se reúne a los participantes de los centros vidas satélites en el Parque 20 de Julio para realizar una bailo terapia, su cuerpo empieza a moverse y empiezan a divertirse dejándose llevar por la música, en los rostros de los abuelitos y abuelitas se refleja la felicidad, la bailo terapia musicalizada todos mueven sus cuerpos para que la movilidad de cada participante mejore y su calidad de vida mejore.	tiene la posibilidad de ser felices haciendo actividades que se proyectan como actividades de movimientos y fuerza en músculos y huesos mostrando que pueden hacer.
Oct. 17 2019	Se denominó al evento como **LA SEMANA DE LOS MÁS GRANDES**donde los abuelitos y abuelitas del municipio de Ipiales se encuentran en diferentes actividades para reconocer su labor como personas en la sociedad y la importancia y la capacidad que tienen para ser felices y hacer felices a otros y otras. Recogemos a los diferentes grupos de centros vidas satélites Se reúne a los participantes en el Parque la Pola, para realizar el carnaval de los más grandes, cada centro vida satélite representa un juego tradicional en un desfile desde el Parque la Pola hasta el Parque 20 de Julio con disfraces alusivos a niños y niñas los adultos mayores representan los juegos que antes se jugaba con alegría y entusiasmo, más de 1200 adultos mayores mostrándole a la comunidad del municipio de Ipiales como se divertían cuando eran niños y niñas, recordar estos momentos alegra el corazón de los participantes, cada centro vida satélite pone todo su esfuerzo para demostrar que el adulto mayor todavía puede divertirse y jugar.	Los abuelitos y abuelitas se sienten importantes con la participación de la bailo terapia alegría que desbordan con su sonrisa y movimiento del cuerpo mostrando a la comunidad que todavía tiene la posibilidad de ser felices haciendo actividades que se proyectan como actividades de movimientos y fuerza en músculos y huesos mostrando que pueden hacer.
QUINTA SEMANA		
Oct. 18 2019	Se denominó al evento como **LA SEMANA DE LOS MÁS GRANDES**donde los abuelitos y abuelitas del municipio de Ipiales se encuentran en diferentes actividades para reconocer su labor como personas en la sociedad y la importancia y la capacidad que tienen para ser felices y hacer felices a otros y otras. Recogemos a los diferentes grupos de centros vidas satélites Reinado del adulto mayor del municipio de Ipiales,26 candidatas de los centros vidas satélites con sus trajes reciclados, desfile para elegir a la soberana que representa a todos los adultos mayores, en la programación del elección y coronación de la reina del adulto mayor se presentaron 5 danzas de los centros vidas satélites: Charco, Pradera, 1 de Mayo, Rumichaca y Totoral montajes realizados por el taller de danza donde los abuelitos y abuelitas mostraron su gran capacidad y compromiso por el arte danzaría.	Los abuelitos y abuelitas se sienten importantes con la participación de cada sector que los representa una candidata al reinado del adulto mayor, con barras y aplausos muestran su felicidad por el evento, cada centro vida satélite quiere ganar el reinado por lo tanto se mira el esfuerzo en lo trabajado y en como animan a su candidata.
Oct.		Un descanso merecido

19 2019	Descanso	por el esfuerzo realizado por el adulto mayor
Oct. 20 2019	Descanso	Un descanso merecido por el esfuerzo realizado por el adulto mayor
Oct. 21 2019	Seguimos las actividades, bailo terapia, recreación, danza, teatro y narración oral **Laguna de Bacca N (narración)** El instructor hace un rompe hielo con los asistentes para que estén atentos en la actividad, se empieza contando cuentos por parte del instructor cuento corto, cuento medio largo y cuento largo los cuentos tiene su respectiva reflexión, se sigue recopilando las historias y también se amplía historias anteriores se sigue contando chistes, coplas, anécdotas, cuentos e historias que fueron transmitidos por sus familiares **Camellones B (bailo terapia)** El instructor empieza hacer calentamiento del cuerpo moviendo lentamente sus extremidades, después de que han hecho su calentamiento empieza la bailo terapia musicalizada con pausas y respiración profunda cada 3 temas musicales, alegrando su cuerpo y su mente la población del adulto mayor quedan satisfechos, motivados y con mejor movilidad de su cuerpo. **Loma de Zuras T (teatro)** El instructor empieza con movimientos físicos, con juegos teatrales se continúa con juegos para que los participantes se diviertan haciendo el ridículo y mirando como sus compañeros hacen el ridículo con el juego teatral buscamos que los participantes dejen el miedo y expresen sus diferentes emociones, se realiza ejercicios de actuación para mirar sus diferentes habilidades en el teatro. **Totoral D (danza)** El instructor empieza hacer calentamiento del cuerpo moviendo lentamente sus extremidades, después de que han hecho su calentamiento se empieza con el montaje de coreografía realizando sus respectivos pausas y respiración profunda cada 15 minutos, alegrando su cuerpo y su mente la población del adulto mayor quedan satisfechos, motivados y con mejor movilidad de su cuerpo	Tenemos conocimiento de las debilidades, oportunidades, fortalezas y amenazas de los asistentes de los centros vidas satélites, la movilidad ha mejorado en los asistentes y se aumenta el esfuerzo paulatinamente trabajamos las actividades según el grupo trabajado, recomendamos que a medida que las actividades se realicen los participantes se sienten mal descansan, están contentos con las actividades mirando su cara de satisfacción y agradecen a los diferentes instructores, miramos que los participantes han mejorado en sociabilidad, movilidad y se sienten más contentos por las actividades realizadas.
Oct. 22 2019	Seguimos las actividades, bailo terapia, recreación, danza, teatro y narración oral **RumichacaD (danza)** El instructor empieza hacer calentamiento del cuerpo moviendo lentamente sus extremidades, después de que han hecho su calentamiento se empieza con el montaje de coreografía realizando sus respectivos pausas y respiración profunda cada	Tenemos conocimiento de las debilidades, oportunidades, fortalezas y amenazas de los asistentes de los centros vidas satélites, la movilidad ha mejorado en

	15 minutos, alegrando su cuerpo y su mente la población del adulto mayor quedan satisfechos, motivados y con mejor movilidad de su cuerpo **Las Lajas T (teatro)** El instructor empieza con movimientos físicos, con juegos teatrales se continúa con juegos para que los participantes se diviertan haciendo el ridículo y mirando cómo sus compañeros hacen el ridículo con el juego teatral buscamos que los participantes dejen el miedo y expresen sus diferentes emociones, se realiza ejercicios de actuación para mirar sus diferentes habilidades en el teatro. **Charco B (bailo terapia)** El instructor empieza hacer calentamiento del cuerpo moviendo lentamente sus extremidades, después de que han hecho su calentamiento empieza la bailo terapia musicalizada con pausas y respiración profunda cada 3 temas musicales, alegrando su cuerpo y su mente la población del adulto mayor quedan satisfechos, motivados y con mejor movilidad de su cuerpo. **Cofradía N (narración)** El instructor hace un rompe hielo con los asistentes para que estén atentos en la actividad, se empieza contando cuentos por parte del instructor cuento corto, cuento medio largo y cuento largo los cuentos tiene su respectiva reflexión, se sigue recopilando las historias y también se amplía historias anteriores se sigue contando chistes, coplas, anécdotas, cuentos e historias que fueron transmitidos por sus familiares. **Tola de las Lajas R (recreación)** El instructor empieza la actividad con movimiento de las manos sacudiendo el frio, el malestar, la mala energía, para abrigar el cuerpo se hace movimiento de las extremidades con el juego de atención y reconocen las partes del cuerpo riéndose cuando se equivocan, dinámica (la sandía, el ratón, 123, patos pollos y gallinas, merequetén, cuando yo a la selva fui), con una canción y movimientos se sigue al instructor en el canto y el movimiento experimentando el juego con el los diferentes cuerpos al despeinarse, pellizcarse, haciendo cosquillas y abrazarse, se les enseña un aplauso (baca, ninja, reloj, un aplauso fuerte, indio, sparqui), la actividad se termina al hacer un ejercicio de relajación donde el grupo se masajea entre si y se saca piojitos	los asistentes y se aumenta el esfuerzo paulatinamente trabajamos las actividades según el grupo trabajado, recomendamos que a medida que las actividades se realicen los participantes se sienten mal descansan, están contentos con las actividades mirando su cara de satisfacción y agradecen a los diferentes instructores, miramos que los participantes han mejorado en sociabilidad, movilidad y se sienten más contentos por las actividades realizadas.
Oct. 23 2019	Seguimos las actividades, bailo terapia, recreación, danza, teatro y narración oral **Camilo torres B (Bailo terapia)** El instructor empieza hacer calentamiento del cuerpo moviendo lentamente sus extremidades, después de que han hecho su calentamiento empieza la bailo terapia musicalizada con	Tenemos conocimiento de las debilidades, oportunidades, fortalezas y amenazas de los asistentes de los centros vidas satélites, la

	pausas y respiración profunda cada 3 temas musicales, alegrando su cuerpo y su mente la población del adulto mayor quedan satisfechos, motivados y con mejor movilidad de su cuerpo. **12 de octubre T (teatro)** El instructor empieza con movimientos físicos, con juegos teatrales se continúa con juegos para que los participantes se diviertan haciendo el ridículo y mirando como sus compañeros hacen el ridículo con el juego teatral buscamos que los participantes dejen el miedo y expresen sus diferentes emociones, se realiza ejercicios de actuación para mirar sus diferentes habilidades en el teatro. **Ovejería D (danza)** El instructor empieza hacer calentamiento del cuerpo moviendo lentamente sus extremidades, después de que han hecho su calentamiento se empieza con el montaje de coreografía realizando sus respectivos pausas y respiración profunda cada 15 minutos, alegrando su cuerpo y su mente la población del adulto mayor quedan satisfechos, motivados y con mejor movilidad de su cuerpo	movilidad ha mejorado en los asistentes y se aumenta el esfuerzo paulatinamente trabajamos las actividades según el grupo trabajado, recomendamos que a medida que las actividades se realicen los participantes se sienten mal descansan, están contentos con las actividades mirando su cara de satisfacción y agradecen a los diferentes instructores, miramos que los participantes han mejorado en sociabilidad, movilidad y se sienten más contentos por las actividades realizadas.
Oct. 24 2019	Seguimos las actividades, bailo terapia, recreación, danza, teatro y narración oral **1 de Mayo D (danza)** El instructor empieza hacer calentamiento del cuerpo moviendo lentamente sus extremidades, después de que han hecho su calentamiento se empieza con el montaje de coreografía realizando sus respectivos pausas y respiración profunda cada 15 minutos, alegrando su cuerpo y su mente la población del adulto mayor quedan satisfechos, motivados y con mejor movilidad de su cuerpo **La Pradera N (narración)** El instructor hace un rompe hielo con los asistentes para que estén atentos en la actividad, se empieza contando cuentos por parte del instructor cuento corto, cuento medio largo y cuento largo los cuentos tiene su respectiva reflexión, se sigue recopilando las historias y también se amplía historias anteriores se sigue contando chistes, coplas, anécdotas, cuentos e historias que fueron transmitidos por sus familiares **Los Chilcos B (bailo terapia)** El instructor empieza hacer calentamiento del cuerpo moviendo lentamente sus extremidades, después de que han hecho su calentamiento empieza la bailo terapia musicalizada con pausas y respiración profunda cada 3 temas musicales, alegrando su cuerpo y su mente la población del adulto mayor	Tenemos conocimiento de las debilidades, oportunidades, fortalezas y amenazas de los asistentes de los centros vidas satélites, la movilidad ha mejorado en los asistentes y se aumenta el esfuerzo paulatinamente trabajamos las actividades según el grupo trabajado, recomendamos que a medida que las actividades se realicen los participantes se sienten mal descansan, están contentos con las actividades mirando su cara de satisfacción y agradecen a los diferentes instructores, miramos que los

	quedan satisfechos, motivados y con mejor movilidad de su cuerpo. **Saguaran R (recreación)** El instructor empieza la actividad con movimiento de las manos sacudiendo el frio, el malestar, la mala energía, para abrigar el cuerpo se hace movimiento de las extremidades con el juego de atención y reconocen las partes del cuerpo riéndose cuando se equivocan, dinámica (la sandía, el ratón, 123, patos pollos y gallinas, merequetén, cuando yo a la selva fui), con una canción y movimientos se sigue al instructor en el canto y el movimiento experimentando el juego con el los diferentes cuerpos al despeinarse, pellizcarse, haciendo cosquillas y abrazarse, se les enseña un aplauso (baca, ninja, reloj, un aplauso fuerte, indio, sparqui), la actividad se termina al hacer un ejercicio de relajación donde el grupo se masajea entre si y se saca piojitos **Yanala Alto T (teatro)** El instructor empieza con movimientos físicos, con juegos teatrales se continúa con juegos para que los participantes se diviertan haciendo el ridículo y mirando como sus compañeros hacen el ridículo con el juego teatral buscamos que los participantes dejen el miedo y expresen sus diferentes emociones, se realiza ejercicios de actuación para mirar sus diferentes habilidades en el teatro.	participantes han mejorado en sociabilidad, movilidad y se sienten más contentos por las actividades realizadas.
SEXTA SEMANA		
Oct. 25 2019	Seguimos las actividades, bailo terapia, recreación, danza, teatro y narración oral **Puenes D (danza)** El instructor empieza hacer calentamiento del cuerpo moviendo lentamente sus extremidades, después de que han hecho su calentamiento se empieza con el montaje de coreografía realizando sus respectivos pausas y respiración profunda cada 15 minutos, alegrando su cuerpo y su mente la población del adulto mayor quedan satisfechos, motivados y con mejor movilidad de su cuerpo **San Juan R (recreación)** El instructor empieza la actividad con movimiento de las manos sacudiendo el frio, el malestar, la mala energía, para abrigar el cuerpo se hace movimiento de las extremidades con el juego de atención y reconocen las partes del cuerpo riéndose cuando se equivocan, dinámica (la sandía, el ratón, 123, patos pollos y gallinas, merequetén, cuando yo a la selva fui), con una canción y movimientos se sigue al instructor en el canto y el movimiento experimentando el juego con el los diferentes cuerpos al despeinarse, pellizcarse, haciendo cosquillas y abrazarse, se les enseña un aplauso (baca, ninja, reloj, un	Tenemos conocimiento de las debilidades, oportunidades, fortalezas y amenazas de los asistentes de los centros vidas satélites, la movilidad ha mejorado en los asistentes y se aumenta el esfuerzo paulatinamente trabajamos las actividades según el grupo trabajado, recomendamos que a medida que las actividades se realicen los participantes se sienten mal descansan, están contentos con las actividades mirando su cara de satisfacción y

	aplauso fuerte, indio, sparqui), la actividad se termina al hacer un ejercicio de relajación donde el grupo se masajea entre si y se saca piojitos **Las Cruces N (narración)** El instructor hace un rompe hielo con los asistentes para que estén atentos en la actividad, se empieza contando cuentos por parte del instructor cuento corto, cuento medio largo y cuento largo los cuentos tiene su respectiva reflexión, se sigue recopilando las historias y también se amplía historias anteriores se sigue contando chistes, coplas, anécdotas, cuentos e historias que fueron transmitidos por sus familiares. **La Soledad B (bailo terapia)** El instructor empieza hacer calentamiento del cuerpo moviendo lentamente sus extremidades, después de que han hecho su calentamiento empieza la bailo terapia musicalizada con pausas y respiración profunda cada 3 temas musicales, alegrando su cuerpo y su mente la población del adulto mayor quedan satisfechos, motivados y con mejor movilidad de su cuerpo. **Chiranquer T (teatro)** El instructor empieza con movimientos físicos, con juegos teatrales se continúa con juegos para que los participantes se diviertan haciendo el ridículo y mirando como sus compañeros hacen el ridículo con el juego teatral buscamos que los participantes dejen el miedo y expresen sus diferentes emociones, se realiza ejercicios de actuación para mirar sus diferentes habilidades en el teatro.	agradecen a los diferentes instructores, miramos que los participantes han mejorado en sociabilidad, movilidad y se sienten más contentos por las actividades realizadas.
Oct. 26 2019	Seguimos las actividades, bailo terapia, recreación, danza, teatro y narración oral **Yaramal D (danza)** El instructor empieza hacer calentamiento del cuerpo moviendo lentamente sus extremidades, después de que han hecho su calentamiento se empieza con el montaje de coreografía realizando sus respectivos pausas y respiración profunda cada 15 minutos, alegrando su cuerpo y su mente la población del adulto mayor quedan satisfechos, motivados y con mejor movilidad de su cuerpo **Animas B (bailo terapia)** El instructor empieza hacer calentamiento del cuerpo moviendo lentamente sus extremidades, después de que han hecho su calentamiento empieza la bailo terapia musicalizada con pausas y respiración profunda cada 3 temas musicales, alegrando su cuerpo y su mente la población del adulto mayor quedan satisfechos, motivados y con mejor movilidad de su cuerpo. **Yerbabuena T (teatro)**	Tenemos conocimiento de las debilidades, oportunidades, fortalezas y amenazas de los asistentes de los centros vidas satélites, la movilidad ha mejorado en los asistentes y se aumenta el esfuerzo paulatinamente trabajamos las actividades según el grupo trabajado, recomendamos que a medida que las actividades se realicen los participantes se sienten mal descansan, están contentos con las actividades mirando su

	El instructor empieza con movimientos físicos, con juegos teatrales se continúa con juegos para que los participantes se diviertan haciendo el ridículo y mirando como sus compañeros hacen el ridículo con el juego teatral buscamos que los participantes dejen el miedo y expresen sus diferentes emociones, se realiza ejercicios de actuación para mirar sus diferentes habilidades en el teatro.	cara de satisfacción y agradecen a los diferentes instructores, miramos que los participantes han mejorado en sociabilidad, movilidad y se sienten más contentos por las actividades realizadas.
Oct. 27 2019	Seguimos las actividades, bailo terapia, recreación, danza, teatro y narración oral **Cutuaquer T (teatro)** El instructor empieza con movimientos físicos, con juegos teatrales se continúa con juegos para que los participantes se diviertan haciendo el ridículo y mirando como sus compañeros hacen el ridículo con el juego teatral buscamos que los participantes dejen el miedo y expresen sus diferentes emociones, se realiza ejercicios de actuación para mirar sus diferentes habilidades en el teatro.	Están contentos con las actividades mirando su cara de satisfacción y agradecen a los diferentes instructores, miramos que los participantes han mejorado en sociabilidad, movilidad y se sienten más contentos por las actividades realizadas.
Oct. 28 2019	Seguimos las actividades, bailo terapia, recreación, danza, teatro y narración oral **Laguna de Bacca R (recreación)** El instructor empieza la actividad con movimiento de las manos sacudiendo el frio, el malestar, la mala energía, para abrigar el cuerpo se hace movimiento de las extremidades con el juego de atención y reconocen las partes del cuerpo riéndose cuando se equivocan, dinámica (la sandía, el ratón, 123, patos pollos y gallinas, merequetén, cuando yo a la selva fui), con una canción y movimientos se sigue al instructor en el canto y el movimiento experimentando el juego con el los diferentes cuerpos al despeinarse, pellizcarse, haciendo cosquillas y abrazarse, se les enseña un aplauso (baca, ninja, reloj, un aplauso fuerte, indio, sparqui), la actividad se termina al hacer un ejercicio de relajación donde el grupo se masajea entre si y se saca piojitos **Chaguaipe T (teatro)** El instructor empieza con movimientos físicos, con juegos teatrales se continúa con juegos para que los participantes se diviertan haciendo el ridículo y mirando como sus compañeros hacen el ridículo con el juego teatral buscamos que los participantes dejen el miedo y expresen sus diferentes emociones, se realiza ejercicios de actuación para mirar sus diferentes habilidades en el teatro. **Camellones D (danza)**	Tenemos conocimiento de las debilidades, oportunidades, fortalezas y amenazas de los asistentes de los centros vidas satélites, la movilidad ha mejorado en los asistentes y se aumenta el esfuerzo paulatinamente trabajamos las actividades según el grupo trabajado, recomendamos que a medida que las actividades se realicen los participantes se sienten mal descansan, están contentos con las actividades mirando su cara de satisfacción y agradecen a los diferentes instructores, miramos que los participantes han mejorado en sociabilidad,

	El instructor empieza hacer calentamiento del cuerpo moviendo lentamente sus extremidades, después de que han hecho su calentamiento se empieza con el montaje de coreografía realizando sus respectivos pausas y respiración profunda cada 15 minutos, alegrando su cuerpo y su mente la población del adulto mayor quedan satisfechos, motivados y con mejor movilidad de su cuerpo **Loma de Zuras B (bailo terapia)** El instructor empieza hacer calentamiento del cuerpo moviendo lentamente sus extremidades, después de que han hecho su calentamiento empieza la bailo terapia musicalizada con pausas y respiración profunda cada 3 temas musicales, alegrando su cuerpo y su mente la población del adulto mayor quedan satisfechos, motivados y con mejor movilidad de su cuerpo.	movilidad y se sienten más contentos por las actividades realizadas.
Oct. 29 2019	Seguimos las actividades, bailo terapia, recreación, danza, teatro y narración oral **Rumichaca N (narración)** El instructor hace un rompe hielo con los asistentes para que estén atentos en la actividad, se empieza contando cuentos por parte del instructor cuento corto, cuento medio largo y cuento largo los cuentos tiene su respectiva reflexión, se sigue recopilando las historias y también se amplía historias anteriores se sigue contando chistes, coplas, anécdotas, cuentos e historias que fueron transmitidos por sus familiares. **Las Lajas T (teatro)** El instructor empieza con movimientos físicos, con juegos teatrales se continúa con juegos para que los participantes se diviertan haciendo el ridículo y mirando como sus compañeros hacen el ridículo con el juego teatral buscamos que los participantes dejen el miedo y expresen sus diferentes emociones, se realiza ejercicios de actuación para mirar sus diferentes habilidades en el teatro. **Charco D (danza)** El instructor empieza hacer calentamiento del cuerpo moviendo lentamente sus extremidades, después de que han hecho su calentamiento se empieza con el montaje de coreografía realizando sus respectivos pausas y respiración profunda cada 15 minutos, alegrando su cuerpo y su mente la población del adulto mayor quedan satisfechos, motivados y con mejor movilidad de su cuerpo **Cofradía B (bailo terapia)** El instructor empieza hacer calentamiento del cuerpo moviendo lentamente sus extremidades, después de que han hecho su calentamiento empieza la bailo terapia musicalizada con pausas y respiración profunda cada 3 temas musicales, alegrando su cuerpo y su mente la población del adulto mayor	Tenemos conocimiento de las debilidades, oportunidades, fortalezas y amenazas de los asistentes de los centros vidas satélites, la movilidad ha mejorado en los asistentes y se aumenta el esfuerzo paulatinamente trabajamos las actividades según el grupo trabajado, recomendamos que a medida que las actividades se realicen los participantes se sienten mal descansan, están contentos con las actividades mirando su cara de satisfacción y agradecen a los diferentes instructores, miramos que los participantes han mejorado en sociabilidad, movilidad y se sienten más contentos por las actividades realizadas.

	quedan satisfechos, motivados y con mejor movilidad de su cuerpo. **Tola de las Lajas R (recreación)** El instructor empieza la actividad con movimiento de las manos sacudiendo el frio, el malestar, la mala energía, para abrigar el cuerpo se hace movimiento de las extremidades con el juego de atención y reconocen las partes del cuerpo riéndose cuando se equivocan, dinámica (la sandía, el ratón, 123, patos pollos y gallinas, merequetén, cuando yo a la selva fui), con una canción y movimientos se sigue al instructor en el canto y el movimiento experimentando el juego con el los diferentes cuerpos al despeinarse, pellizcarse, haciendo cosquillas y abrazarse, se les enseña un aplauso (baca, ninja, reloj, un aplauso fuerte, indio, sparqui), la actividad se termina al hacer un ejercicio de relajación donde el grupo se masajea entre si y se saca piojitos	
Oct. 30 2019	Seguimos las actividades, bailo terapia, recreación, danza, teatro y narración oral **Camilo Torres D (danza)** El instructor empieza hacer calentamiento del cuerpo moviendo lentamente sus extremidades, después de que han hecho su calentamiento se empieza con el montaje de coreografía realizando sus respectivos pausas y respiración profunda cada 15 minutos, alegrando su cuerpo y su mente la población del adulto mayor quedan satisfechos, motivados y con mejor movilidad de su cuerpo **12 de octubre T (teatro)** El instructor empieza con movimientos físicos, con juegos teatrales se continúa con juegos para que los participantes se diviertan haciendo el ridículo y mirando como sus compañeros hacen el ridículo con el juego teatral buscamos que los participantes dejen el miedo y expresen sus diferentes emociones, se realiza ejercicios de actuación para mirar sus diferentes habilidades en el teatro **Ovejería B (bailo terapia)** El instructor empieza hacer calentamiento del cuerpo moviendo lentamente sus extremidades, después de que han hecho su calentamiento empieza la bailo terapia musicalizada con pausas y respiración profunda cada 3 temas musicales, alegrando su cuerpo y su mente la población del adulto mayor quedan satisfechos, motivados y con mejor movilidad de su cuerpo. **Tola de las Lajas R (recreación)** El instructor empieza la actividad con movimiento de las manos sacudiendo el frio, el malestar, la mala energía, para abrigar el cuerpo se hace movimiento de las extremidades con el juego de atención y reconocen las partes del cuerpo riéndose cuando	Tenemos conocimiento de las debilidades, oportunidades, fortalezas y amenazas de los asistentes de los centros vidas satélites, la movilidad ha mejorado en los asistentes y se aumenta el esfuerzo paulatinamente trabajamos las actividades según el grupo trabajado, recomendamos que a medida que las actividades se realicen los participantes se sienten mal descansan, están contentos con las actividades mirando su cara de satisfacción y agradecen a los diferentes instructores, miramos que los participantes han mejorado en sociabilidad, movilidad y se sienten más contentos por las actividades realizadas.

	se equivocan, dinámica (la sandía, el ratón, 123, patos pollos y gallinas, merequetén, cuando yo a la selva fui), con una canción y movimientos se sigue al instructor en el canto y el movimiento experimentando el juego con el los diferentes cuerpos al despeinarse, pellizcarse, haciendo cosquillas y abrazarse, se les enseña un aplauso (baca, ninja, reloj, un aplauso fuerte, indio, sparqui), la actividad se termina al hacer un ejercicio de relajación donde el grupo se masajea entre si y se saca piojitos	
Oct. 31 2019	Seguimos las actividades, bailo terapia, recreación, danza, teatro y narración oral **1 de Mayo B (bailo terapia)** El instructor empieza hacer calentamiento del cuerpo moviendo lentamente sus extremidades, después de que han hecho su calentamiento empieza la bailo terapia musicalizada con pausas y respiración profunda cada 3 temas musicales, alegrando su cuerpo y su mente la población del adulto mayor quedan satisfechos, motivados y con mejor movilidad de su cuerpo. **La Pradera R (recreación)** El instructor empieza la actividad con movimiento de las manos sacudiendo el frio, el malestar, la mala energía, para abrigar el cuerpo se hace movimiento de las extremidades con el juego de atención y reconocen las partes del cuerpo riéndose cuando se equivocan, dinámica (la sandía, el ratón, 123, patos pollos y gallinas, merequetén, cuando yo a la selva fui), con una canción y movimientos se sigue al instructor en el canto y el movimiento experimentando el juego con el los diferentes cuerpos al despeinarse, pellizcarse, haciendo cosquillas y abrazarse, se les enseña un aplauso (baca, ninja, reloj, un aplauso fuerte, indio, sparqui), la actividad se termina al hacer un ejercicio de relajación donde el grupo se masajea entre si y se saca piojitos **Los Chilcos T (teatro)** El instructor empieza con movimientos físicos, con juegos teatrales se continúa con juegos para que los participantes se diviertan haciendo el ridículo y mirando como sus compañeros hacen el ridículo con el juego teatral buscamos que los participantes dejen el miedo y expresen sus diferentes emociones, se realiza ejercicios de actuación para mirar sus diferentes habilidades en el teatro **Saguaran N (narración)** El instructor hace un rompe hielo con los asistentes para que estén atentos en la actividad, se empieza contando cuentos por parte del instructor cuento corto, cuento medio largo y cuento largo los cuentos tiene su respectiva reflexión, se sigue recopilando las historias y también se amplía historias	Tenemos conocimiento de las debilidades, oportunidades, fortalezas y amenazas de los asistentes de los centros vidas satélites, la movilidad ha mejorado en los asistentes y se aumenta el esfuerzo paulatinamente trabajamos las actividades según el grupo trabajado, recomendamos que a medida que las actividades se realicen los participantes se sienten mal descansan, están contentos con las actividades mirando su cara de satisfacción y agradecen a los diferentes instructores, miramos que los participantes han mejorado en sociabilidad, movilidad y se sienten más contentos por las actividades realizadas.

	anteriores se sigue contando chistes, coplas, anécdotas, cuentos e historias que fueron transmitidos por sus familiares **Yanala Alto D (danza)** El instructor empieza hacer calentamiento del cuerpo moviendo lentamente sus extremidades, después de que han hecho su calentamiento se empieza con el montaje de coreografía realizando sus respectivos pausas y respiración profunda cada 15 minutos, alegrando su cuerpo y su mente la población del adulto mayor quedan satisfechos, motivados y con mejor movilidad de su cuerpo	
SÉPTIMA SEMANA		
Nov. 01 2019	Seguimos las actividades, bailo terapia, recreación, danza, teatro y narración oral **Puenes T (teatro)** El instructor empieza con movimientos físicos, con juegos teatrales se continúa con juegos para que los participantes se diviertan haciendo el ridículo y mirando como sus compañeros hacen el ridículo con el juego teatral buscamos que los participantes dejen el miedo y expresen sus diferentes emociones, se realiza ejercicios de actuación para mirar sus diferentes habilidades en el teatro **Las Cruces B (bailo terapia)** El instructor empieza hacer calentamiento del cuerpo moviendo lentamente sus extremidades, después de que han hecho su calentamiento empieza la bailo terapia musicalizada con pausas y respiración profunda cada 3 temas musicales, alegrando su cuerpo y su mente la población del adulto mayor quedan satisfechos, motivados y con mejor movilidad de su cuerpo. **La Soledad N (narración)** El instructor hace un rompe hielo con los asistentes para que estén atentos en la actividad, se empieza contando cuentos por parte del instructor cuento corto, cuento medio largo y cuento largo los cuentos tiene su respectiva reflexión, se sigue recopilando las historias y también se amplía historias anteriores se sigue contando chistes, coplas, anécdotas, cuentos e historias que fueron transmitidos por sus familiares **Chiranquer D (danza)** El instructor empieza hacer calentamiento del cuerpo moviendo lentamente sus extremidades, después de que han hecho su calentamiento se empieza con el montaje de coreografía realizando sus respectivos pausas y respiración profunda cada 15 minutos, alegrando su cuerpo y su mente la población del adulto mayor quedan satisfechos, motivados y con mejor movilidad de su cuerpo **San JuanR (recreación)**	Tenemos conocimiento de las debilidades, oportunidades, fortalezas y amenazas de los asistentes de los centros vidas satélites, la movilidad ha mejorado en los asistentes y se aumenta el esfuerzo paulatinamente trabajamos las actividades según el grupo trabajado, recomendamos que a medida que las actividades se realicen los participantes se sienten mal descansan, están contentos con las actividades mirando su cara de satisfacción y agradecen a los diferentes instructores, miramos que los participantes han mejorado en sociabilidad, movilidad y se sienten más contentos por las actividades realizadas.

	El instructor empieza la actividad con movimiento de las manos sacudiendo el frio, el malestar, la mala energía, para abrigar el cuerpo se hace movimiento de las extremidades con el juego de atención y reconocen las partes del cuerpo riéndose cuando se equivocan, dinámica (la sandía, el ratón, 123, patos pollos y gallinas, merequetén, cuando yo a la selva fui), con una canción y movimientos se sigue al instructor en el canto y el movimiento experimentando el juego con el los diferentes cuerpos al despeinarse, pellizcarse, haciendo cosquillas y abrazarse, se les enseña un aplauso (baca, ninja, reloj, un aplauso fuerte, indio, sparqui), la actividad se termina al hacer un ejercicio de relajación donde el grupo se masajea entre si y se saca piojitos	
Nov. 02 2019	Día de difuntos los asistentes siguen la tradición y visitan sus familiares en los diferentes cementerios, asisten a la misa	
Nov. 03 2019	Día de difuntos los asistentes siguen la tradición y visitan sus familiares en los diferentes cementerios, asisten a la misa	
Nov. 04 2019	Seguimos las actividades, bailo terapia, recreación, danza, teatro y narración oral **Laguna de Bacca R (recreación)** El instructor empieza la actividad con movimiento de las manos sacudiendo el frio, el malestar, la mala energía, para abrigar el cuerpo se hace movimiento de las extremidades con el juego de atención y reconocen las partes del cuerpo riéndose cuando se equivocan, dinámica (la sandía, el ratón, 123, patos pollos y gallinas, merequetén, cuando yo a la selva fui), con una canción y movimientos se sigue al instructor en el canto y el movimiento experimentando el juego con el los diferentes cuerpos al despeinarse, pellizcarse, haciendo cosquillas y abrazarse, se les enseña un aplauso (baca, ninja, reloj, un aplauso fuerte, indio, sparqui), la actividad se termina al hacer un ejercicio de relajación donde el grupo se masajea entre si y se saca piojitos **Chaguaipe D (danza)** El instructor empieza hacer calentamiento del cuerpo moviendo lentamente sus extremidades, después de que han hecho su calentamiento se empieza con el montaje de coreografía realizando sus respectivos pausas y respiración profunda cada 15 minutos, alegrando su cuerpo y su mente la población del adulto mayor quedan satisfechos, motivados y con mejor movilidad de su cuerpo **Camellones N (narración)** El instructor hace un rompe hielo con los asistentes para que estén atentos en la actividad, se empieza contando cuentos por	Tenemos conocimiento de las debilidades, oportunidades, fortalezas y amenazas de los asistentes de los centros vidas satélites, la movilidad ha mejorado en los asistentes y se aumenta el esfuerzo paulatinamente trabajamos las actividades según el grupo trabajado, recomendamos que a medida que las actividades se realicen los participantes se sienten mal descansan, están contentos con las actividades mirando su cara de satisfacción y agradecen a los diferentes instructores, miramos que los participantes han mejorado en sociabilidad, movilidad y se sienten

	parte del instructor cuento corto, cuento medio largo y cuento largo los cuentos tiene su respectiva reflexión, se sigue recopilando las historias y también se amplía historias anteriores se sigue contando chistes, coplas, anécdotas, cuentos e historias que fueron transmitidos por sus familiares **Totoral T (teatro)** El instructor empieza con movimientos físicos, con juegos teatrales se continúa con juegos para que los participantes se diviertan haciendo el ridículo y mirando como sus compañeros hacen el ridículo con el juego teatral buscamos que los participantes dejen el miedo y expresen sus diferentes emociones, se realiza ejercicios de actuación para mirar sus diferentes habilidades en el teatro **Loma de Zuras B (bailo terapia)** El instructor empieza hacer calentamiento del cuerpo moviendo lentamente sus extremidades, después de que han hecho su calentamiento empieza la bailo terapia musicalizada con pausas y respiración profunda cada 3 temas musicales, alegrando su cuerpo y su mente la población del adulto mayor quedan satisfechos, motivados y con mejor movilidad de su cuerpo.	más contentos por las actividades realizadas.
Nov. 05 2019	Seguimos las actividades, bailo terapia, recreación, danza, teatro y narración oral **Rumichaca N (narración)** El instructor hace un rompe hielo con los asistentes para que estén atentos en la actividad, se empieza contando cuentos por parte del instructor cuento corto, cuento medio largo y cuento largo los cuentos tiene su respectiva reflexión, se sigue recopilando las historias y también se amplía historias anteriores se sigue contando chistes, coplas, anécdotas, cuentos e historias que fueron transmitidos por sus familiares **Las Lajas D (danza)** El instructor empieza hacer calentamiento del cuerpo moviendo lentamente sus extremidades, después de que han hecho su calentamiento se empieza con el montaje de coreografía realizando sus respectivos pausas y respiración profunda cada 15 minutos, alegrando su cuerpo y su mente la población del adulto mayor quedan satisfechos, motivados y con mejor movilidad de su cuerpo **Charco T (teatro)** El instructor empieza con movimientos físicos, con juegos teatrales se continúa con juegos para que los participantes se diviertan haciendo el ridículo y mirando como sus compañeros hacen el ridículo con el juego teatral buscamos que los participantes dejen el miedo y expresen sus diferentes emociones, se realiza ejercicios de actuación para mirar sus diferentes habilidades en el teatro	Tenemos conocimiento de las debilidades, oportunidades, fortalezas y amenazas de los asistentes de los centros vidas satélites, la movilidad ha mejorado en los asistentes y se aumenta el esfuerzo paulatinamente trabajamos las actividades según el grupo trabajado, recomendamos que a medida que las actividades se realicen los participantes se sienten mal descansan, están contentos con las actividades mirando su cara de satisfacción y agradecen a los diferentes instructores, miramos que los participantes han mejorado en sociabilidad,

	Cofradía R (recreación) El instructor empieza la actividad con movimiento de las manos sacudiendo el frio, el malestar, la mala energía, para abrigar el cuerpo se hace movimiento de las extremidades con el juego de atención y reconocen las partes del cuerpo riéndose cuando se equivocan, dinámica (la sandía, el ratón, 123, patos pollos y gallinas, merequetén, cuando yo a la selva fui), con una canción y movimientos se sigue al instructor en el canto y el movimiento experimentando el juego con el los diferentes cuerpos al despeinarse, pellizcarse, haciendo cosquillas y abrazarse, se les enseña un aplauso (baca, ninja, reloj, un aplauso fuerte, indio, sparqui), la actividad se termina al hacer un ejercicio de relajación donde el grupo se masajea entre si y se saca piojitos **Tola de las Lajas B (bailo terapia)** El instructor empieza hacer calentamiento del cuerpo moviendo lentamente sus extremidades, después de que han hecho su calentamiento empieza la bailo terapia musicalizada con pausas y respiración profunda cada 3 temas musicales, alegrando su cuerpo y su mente la población del adulto mayor quedan satisfechos, motivados y con mejor movilidad de su cuerpo.	movilidad y se sienten más contentos por las actividades realizadas.
Nov. 06 2019	Seguimos las actividades, bailo terapia, recreación, danza, teatro y narración oral **Camilo Torres N (narración)** El instructor hace un rompe hielo con los asistentes para que estén atentos en la actividad, se empieza contando cuentos por parte del instructor cuento corto, cuento medio largo y cuento largo los cuentos tiene su respectiva reflexión, se sigue recopilando las historias y también se amplía historias anteriores se sigue contando chistes, coplas, anécdotas, cuentos e historias que fueron transmitidos por sus familiares **12 de octubre D (danza)** El instructor empieza hacer calentamiento del cuerpo moviendo lentamente sus extremidades, después de que han hecho su calentamiento se empieza con el montaje de coreografía realizando sus respectivos pausas y respiración profunda cada 15 minutos, alegrando su cuerpo y su mente la población del adulto mayor quedan satisfechos, motivados y con mejor movilidad de su cuerpo **Recicladores T (teatro)** El instructor empieza con movimientos físicos, con juegos teatrales se continúa con juegos para que los participantes se diviertan haciendo el ridículo y mirando como sus compañeros hacen el ridículo con el juego teatral buscamos que los participantes dejen el miedo y expresen sus diferentes emociones, se realiza ejercicios de actuación para mirar sus	Tenemos conocimiento de las debilidades, oportunidades, fortalezas y amenazas de los asistentes de los centros vidas satélites, la movilidad ha mejorado en los asistentes y se aumenta el esfuerzo paulatinamente trabajamos las actividades según el grupo trabajado, recomendamos que a medida que las actividades se realicen los participantes se sienten mal descansan, están contentos con las actividades mirando su cara de satisfacción y agradecen a los diferentes instructores, miramos que los participantes han

	diferentes habilidades en el teatro **Cristo Rey B (bailo terapia)** El instructor empieza hacer calentamiento del cuerpo moviendo lentamente sus extremidades, después de que han hecho su calentamiento empieza la bailo terapia musicalizada con pausas y respiración profunda cada 3 temas musicales, alegrando su cuerpo y su mente la población del adulto mayor quedan satisfechos, motivados y con mejor movilidad de su cuerpo. **Ovejería R (recreación)** El instructor empieza la actividad con movimiento de las manos sacudiendo el frio, el malestar, la mala energía, para abrigar el cuerpo se hace movimiento de las extremidades con el juego de atención y reconocen las partes del cuerpo riéndose cuando se equivocan, dinámica (la sandía, el ratón, 123, patos pollos y gallinas, merequetén, cuando yo a la selva fui), con una canción y movimientos se sigue al instructor en el canto y el movimiento experimentando el juego con el los diferentes cuerpos al despeinarse, pellizcarse, haciendo cosquillas y abrazarse, se les enseña un aplauso (baca, ninja, reloj, un aplauso fuerte, indio, sparqui), la actividad se termina al hacer un ejercicio de relajación donde el grupo se masajea entre si y se saca piojitos	mejorado en sociabilidad, movilidad y se sienten más contentos por las actividades realizadas.
Nov. 07 2019	Seguimos las actividades, bailo terapia, recreación, danza, teatro y narración oral **1 de Mayo B (bailo terapia)** El instructor empieza hacer calentamiento del cuerpo moviendo lentamente sus extremidades, después de que han hecho su calentamiento empieza la bailo terapia musicalizada con pausas y respiración profunda cada 3 temas musicales, alegrando su cuerpo y su mente la población del adulto mayor quedan satisfechos, motivados y con mejor movilidad de su cuerpo. **La Pradera T (teatro)** El instructor empieza con movimientos físicos, con juegos teatrales se continúa con juegos para que los participantes se diviertan haciendo el ridículo y mirando como sus compañeros hacen el ridículo con el juego teatral buscamos que los participantes dejen el miedo y expresen sus diferentes emociones, se realiza ejercicios de actuación para mirar sus diferentes habilidades en el teatro **Los Chilcos R (recreación)** El instructor empieza la actividad con movimiento de las manos sacudiendo el frio, el malestar, la mala energía, para abrigar el cuerpo se hace movimiento de las extremidades con el juego de atención y reconocen las partes del cuerpo riéndose cuando se equivocan, dinámica (la sandía, el ratón, 123, patos pollos y	Tenemos conocimiento de las debilidades, oportunidades, fortalezas y amenazas de los asistentes de los centros vidas satélites, la movilidad ha mejorado en los asistentes y se aumenta el esfuerzo paulatinamente trabajamos las actividades según el grupo trabajado, recomendamos que a medida que las actividades se realicen los participantes se sienten mal descansan, están contentos con las actividades mirando su cara de satisfacción y agradecen a los diferentes instructores, miramos que los

	gallinas, merequetén, cuando yo a la selva fui), con una canción y movimientos se sigue al instructor en el canto y el movimiento experimentando el juego con el los diferentes cuerpos al despeinarse, pellizcarse, haciendo cosquillas y abrazarse, se les enseña un aplauso (baca, ninja, reloj, un aplauso fuerte, indio, sparqui), la actividad se termina al hacer un ejercicio de relajación donde el grupo se masajea entre si y se saca piojitos **Saguaran N (narración)** El instructor hace un rompe hielo con los asistentes para que estén atentos en la actividad, se empieza contando cuentos por parte del instructor cuento corto, cuento medio largo y cuento largo los cuentos tiene su respectiva reflexión, se sigue recopilando las historias y también se amplía historias anteriores se sigue contando chistes, coplas, anécdotas, cuentos e historias que fueron transmitidos por sus familiares **Yanala Alto D (danza)** El instructor empieza hacer calentamiento del cuerpo moviendo lentamente sus extremidades, después de que han hecho su calentamiento se empieza con el montaje de coreografía realizando sus respectivos pausas y respiración profunda cada 15 minutos, alegrando su cuerpo y su mente la población del adulto mayor quedan satisfechos, motivados y con mejor movilidad de su cuerpo	participantes han mejorado en sociabilidad, movilidad y se sienten más contentos por las actividades realizadas.
OCTAVA SEMANA		
Nov. 08 2019	Seguimos las actividades, bailo terapia, recreación, danza, teatro y narración oral **Puenes T (teatro)** El instructor empieza con movimientos físicos, con juegos teatrales se continúa con juegos para que los participantes se diviertan haciendo el ridículo y mirando como sus compañeros hacen el ridículo con el juego teatral buscamos que los participantes dejen el miedo y expresen sus diferentes emociones, se realiza ejercicios de actuación para mirar sus diferentes habilidades en el teatro **Las Cruces B (bailo terapia)** El instructor empieza hacer calentamiento del cuerpo moviendo lentamente sus extremidades, después de que han hecho su calentamiento empieza la bailo terapia musicalizada con pausas y respiración profunda cada 3 temas musicales, alegrando su cuerpo y su mente la población del adulto mayor quedan satisfechos, motivados y con mejor movilidad de su cuerpo. **La SoledadD (danza)** El instructor empieza hacer calentamiento del cuerpo moviendo lentamente sus extremidades, después de que han hecho su	Tenemos conocimiento de las debilidades, oportunidades, fortalezas y amenazas de los asistentes de los centros vidas satélites, la movilidad ha mejorado en los asistentes y se aumenta el esfuerzo paulatinamente trabajamos las actividades según el grupo trabajado, recomendamos que a medida que las actividades se realicen los participantes se sienten mal descansan, están contentos con las actividades mirando su cara de satisfacción y

	calentamiento se empieza con el montaje de coreografía realizando sus respectivos pausas y respiración profunda cada 15 minutos, alegrando su cuerpo y su mente la población del adulto mayor quedan satisfechos, motivados y con mejor movilidad de su cuerpo **Chiranquer R (recreación)** El instructor empieza la actividad con movimiento de las manos sacudiendo el frio, el malestar, la mala energía, para abrigar el cuerpo se hace movimiento de las extremidades con el juego de atención y reconocen las partes del cuerpo riéndose cuando se equivocan, dinámica (la sandía, el ratón, 123, patos pollos y gallinas, merequetén, cuando yo a la selva fui), con una canción y movimientos se sigue al instructor en el canto y el movimiento experimentando el juego con el los diferentes cuerpos al despeinarse, pellizcarse, haciendo cosquillas y abrazarse, se les enseña un aplauso (baca, ninja, reloj, un aplauso fuerte, indio, sparqui), la actividad se termina al hacer un ejercicio de relajación donde el grupo se masajea entre si y se saca piojitos **San Juan B (bailo terapia)** El instructor empieza hacer calentamiento del cuerpo moviendo lentamente sus extremidades, después de que han hecho su calentamiento empieza la bailo terapia musicalizada con pausas y respiración profunda cada 3 temas musicales, alegrando su cuerpo y su mente la población del adulto mayor quedan satisfechos, motivados y con mejor movilidad de su cuerpo.	agradecen a los diferentes instructores, miramos que los participantes han mejorado en sociabilidad, movilidad y se sienten más contentos por las actividades realizadas.
Nov. 09 2019	Seguimos las actividades, bailo terapia, recreación, danza, teatro y narración oral **Yaramal D (danza)** El instructor empieza hacer calentamiento del cuerpo moviendo lentamente sus extremidades, después de que han hecho su calentamiento se empieza con el montaje de coreografía realizando sus respectivos pausas y respiración profunda cada 15 minutos, alegrando su cuerpo y su mente la población del adulto mayor quedan satisfechos, motivados y con mejor movilidad de su cuerpo **Animas T (teatro)** El instructor empieza con movimientos físicos, con juegos teatrales se continúa con juegos para que los participantes se diviertan haciendo el ridículo y mirando como sus compañeros hacen el ridículo con el juego teatral buscamos que los participantes dejen el miedo y expresen sus diferentes emociones, se realiza ejercicios de actuación para mirar sus diferentes habilidades en el teatro **Yerbabuena N (narración)**	Tenemos conocimiento de las debilidades, oportunidades, fortalezas y amenazas de los asistentes de los centros vidas satélites, la movilidad ha mejorado en los asistentes y se aumenta el esfuerzo paulatinamente trabajamos las actividades según el grupo trabajado, recomendamos que a medida que las actividades se realicen los participantes se sienten mal descansan, están contentos con las actividades mirando su

	El instructor hace un rompe hielo con los asistentes para que estén atentos en la actividad, se empieza contando cuentos por parte del instructor cuento corto, cuento medio largo y cuento largo los cuentos tiene su respectiva reflexión, se sigue recopilando las historias y también se amplía historias anteriores se sigue contando chistes, coplas, anécdotas, cuentos e historias que fueron transmitidos por sus familiares	cara de satisfacción y agradecen a los diferentes instructores, miramos que los participantes han mejorado en sociabilidad, movilidad y se sienten más contentos por las actividades realizadas.
Nov. 10 2019	Seguimos las actividades, bailo terapia, recreación, danza, teatro y narración oral **Cutuaquer N (narración)** El instructor hace un rompe hielo con los asistentes para que estén atentos en la actividad, se empieza contando cuentos por parte del instructor cuento corto, cuento medio largo y cuento largo los cuentos tiene su respectiva reflexión, se sigue recopilando las historias y también se amplía historias anteriores se sigue contando chistes, coplas, anécdotas, cuentos e historias que fueron transmitidos por sus familiares	Están contentos con las actividades mirando su cara de satisfacción y agradecen a los diferentes instructores, miramos que los participantes han mejorado en sociabilidad, movilidad y se sienten más contentos por las actividades realizadas.
Nov. 11 2019	Seguimos las actividades, bailo terapia, recreación, danza, teatro y narración oral **Laguna de Bacca T (teatro)** El instructor empieza con movimientos físicos, con juegos teatrales se continúa con juegos para que los participantes se diviertan haciendo el ridículo y mirando como sus compañeros hacen el ridículo con el juego teatral buscamos que los participantes dejen el miedo y expresen sus diferentes emociones, se realiza ejercicios de actuación para mirar sus diferentes habilidades en el teatro **Camellones B (bailo terapia)** El instructor empieza hacer calentamiento del cuerpo moviendo lentamente sus extremidades, después de que han hecho su calentamiento empieza la bailo terapia musicalizada con pausas y respiración profunda cada 3 temas musicales, alegrando su cuerpo y su mente la población del adulto mayor quedan satisfechos, motivados y con mejor movilidad de su cuerpo **Loma de Zuras D (danza)** El instructor empieza hacer calentamiento del cuerpo moviendo lentamente sus extremidades, después de que han hecho su calentamiento se empieza con el montaje de coreografía realizando sus respectivos pausas y respiración profunda cada 15 minutos, alegrando su cuerpo y su mente la población del adulto mayor quedan satisfechos, motivados y con mejor movilidad de su cuerpo	Tenemos conocimiento de las debilidades, oportunidades, fortalezas y amenazas de los asistentes de los centros vidas satélites, la movilidad ha mejorado en los asistentes y se aumenta el esfuerzo paulatinamente trabajamos las actividades según el grupo trabajado, recomendamos que a medida que las actividades se realicen los participantes se sienten mal descansan, están contentos con las actividades mirando su cara de satisfacción y agradecen a los diferentes instructores, miramos que los participantes han mejorado en sociabilidad,

	Totoral N (narración) El instructor hace un rompe hielo con los asistentes para que estén atentos en la actividad, se empieza contando cuentos por parte del instructor cuento corto, cuento medio largo y cuento largo los cuentos tiene su respectiva reflexión, se sigue recopilando las historias y también se amplía historias anteriores se sigue contando chistes, coplas, anécdotas, cuentos e historias que fueron transmitidos por sus familiares	movilidad y se sienten más contentos por las actividades realizadas.
Nov. 12 2019	Seguimos las actividades, bailo terapia, recreación, danza, teatro y narración oral **RumichacaB (bailo terapia)** El instructor empieza hacer calentamiento del cuerpo moviendo lentamente sus extremidades, después de que han hecho su calentamiento empieza la bailo terapia musicalizada con pausas y respiración profunda cada 3 temas musicales, alegrando su cuerpo y su mente la población del adulto mayor quedan satisfechos, motivados y con mejor movilidad de su cuerpo **Las Lajas T (teatro)** El instructor empieza con movimientos físicos, con juegos teatrales se continúa con juegos para que los participantes se diviertan haciendo el ridículo y mirando como sus compañeros hacen el ridículo con el juego teatral buscamos que los participantes dejen el miedo y expresen sus diferentes emociones, se realiza ejercicios de actuación para mirar sus diferentes habilidades en el teatro **Charco R (recreación)** El instructor empieza la actividad con movimiento de las manos sacudiendo el frio, el malestar, la mala energía, para abrigar el cuerpo se hace movimiento de las extremidades con el juego de atención y reconocen las partes del cuerpo riéndose cuando se equivocan, dinámica (la sandía, el ratón, 123, patos pollos y gallinas, merequetén, cuando yo a la selva fui), con una canción y movimientos se sigue al instructor en el canto y el movimiento experimentando el juego con el los diferentes cuerpos al despeinarse, pellizcarse, haciendo cosquillas y abrazarse, se les enseña un aplauso (baca, ninja, reloj, un aplauso fuerte, indio, sparqui), la actividad se termina al hacer un ejercicio de relajación donde el grupo se masajea entre si y se saca piojitos **Tola de las Lajas D (danza)** El instructor empieza hacer calentamiento del cuerpo moviendo lentamente sus extremidades, después de que han hecho su calentamiento se empieza con el montaje de coreografía realizando sus respectivos pausas y respiración profunda cada 15 minutos, alegrando su cuerpo y su mente la población del adulto mayor quedan satisfechos, motivados y con mejor	Tenemos conocimiento de las debilidades, oportunidades, fortalezas y amenazas de los asistentes de los centros vidas satélites, la movilidad ha mejorado en los asistentes y se aumenta el esfuerzo paulatinamente trabajamos las actividades según el grupo trabajado, recomendamos que a medida que las actividades se realicen los participantes se sienten mal descansan, están contentos con las actividades mirando su cara de satisfacción y agradecen a los diferentes instructores, miramos que los participantes han mejorado en sociabilidad, movilidad y se sienten más contentos por las actividades realizadas.

	movilidad de su cuerpo	
Nov. 13 2019	Seguimos las actividades, bailo terapia, recreación, danza, teatro y narración oral **Camilo Torres D (danza)** El instructor empieza hacer calentamiento del cuerpo moviendo lentamente sus extremidades, después de que han hecho su calentamiento se empieza con el montaje de coreografía realizando sus respectivos pausas y respiración profunda cada 15 minutos, alegrando su cuerpo y su mente la población del adulto mayor quedan satisfechos, motivados y con mejor movilidad de su cuerpo **12 de octubre T (teatro)** El instructor empieza con movimientos físicos, con juegos teatrales se continúa con juegos para que los participantes se diviertan haciendo el ridículo y mirando como sus compañeros hacen el ridículo con el juego teatral buscamos que los participantes dejen el miedo y expresen sus diferentes emociones, se realiza ejercicios de actuación para mirar sus diferentes habilidades en el teatro **Recicladores B (bailo terapia)** El instructor empieza hacer calentamiento del cuerpo moviendo lentamente sus extremidades, después de que han hecho su calentamiento empieza la bailo terapia musicalizada con pausas y respiración profunda cada 3 temas musicales, alegrando su cuerpo y su mente la población del adulto mayor quedan satisfechos, motivados y con mejor movilidad de su cuerpo **Charco R (recreación)** Manualidad con palitos de paleta, silicona, pegante, pintura **Cristo rey N (narración)** El instructor hace un rompe hielo con los asistentes para que estén atentos en la actividad, se empieza contando cuentos por parte del instructor cuento corto, cuento medio largo y cuento largo los cuentos tiene su respectiva reflexión, se sigue recopilando las historias y también se amplía historias anteriores se sigue contando chistes, coplas, anécdotas, cuentos e historias que fueron transmitidos por sus familiares **Ovejería B (bailo terapia)** El instructor empieza hacer calentamiento del cuerpo moviendo lentamente sus extremidades, después de que han hecho su calentamiento empieza la bailo terapia musicalizada con pausas y respiración profunda cada 3 temas musicales, alegrando su cuerpo y su mente la población del adulto mayor quedan satisfechos, motivados y con mejor movilidad de su cuerpo	Tenemos conocimiento de las debilidades, oportunidades, fortalezas y amenazas de los asistentes de los centros vidas satélites, la movilidad ha mejorado en los asistentes y se aumenta el esfuerzo paulatinamente trabajamos las actividades según el grupo trabajado, recomendamos que a medida que las actividades se realicen los participantes se sienten mal descansan, están contentos con las actividades mirando su cara de satisfacción y agradecen a los diferentes instructores, miramos que los participantes han mejorado en sociabilidad, movilidad y se sienten más contentos por las actividades realizadas.
Nov.	Seguimos las actividades, bailo terapia, recreación, danza,	Tenemos conocimiento

14 2019	teatro y narración oral **1 de Mayo D (danza)** El instructor empieza hacer calentamiento del cuerpo moviendo lentamente sus extremidades, después de que han hecho su calentamiento empieza la bailo terapia musicalizada con pausas y respiración profunda cada 3 temas musicales, alegrando su cuerpo y su mente la población del adulto mayor quedan satisfechos, motivados y con mejor movilidad de su cuerpo **La Pradera B (bailo terapia)** El instructor empieza hacer calentamiento del cuerpo moviendo lentamente sus extremidades, después de que han hecho su calentamiento empieza la bailo terapia musicalizada con pausas y respiración profunda cada 3 temas musicales, alegrando su cuerpo y su mente la población del adulto mayor quedan satisfechos, motivados y con mejor movilidad de su cuerpo **Placer R (recreación)** El instructor empieza la actividad con movimiento de las manos sacudiendo el frio, el malestar, la mala energía, para abrigar el cuerpo se hace movimiento de las extremidades con el juego de atención y reconocen las partes del cuerpo riéndose cuando se equivocan, dinámica (la sandía, el ratón, 123, patos pollos y gallinas, merequetén, cuando yo a la selva fui), con una canción y movimientos se sigue al instructor en el canto y el movimiento experimentando el juego con el los diferentes cuerpos al despeinarse, pellizcarse, haciendo cosquillas y abrazarse, se les enseña un aplauso (baca, ninja, reloj, un aplauso fuerte, indio, sparqui), la actividad se termina al hacer un ejercicio de relajación donde el grupo se masajea entre si y se saca piojitos **Saguaran N (narración)** El instructor hace un rompe hielo con los asistentes para que estén atentos en la actividad, se empieza contando cuentos por parte del instructor cuento corto, cuento medio largo y cuento largo los cuentos tiene su respectiva reflexión, se sigue recopilando las historias y también se amplía historias anteriores se sigue contando chistes, coplas, anécdotas, cuentos e historias que fueron transmitidos por sus familiares **Yanala Alto T (teatro)** El instructor empieza con movimientos físicos, con juegos teatrales se continúa con juegos para que los participantes se diviertan haciendo el ridículo y mirando como sus compañeros hacen el ridículo con el juego teatral buscamos que los participantes dejen el miedo y expresen sus diferentes emociones, se realiza ejercicios de actuación para mirar sus diferentes habilidades en el teatro	de las debilidades, oportunidades, fortalezas y amenazas de los asistentes de los centros vidas satélites, la movilidad ha mejorado en los asistentes y se aumenta el esfuerzo paulatinamente trabajamos las actividades según el grupo trabajado, recomendamos que a medida que las actividades se realicen los participantes se sienten mal descansan, están contentos con las actividades mirando su cara de satisfacción y agradecen a los diferentes instructores, miramos que los participantes han mejorado en sociabilidad, movilidad y se sienten más contentos por las actividades realizadas.

NOVENA SEMANA		
Nov. 15 2019	Seguimos las actividades, bailo terapia, recreación, danza, teatro y narración oral **Puenes N (narración)** El instructor hace un rompe hielo con los asistentes para que estén atentos en la actividad, se empieza contando cuentos por parte del instructor cuento corto, cuento medio largo y cuento largo los cuentos tiene su respectiva reflexión, se sigue recopilando las historias y también se amplía historias anteriores se sigue contando chistes, coplas, anécdotas, cuentos e historias que fueron transmitidos por sus familiares **Las Cruces D (danza)** El instructor empieza hacer calentamiento del cuerpo moviendo lentamente sus extremidades, después de que han hecho su calentamiento se empieza con el montaje de coreografía realizando sus respectivos pausas y respiración profunda cada 15 minutos, alegrando su cuerpo y su mente la población del adulto mayor quedan satisfechos, motivados y con mejor movilidad de su cuerpo **La Soledad R (recreación)** El instructor empieza la actividad con movimiento de las manos sacudiendo el frio, el malestar, la mala energía, para abrigar el cuerpo se hace movimiento de las extremidades con el juego de atención y reconocen las partes del cuerpo riéndose cuando se equivocan, dinámica (la sandía, el ratón, 123, patos pollos y gallinas, merequetén, cuando yo a la selva fui), con una canción y movimientos se sigue al instructor en el canto y el movimiento experimentando el juego con el los diferentes cuerpos al despeinarse, pellizcarse, haciendo cosquillas y abrazarse, se les enseña un aplauso (baca, ninja, reloj, un aplauso fuerte, indio, sparqui), la actividad se termina al hacer un ejercicio de relajación donde el grupo se masajea entre si y se saca piojitos **ChiranquerT (teatro)** El instructor empieza con movimientos físicos, con juegos teatrales se continúa con juegos para que los participantes se diviertan haciendo el ridículo y mirando como sus compañeros hacen el ridículo con el juego teatral buscamos que los participantes dejen el miedo y expresen sus diferentes emociones, se realiza ejercicios de actuación para mirar sus diferentes habilidades en el teatro **San Juan B (bailo terapia)** El instructor empieza hacer calentamiento del cuerpo moviendo lentamente sus extremidades, después de que han hecho su calentamiento empieza la bailo terapia musicalizada con pausas y respiración profunda cada 3 temas musicales, alegrando su cuerpo y su mente la población del adulto mayor	Tenemos conocimiento de las debilidades, oportunidades, fortalezas y amenazas de los asistentes de los centros vidas satélites, la movilidad ha mejorado en los asistentes y se aumenta el esfuerzo paulatinamente trabajamos las actividades según el grupo trabajado, recomendamos que a medida que las actividades se realicen los participantes se sienten mal descansan, están contentos con las actividades mirando su cara de satisfacción y agradecen a los diferentes instructores, miramos que los participantes han mejorado en sociabilidad, movilidad y se sienten más contentos por las actividades realizadas.

	quedan satisfechos, motivados y con mejor movilidad de su cuerpo	
Nov. 16 2019	Seguimos las actividades, bailo terapia, recreación, danza, teatro y narración oral **Yaramal B (bailo terapia)** El instructor empieza hacer calentamiento del cuerpo moviendo lentamente sus extremidades, después de que han hecho su calentamiento empieza la bailo terapia musicalizada con pausas y respiración profunda cada 3 temas musicales, alegrando su cuerpo y su mente la población del adulto mayor quedan satisfechos, motivados y con mejor movilidad de su cuerpo **Animas N (narración)** El instructor hace un rompe hielo con los asistentes para que estén atentos en la actividad, se empieza contando cuentos por parte del instructor cuento corto, cuento medio largo y cuento largo los cuentos tiene su respectiva reflexión, se sigue recopilando las historias y también se amplía historias anteriores se sigue contando chistes, coplas, anécdotas, cuentos e historias que fueron transmitidos por sus familiares **Yerbabuena D (danza)** El instructor empieza hacer calentamiento del cuerpo moviendo lentamente sus extremidades, después de que han hecho su calentamiento se empieza con el montaje de coreografía realizando sus respectivos pausas y respiración profunda cada 15 minutos, alegrando su cuerpo y su mente la población del adulto mayor quedan satisfechos, motivados y con mejor movilidad de su cuerpo	La movilidad ha mejorado en los asistentes y se aumenta el esfuerzo paulatinamente trabajamos las actividades según el grupo trabajado, recomendamos que a medida que las actividades se realicen los participantes se sienten mal descansan, están contentos con las actividades mirando su cara de satisfacción y agradecen a los diferentes instructores, miramos que los participantes han mejorado en sociabilidad, movilidad y se sienten más contentos por las actividades realizadas. .
Nov. 17 2019	Seguimos las actividades, bailo terapia, recreación, danza, teatro y narración oral **Cutuaquer B (bailo terapia)** El instructor empieza hacer calentamiento del cuerpo moviendo lentamente sus extremidades, después de que han hecho su calentamiento empieza la bailo terapia musicalizada con pausas y respiración profunda cada 3 temas musicales, alegrando su cuerpo y su mente la población del adulto mayor quedan satisfechos, motivados y con mejor movilidad de su cuerpo	están contentos con las actividades mirando su cara de satisfacción y agradecen a los diferentes instructores, miramos que los participantes han mejorado en sociabilidad, movilidad y se sienten más contentos por las actividades realizadas.
Nov. 18 2019	Seguimos las actividades, bailo terapia, recreación, danza, teatro y narración oral **Chaguaipe B (bailo terapia)** El instructor empieza hacer calentamiento del cuerpo moviendo lentamente sus extremidades, después de que han hecho su calentamiento empieza la bailo terapia musicalizada con pausas y respiración profunda cada 3 temas musicales,	Tenemos conocimiento de las debilidades, oportunidades, fortalezas y amenazas de los asistentes de los centros vidas satélites, la movilidad ha mejorado en

	alegrando su cuerpo y su mente la población del adulto mayor quedan satisfechos, motivados y con mejor movilidad de su cuerpo **Camellones T (teatro)** El instructor empieza con movimientos físicos, con juegos teatrales se continúa con juegos para que los participantes se diviertan haciendo el ridículo y mirando como sus compañeros hacen el ridículo con el juego teatral buscamos que los participantes dejen el miedo y expresen sus diferentes emociones, se realiza ejercicios de actuación para mirar sus diferentes habilidades en el teatro **Loma de Zuras R (recreación)** El instructor empieza la actividad con movimiento de las manos sacudiendo el frio, el malestar, la mala energía, para abrigar el cuerpo se hace movimiento de las extremidades con el juego de atención y reconocen las partes del cuerpo riéndose cuando se equivocan, dinámica (la sandía, el ratón, 123, patos pollos y gallinas, merequetén, cuando yo a la selva fui), con una canción y movimientos se sigue al instructor en el canto y el movimiento experimentando el juego con el los diferentes cuerpos al despeinarse, pellizcarse, haciendo cosquillas y abrazarse, se les enseña un aplauso (baca, ninja, reloj, un aplauso fuerte, indio, sparqui), la actividad se termina al hacer un ejercicio de relajación donde el grupo se masajea entre si y se saca piojitos **Totoral D (danza)** El instructor empieza hacer calentamiento del cuerpo moviendo lentamente sus extremidades, después de que han hecho su calentamiento se empieza con el montaje de coreografía realizando sus respectivos pausas y respiración profunda cada 15 minutos, alegrando su cuerpo y su mente la población del adulto mayor quedan satisfechos, motivados y con mejor movilidad de su cuerpo	los asistentes y se aumenta el esfuerzo paulatinamente trabajamos las actividades según el grupo trabajado, recomendamos que a medida que las actividades se realicen los participantes se sienten mal descansan, están contentos con las actividades mirando su cara de satisfacción y agradecen a los diferentes instructores, miramos que los participantes han mejorado en sociabilidad, movilidad y se sienten más contentos por las actividades realizadas.
Nov. 19 2019	Seguimos las actividades, bailo terapia, recreación, danza, teatro y narración oral **Rumichaca R (recreación)** El instructor empieza la actividad con movimiento de las manos sacudiendo el frio, el malestar, la mala energía, para abrigar el cuerpo se hace movimiento de las extremidades con el juego de atención y reconocen las partes del cuerpo riéndose cuando se equivocan, dinámica (la sandía, el ratón, 123, patos pollos y gallinas, merequetén, cuando yo a la selva fui), con una canción y movimientos se sigue al instructor en el canto y el movimiento experimentando el juego con el los diferentes cuerpos al despeinarse, pellizcarse, haciendo cosquillas y abrazarse, se les enseña un aplauso (baca, ninja, reloj, un aplauso fuerte, indio, sparqui), la actividad se termina al hacer	Tenemos conocimiento de las debilidades, oportunidades, fortalezas y amenazas de los asistentes de los centros vidas satélites, la movilidad ha mejorado en los asistentes y se aumenta el esfuerzo paulatinamente trabajamos las actividades según el grupo trabajado, recomendamos que a

	un ejercicio de relajación donde el grupo se masajea entre si y se saca piojitos **Las Lajas B (bailo terapia)** El instructor empieza hacer calentamiento del cuerpo moviendo lentamente sus extremidades, después de que han hecho su calentamiento empieza la bailo terapia musicalizada con pausas y respiración profunda cada 3 temas musicales, alegrando su cuerpo y su mente la población del adulto mayor quedan satisfechos, motivados y con mejor movilidad de su cuerpo **Charco D (danza)** El instructor empieza hacer calentamiento del cuerpo moviendo lentamente sus extremidades, después de que han hecho su calentamiento se empieza con el montaje de coreografía realizando sus respectivos pausas y respiración profunda cada 15 minutos, alegrando su cuerpo y su mente la población del adulto mayor quedan satisfechos, motivados y con mejor movilidad de su cuerpo **Cofradía N (narración)** El instructor hace un rompe hielo con los asistentes para que estén atentos en la actividad, se empieza contando cuentos por parte del instructor cuento corto, cuento medio largo y cuento largo los cuentos tiene su respectiva reflexión, se sigue recopilando las historias y también se amplía historias anteriores se sigue contando chistes, coplas, anécdotas, cuentos e historias que fueron transmitidos por sus familiares **Tola de las Lajas T (teatro)** El instructor empieza con movimientos físicos, con juegos teatrales se continúa con juegos para que los participantes se diviertan haciendo el ridículo y mirando como sus compañeros hacen el ridículo con el juego teatral buscamos que los participantes dejen el miedo y expresen sus diferentes emociones, se realiza ejercicios de actuación para mirar sus diferentes habilidades en el teatro	medida que las actividades se realicen los participantes se sienten mal descansan, están contentos con las actividades mirando su cara de satisfacción y agradecen a los diferentes instructores, miramos que los participantes han mejorado en sociabilidad, movilidad y se sienten más contentos por las actividades realizadas.
Nov. 20 2019	Seguimos las actividades, bailo terapia, recreación, danza, teatro y narración oral **Camilo Torres R (recreación)** El instructor empieza la actividad con movimiento de las manos sacudiendo el frio, el malestar, la mala energía, para abrigar el cuerpo se hace movimiento de las extremidades con el juego de atención y reconocen las partes del cuerpo riéndose cuando se equivocan, dinámica (la sandía, el ratón, 123, patos pollos y gallinas, merequetén, cuando yo a la selva fui), con una canción y movimientos se sigue al instructor en el canto y el movimiento experimentando el juego con el los diferentes cuerpos al despeinarse, pellizcarse, haciendo cosquillas y abrazarse, se les enseña un aplauso (baca, ninja, reloj un	Tenemos conocimiento de las debilidades, oportunidades, fortalezas y amenazas de los asistentes de los centros vidas satélites, la movilidad ha mejorado en los asistentes y se aumenta el esfuerzo paulatinamente trabajamos las actividades según el grupo trabajado,

	aplauso fuerte, indio, sparqui), la actividad se termina al hacer un ejercicio de relajación donde el grupo se masajea entre si y se saca piojitos **12 de octubre N (narración)** El instructor hace un rompe hielo con los asistentes para que estén atentos en la actividad, se empieza contando cuentos por parte del instructor cuento corto, cuento medio largo y cuento largo los cuentos tiene su respectiva reflexión, se sigue recopilando las historias y también se amplía historias anteriores se sigue contando chistes, coplas, anécdotas, cuentos e historias que fueron transmitidos por sus familiares **Recicladores B (bailo terapia)** El instructor empieza hacer calentamiento del cuerpo moviendo lentamente sus extremidades, después de que han hecho su calentamiento empieza la bailo terapia musicalizada con pausas y respiración profunda cada 3 temas musicales, alegrando su cuerpo y su mente la población del adulto mayor quedan satisfechos, motivados y con mejor movilidad de su cuerpo **Cristo Rey T (teatro)** El instructor empieza con movimientos físicos, con juegos teatrales se continúa con juegos para que los participantes se diviertan haciendo el ridículo y mirando como sus compañeros hacen el ridículo con el juego teatral buscamos que los participantes dejen el miedo y expresen sus diferentes emociones, se realiza ejercicios de actuación para mirar sus diferentes habilidades en el teatro **Ovejería D (danza)** El instructor empieza hacer calentamiento del cuerpo moviendo lentamente sus extremidades, después de que han hecho su calentamiento se empieza con el montaje de coreografía realizando sus respectivos pausas y respiración profunda cada 15 minutos, alegrando su cuerpo y su mente la población del adulto mayor quedan satisfechos, motivados y con mejor movilidad de su cuerpo	recomendamos que a medida que las actividades se realicen los participantes se sienten mal descansan, están contentos con las actividades mirando su cara de satisfacción y agradecen a los diferentes instructores, miramos que los participantes han mejorado en sociabilidad, movilidad y se sienten más contentos por las actividades realizadas.
Nov. 21 2019	Seguimos las actividades, bailo terapia, recreación, danza, teatro y narración oral **1 de Mayo B (bailo terapia)** El instructor empieza hacer calentamiento del cuerpo moviendo lentamente sus extremidades, después de que han hecho su calentamiento empieza la bailo terapia musicalizada con pausas y respiración profunda cada 3 temas musicales, alegrando su cuerpo y su mente la población del adulto mayor quedan satisfechos, motivados y con mejor movilidad de su cuerpo **La Pradera N (narración)** El instructor hace un rompe hielo con los asistentes para que	Tenemos conocimiento de las debilidades, oportunidades, fortalezas y amenazas de los asistentes de los centros vidas satélites, la movilidad ha mejorado en los asistentes y se aumenta el esfuerzo paulatinamente trabajamos las actividades según el

	estén atentos en la actividad, se empieza contando cuentos por parte del instructor cuento corto, cuento medio largo y cuento largo los cuentos tiene su respectiva reflexión, se sigue recopilando las historias y también se amplía historias anteriores se sigue contando chistes, coplas, anécdotas, cuentos e historias que fueron transmitidos por sus familiares **Los Chilcos T (teatro)** El instructor empieza con movimientos físicos, con juegos teatrales se continúa con juegos para que los participantes se diviertan haciendo el ridículo y mirando como sus compañeros hacen el ridículo con el juego teatral buscamos que los participantes dejen el miedo y expresen sus diferentes emociones, se realiza ejercicios de actuación para mirar sus diferentes habilidades en el teatro **Saguaran R (recreación)** El instructor empieza la actividad con movimiento de las manos sacudiendo el frio, el malestar, la mala energía, para abrigar el cuerpo se hace movimiento de las extremidades con el juego de atención y reconocen las partes del cuerpo riéndose cuando se equivocan, dinámica (la sandía, el ratón, 123, patos pollos y gallinas, merequetén, cuando yo a la selva fui), con una canción y movimientos se sigue al instructor en el canto y el movimiento experimentando el juego con el los diferentes cuerpos al despeinarse, pellizcarse, haciendo cosquillas y abrazarse, se les enseña un aplauso (baca, ninja, reloj, un aplauso fuerte, indio, sparqui), la actividad se termina al hacer un ejercicio de relajación donde el grupo se masajea entre si y se saca piojitos **Yanala Alto B (bailo terapia)** El instructor empieza hacer calentamiento del cuerpo moviendo lentamente sus extremidades, después de que han hecho su calentamiento empieza la bailo terapia musicalizada con pausas y respiración profunda cada 3 temas musicales, alegrando su cuerpo y su mente la población del adulto mayor quedan satisfechos, motivados y con mejor movilidad de su cuerpo **El Placer D (danza)** El instructor empieza hacer calentamiento del cuerpo moviendo lentamente sus extremidades, después de que han hecho su calentamiento se empieza con el montaje de coreografía realizando sus respectivos pausas y respiración profunda cada 15 minutos, alegrando su cuerpo y su mente la población del adulto mayor quedan satisfechos, motivados y con mejor movilidad de su cuerpo	grupo trabajado, recomendamos que a medida que las actividades se realicen los participantes se sienten mal descansan, están contentos con las actividades mirando su cara de satisfacción y agradecen a los diferentes instructores, miramos que los participantes han mejorado en sociabilidad, movilidad y se sienten más contentos por las actividades realizadas.
	DECIMA SEMANA	

Nov. 22 2019	Seguimos las actividades, bailo terapia, recreación, danza, teatro y narración oral **Puenes D (danza)** El instructor empieza hacer calentamiento del cuerpo moviendo lentamente sus extremidades, después de que han hecho su calentamiento se empieza con el montaje de coreografía realizando sus respectivos pausas y respiración profunda cada 15 minutos, alegrando su cuerpo y su mente la población del adulto mayor quedan satisfechos, motivados y con mejor movilidad de su cuerpo **Las Cruces R (recreación)** El instructor empieza la actividad con movimiento de las manos sacudiendo el frio, el malestar, la mala energía, para abrigar el cuerpo se hace movimiento de las extremidades con el juego de atención y reconocen las partes del cuerpo riéndose cuando se equivocan, dinámica (la sandía, el ratón, 123, patos pollos y gallinas, merequetén, cuando yo a la selva fui), con una canción y movimientos se sigue al instructor en el canto y el movimiento experimentando el juego con el los diferentes cuerpos al despeinarse, pellizcarse, haciendo cosquillas y abrazarse, se les enseña un aplauso (baca, ninja, reloj, un aplauso fuerte, indio, sparqui), la actividad se termina al hacer un ejercicio de relajación donde el grupo se masajea entre si y se saca piojitos **La Soledad N (narración)** El instructor hace un rompe hielo con los asistentes para que estén atentos en la actividad, se empieza contando cuentos por parte del instructor cuento corto, cuento medio largo y cuento largo los cuentos tiene su respectiva reflexión, se sigue recopilando las historias y también se amplía historias anteriores se sigue contando chistes, coplas, anécdotas, cuentos e historias que fueron transmitidos por sus familiares **Chiranquer B (bailo terapia)** El instructor empieza hacer calentamiento del cuerpo moviendo lentamente sus extremidades, después de que han hecho su calentamiento empieza la bailo terapia musicalizada con pausas y respiración profunda cada 3 temas musicales, alegrando su cuerpo y su mente la población del adulto mayor quedan satisfechos, motivados y con mejor movilidad de su cuerpo **San Juan T (teatro)** El instructor empieza con movimientos físicos, con juegos teatrales se continúa con juegos para que los participantes se diviertan haciendo el ridículo y mirando como sus compañeros hacen el ridículo con el juego teatral buscamos que los participantes dejen el miedo y expresen sus diferentes emociones, se realiza ejercicios de actuación para mirar sus	Tenemos conocimiento de las debilidades, oportunidades, fortalezas y amenazas de los asistentes de los centros vidas satélites, la movilidad ha mejorado en los asistentes y se aumenta el esfuerzo paulatinamente trabajamos las actividades según el grupo trabajado, recomendamos que a medida que las actividades se realicen los participantes se sienten mal descansan, están contentos con las actividades mirando su cara de satisfacción y agradecen a los diferentes instructores, miramos que los participantes han mejorado en sociabilidad, movilidad y se sienten más contentos por las actividades realizadas.

	diferentes habilidades en el teatro	
Nov. 23 2019	Seguimos las actividades, bailo terapia, recreación, danza, teatro y narración oral **Yaramal T (teatro)** El instructor empieza con movimientos físicos, con juegos teatrales se continúa con juegos para que los participantes se diviertan haciendo el ridículo y mirando como sus compañeros hacen el ridículo con el juego teatral buscamos que los participantes dejen el miedo y expresen sus diferentes emociones, se realiza ejercicios de actuación para mirar sus diferentes habilidades en el teatro **Animas B (bailo terapia)** El instructor empieza hacer calentamiento del cuerpo moviendo lentamente sus extremidades, después de que han hecho su calentamiento empieza la bailo terapia musicalizada con pausas y respiración profunda cada 3 temas musicales, alegrando su cuerpo y su mente la población del adulto mayor quedan satisfechos, motivados y con mejor movilidad de su cuerpo **Yerbabuena R (recreación)** El instructor empieza la actividad con movimiento de las manos sacudiendo el frio, el malestar, la mala energía, para abrigar el cuerpo se hace movimiento de las extremidades con el juego de atención y reconocen las partes del cuerpo riéndose cuando se equivocan, dinámica (la sandía, el ratón, 123, patos pollos y gallinas, merequetén, cuando yo a la selva fui), con una canción y movimientos se sigue al instructor en el canto y el movimiento experimentando el juego con el los diferentes cuerpos al despeinarse, pellizcarse, haciendo cosquillas y abrazarse, se les enseña un aplauso (baca, ninja, reloj, un aplauso fuerte, indio, sparqui), la actividad se termina al hacer un ejercicio de relajación donde el grupo se masajea entre si y se saca piojitos	Tenemos conocimiento de las debilidades, oportunidades, fortalezas y amenazas de los asistentes de los centros vidas satélites, la movilidad ha mejorado en los asistentes y se aumenta el esfuerzo paulatinamente trabajamos las actividades según el grupo trabajado, recomendamos que a medida que las actividades se realicen los participantes se sienten mal descansan, están contentos con las actividades mirando su cara de satisfacción y agradecen a los diferentes instructores, miramos que los participantes han mejorado en sociabilidad, movilidad y se sienten más contentos por las actividades realizadas..
Nov. 25 2019	Seguimos las actividades, bailo terapia, recreación, danza, teatro y narración oral **Laguna de Bacca R (recreación)** El instructor empieza la actividad con movimiento de las manos sacudiendo el frio, el malestar, la mala energía, para abrigar el cuerpo se hace movimiento de las extremidades con el juego de atención y reconocen las partes del cuerpo riéndose cuando se equivocan, dinámica (la sandía, el ratón, 123, patos pollos y gallinas, merequetén, cuando yo a la selva fui), con una canción y movimientos se sigue al instructor en el canto y el movimiento experimentando el juego con el los diferentes cuerpos al despeinarse, pellizcarse, haciendo cosquillas y abrazarse, se les enseña un aplauso (baca, ninja, reloj, un	Tenemos conocimiento de las debilidades, oportunidades, fortalezas y amenazas de los asistentes de los centros vidas satélites, la movilidad ha mejorado en los asistentes y se aumenta el esfuerzo paulatinamente trabajamos las actividades según el grupo trabajado,

	aplauso fuerte, indio, sparqui), la actividad se termina al hacer un ejercicio de relajación donde el grupo se masajea entre si y se saca piojitos **Camellones D (danza)** El instructor empieza hacer calentamiento del cuerpo moviendo lentamente sus extremidades, después de que han hecho su calentamiento se empieza con el montaje de coreografía realizando sus respectivos pausas y respiración profunda cada 15 minutos, alegrando su cuerpo y su mente la población del adulto mayor quedan satisfechos, motivados y con mejor movilidad de su cuerpo **Loma de Zuras T (teatro)** El instructor empieza con movimientos físicos, con juegos teatrales se continúa con juegos para que los participantes se diviertan haciendo el ridículo y mirando como sus compañeros hacen el ridículo con el juego teatral buscamos que los participantes dejen el miedo y expresen sus diferentes emociones, se realiza ejercicios de actuación para mirar sus diferentes habilidades en el teatro **Totoral B (bailo terapia)** El instructor empieza hacer calentamiento del cuerpo moviendo lentamente sus extremidades, después de que han hecho su calentamiento empieza la bailo terapia musicalizada con pausas y respiración profunda cada 3 temas musicales, alegrando su cuerpo y su mente la población del adulto mayor quedan satisfechos, motivados y con mejor movilidad de su cuerpo	recomendamos que a medida que las actividades se realicen los participantes se sienten mal descansan, están contentos con las actividades mirando su cara de satisfacción y agradecen a los diferentes instructores, miramos que los participantes han mejorado en sociabilidad, movilidad y se sienten más contentos por las actividades realizadas.
Nov. 26 2019	Seguimos las actividades, bailo terapia, recreación, danza, teatro y narración oral **Rumichaca T (teatro)** El instructor empieza con movimientos físicos, con juegos teatrales se continúa con juegos para que los participantes se diviertan haciendo el ridículo y mirando como sus compañeros hacen el ridículo con el juego teatral buscamos que los participantes dejen el miedo y expresen sus diferentes emociones, se realiza ejercicios de actuación para mirar sus diferentes habilidades en el teatro **Las Lajas R (recreación)** El instructor empieza la actividad con movimiento de las manos sacudiendo el frio, el malestar, la mala energía, para abrigar el cuerpo se hace movimiento de las extremidades con el juego de atención y reconocen las partes del cuerpo riéndose cuando se equivocan, dinámica (la sandía, el ratón, 123, patos pollos y gallinas, merequetén, cuando yo a la selva fui), con una canción y movimientos se sigue al instructor en el canto y el movimiento experimentando el juego con el los diferentes cuerpos al despeinarse, pellizcarse, haciendo cosquillas y	Tenemos conocimiento de las debilidades, oportunidades, fortalezas y amenazas de los asistentes de los centros vidas satélites, la movilidad ha mejorado en los asistentes y se aumenta el esfuerzo paulatinamente trabajamos las actividades según el grupo trabajado, recomendamos que a medida que las actividades se realicen los participantes se sienten mal descansan, están contentos con las actividades mirando su

	abrazarse, se les enseña un aplauso (baca, ninja, reloj, un aplauso fuerte, indio, sparqui), la actividad se termina al hacer un ejercicio de relajación donde el grupo se masajea entre si y se saca piojitos **Charco B (bailo terapia)** El instructor empieza hacer calentamiento del cuerpo moviendo lentamente sus extremidades, después de que han hecho su calentamiento empieza la bailo terapia musicalizada con pausas y respiración profunda cada 3 temas musicales, alegrando su cuerpo y su mente la población del adulto mayor quedan satisfechos, motivados y con mejor movilidad de su cuerpo **Tola de las Lajas D (danza)** El instructor empieza hacer calentamiento del cuerpo moviendo lentamente sus extremidades, después de que han hecho su calentamiento se empieza con el montaje de coreografía realizando sus respectivos pausas y respiración profunda cada 15 minutos, alegrando su cuerpo y su mente la población del adulto mayor quedan satisfechos, motivados y con mejor movilidad de su cuerpo	cara de satisfacción y agradecen a los diferentes instructores, miramos que los participantes han mejorado en sociabilidad, movilidad y se sienten más contentos por las actividades realizadas. .
Nov. 27 2019	Seguimos las actividades, bailo terapia, recreación, danza, teatro y narración oral **Camilo torres B (bailo terapia)** El instructor empieza hacer calentamiento del cuerpo moviendo lentamente sus extremidades, después de que han hecho su calentamiento empieza la bailo terapia musicalizada con pausas y respiración profunda cada 3 temas musicales, alegrando su cuerpo y su mente la población del adulto mayor quedan satisfechos, motivados y con mejor movilidad de su cuerpo **12 de octubre R (recreación)** El instructor empieza la actividad con movimiento de las manos sacudiendo el frio, el malestar, la mala energía, para abrigar el cuerpo se hace movimiento de las extremidades con el juego de atención y reconocen las partes del cuerpo riéndose cuando se equivocan, dinámica (la sandía, el ratón, 123, patos pollos y gallinas, merequetén, cuando yo a la selva fui), con una canción y movimientos se sigue al instructor en el canto y el movimiento experimentando el juego con el los diferentes cuerpos al despeinarse, pellizcarse, haciendo cosquillas y abrazarse, se les enseña un aplauso (baca, ninja, reloj, un aplauso fuerte, indio, sparqui), la actividad se termina al hacer un ejercicio de relajación donde el grupo se masajea entre si y se saca piojitos **Recicladores T (teatro)** El instructor empieza con movimientos físicos, con juegos teatrales se continúa con juegos para que los participantes se	Tenemos conocimiento de las debilidades, oportunidades, fortalezas y amenazas de los asistentes de los centros vidas satélites, la movilidad ha mejorado en los asistentes y se aumenta el esfuerzo paulatinamente trabajamos las actividades según el grupo trabajado, recomendamos que a medida que las actividades se realicen los participantes se sienten mal descansan, están contentos con las actividades mirando su cara de satisfacción y agradecen a los diferentes instructores, miramos que los participantes han mejorado en sociabilidad, movilidad y se sienten

	diviertan haciendo el ridículo y mirando como sus compañeros hacen el ridículo con el juego teatral buscamos que los participantes dejen el miedo y expresen sus diferentes emociones, se realiza ejercicios de actuación para mirar sus diferentes habilidades en el teatro **Cristo ReyD (danza)** El instructor empieza hacer calentamiento del cuerpo moviendo lentamente sus extremidades, después de que han hecho su calentamiento se empieza con el montaje de coreografía realizando sus respectivos pausas y respiración profunda cada 15 minutos, alegrando su cuerpo y su mente la población del adulto mayor quedan satisfechos, motivados y con mejor movilidad de su cuerpo **Ovejería N (narración)** El instructor hace un rompe hielo con los asistentes para que estén atentos en la actividad, se empieza contando cuentos por parte del instructor cuento corto, cuento medio largo y cuento largo los cuentos tiene su respectiva reflexión, se sigue recopilando las historias y también se amplía historias anteriores se sigue contando chistes, coplas, anécdotas, cuentos e historias que fueron transmitidos por sus familiares	más contentos por las actividades realizadas. .
Nov. 28 2019	Seguimos las actividades, bailo terapia, recreación, danza, teatro y narración oral **1 de Mayo D (danza)** El instructor empieza hacer calentamiento del cuerpo moviendo lentamente sus extremidades, después de que han hecho su calentamiento se empieza con el montaje de coreografía realizando sus respectivos pausas y respiración profunda cada 15 minutos, alegrando su cuerpo y su mente la población del adulto mayor quedan satisfechos, motivados y con mejor movilidad de su cuerpo **La Pradera R (recreación)** El instructor empieza la actividad con movimiento de las manos sacudiendo el frio, el malestar, la mala energía, para abrigar el cuerpo se hace movimiento de las extremidades con el juego de atención y reconocen las partes del cuerpo riéndose cuando se equivocan, dinámica (la sandía, el ratón, 123, patos pollos y gallinas, merequetén, cuando yo a la selva fui), con una canción y movimientos se sigue al instructor en el canto y el movimiento experimentando el juego con el los diferentes cuerpos al despeinarse, pellizcarse, haciendo cosquillas y abrazarse, se les enseña un aplauso (baca, ninja, reloj, un aplauso fuerte, indio, sparqui), la actividad se termina al hacer un ejercicio de relajación donde el grupo se masajea entre si y se saca piojitos **El Placer B (bailo terapia)**	Tenemos conocimiento de las debilidades, oportunidades, fortalezas y amenazas de los asistentes de los centros vidas satélites, la movilidad ha mejorado en los asistentes y se aumenta el esfuerzo paulatinamente trabajamos las actividades según el grupo trabajado, recomendamos que a medida que las actividades se realicen los participantes se sienten mal descansan, están contentos con las actividades mirando su cara de satisfacción y agradecen a los diferentes instructores, miramos que los participantes han mejorado en sociabilidad,

	El instructor empieza hacer calentamiento del cuerpo moviendo lentamente sus extremidades, después de que han hecho su calentamiento empieza la bailo terapia musicalizada con pausas y respiración profunda cada 3 temas musicales, alegrando su cuerpo y su mente la población del adulto mayor quedan satisfechos, motivados y con mejor movilidad de su cuerpo **Saguaran T (teatro)** El instructor empieza con movimientos físicos, con juegos teatrales se continúa con juegos para que los participantes se diviertan haciendo el ridículo y mirando como sus compañeros hacen el ridículo con el juego teatral buscamos que los participantes dejen el miedo y expresen sus diferentes emociones, se realiza ejercicios de actuación para mirar sus diferentes habilidades en el teatro **Yanala Alto N (narración)** El instructor hace un rompe hielo con los asistentes para que estén atentos en la actividad, se empieza contando cuentos por parte del instructor cuento corto, cuento medio largo y cuento largo los cuentos tiene su respectiva reflexión, se sigue recopilando las historias y también se amplía historias anteriores se sigue contando chistes, coplas, anécdotas, cuentos e historias que fueron transmitidos por sus familiares	movilidad y se sienten más contentos por las actividades realizadas.
	ONCE SEMANA	
Nov. 29 2019	Seguimos las actividades, bailo terapia, recreación, danza, teatro y narración oral **Puenes R (recreación)** El instructor empieza la actividad con movimiento de las manos sacudiendo el frio, el malestar, la mala energía, para abrigar el cuerpo se hace movimiento de las extremidades con el juego de atención y reconocen las partes del cuerpo riéndose cuando se equivocan, dinámica (la sandía, el ratón, 123, patos pollos y gallinas, merequetén, cuando yo a la selva fui), con una canción y movimientos se sigue al instructor en el canto y el movimiento experimentando el juego con el los diferentes cuerpos al despeinarse, pellizcarse, haciendo cosquillas y abrazarse, se les enseña un aplauso (baca, ninja, reloj, un aplauso fuerte, indio, sparqui), la actividad se termina al hacer un ejercicio de relajación donde el grupo se masajea entre si y se saca piojitos **Las Cruces T (teatro)** El instructor empieza con movimientos físicos, con juegos teatrales se continúa con juegos para que los participantes se diviertan haciendo el ridículo y mirando como sus compañeros hacen el ridículo con el juego teatral buscamos que los participantes dejen el miedo y expresen sus diferentes	Tenemos conocimiento de las debilidades, oportunidades, fortalezas y amenazas de los asistentes de los centros vidas satélites, la movilidad ha mejorado en los asistentes y se aumenta el esfuerzo paulatinamente trabajamos las actividades según el grupo trabajado, recomendamos que a medida que las actividades se realicen los participantes se sienten mal descansan, están contentos con las actividades mirando su cara de satisfacción y agradecen a los

	emociones, se realiza ejercicios de actuación para mirar sus diferentes habilidades en el teatro **San Juan N (narración)** El instructor hace un rompe hielo con los asistentes para que estén atentos en la actividad, se empieza contando cuentos por parte del instructor cuento corto, cuento medio largo y cuento largo los cuentos tiene su respectiva reflexión, se sigue recopilando las historias y también se amplía historias anteriores se sigue contando chistes, coplas, anécdotas, cuentos e historias que fueron transmitidos por sus familiares **La Soledad B (bailo terapia)** El instructor empieza hacer calentamiento del cuerpo moviendo lentamente sus extremidades, después de que han hecho su calentamiento empieza la bailo terapia musicalizada con pausas y respiración profunda cada 3 temas musicales, alegrando su cuerpo y su mente la población del adulto mayor quedan satisfechos, motivados y con mejor movilidad de su cuerpo **Chiranquer D (danza)** El instructor empieza hacer calentamiento del cuerpo moviendo lentamente sus extremidades, después de que han hecho su calentamiento se empieza con el montaje de coreografía realizando sus respectivos pausas y respiración profunda cada 15 minutos, alegrando su cuerpo y su mente la población del adulto mayor quedan satisfechos, motivados y con mejor movilidad de su cuerpo	diferentes instructores, miramos que los participantes han mejorado en sociabilidad, movilidad y se sienten más contentos por las actividades realizadas.
Nov. 30 2019	Seguimos las actividades, bailo terapia, recreación, danza, teatro y narración oral **Yaramal N (narración)** El instructor hace un rompe hielo con los asistentes para que estén atentos en la actividad, se empieza contando cuentos por parte del instructor cuento corto, cuento medio largo y cuento largo los cuentos tiene su respectiva reflexión, se sigue recopilando las historias y también se amplía historias anteriores se sigue contando chistes, coplas, anécdotas, cuentos e historias que fueron transmitidos por sus familiares **Animas R (recreación)** El instructor empieza la actividad con movimiento de las manos sacudiendo el frio, el malestar, la mala energía, para abrigar el cuerpo se hace movimiento de las extremidades con el juego de atención y reconocen las partes del cuerpo riéndose cuando se equivocan, dinámica (la sandía, el ratón, 123, patos pollos y gallinas, merequetén, cuando yo a la selva fui), con una canción y movimientos se sigue al instructor en el canto y el movimiento experimentando el juego con el los diferentes cuerpos al despeinarse, pellizcarse, haciendo cosquillas y abrazarse, se les enseña un aplauso (baca, ninja, reloj, un	Tenemos conocimiento de las debilidades, oportunidades, fortalezas y amenazas de los asistentes de los centros vidas satélites, la movilidad ha mejorado en los asistentes y se aumenta el esfuerzo paulatinamente trabajamos las actividades según el grupo trabajado, recomendamos que a medida que las actividades se realicen los participantes se sienten mal descansan, están contentos con las actividades mirando su cara de satisfacción y

	aplauso fuerte, indio, sparqui), la actividad se termina al hacer un ejercicio de relajación donde el grupo se masajea entre si y se saca piojitos **Yerbabuena B (bailo terapia)** El instructor empieza hacer calentamiento del cuerpo moviendo lentamente sus extremidades, después de que han hecho su calentamiento empieza la bailo terapia musicalizada con pausas y respiración profunda cada 3 temas musicales, alegrando su cuerpo y su mente la población del adulto mayor quedan satisfechos, motivados y con mejor movilidad de su cuerpo	agradecen a los diferentes instructores, miramos que los participantes han mejorado en sociabilidad, movilidad y se sienten más contentos por las actividades realizadas.
Dic. 02 2019	Del centro vida floresta se entregó material para hacer manualidad todo el equipo de trabajo se ha dedicado hacer loas manualidades para celebrar la navidad con alegría y entusiasmó **Laguna de Bacca** Manualidad navideña entrega de material, explicación y seguimiento de la manualidad se entregó material para un mantel **Camellones** Manualidad navideña entrega de material, explicación y seguimiento de la manualidad se entregó material para un muñeco de nieve **Loma de Zuras** Manualidad navideña entrega de material, explicación y seguimiento de la manualidad se entregó material para un cojín bordado	Los abuelitos y abuelitas están contentos con su material de trabajo dedicados hacer su manualidad, se distraen y empieza otros movimiento de sus manos, molestan a los abuelitos hombres que también hacen muy dedicada mente su manualidad
Dic. 03 2019	Del centro vida floresta se entregó material para hacer manualidad todo el equipo de trabajo se ha dedicado hacer loas manualidades para celebrar la navidad con alegría y entusiasmó **Rumichaca** Manualidad navideña entrega de material, explicación y seguimiento de la manualidad se entregó material **Las Lajas** Manualidad navideña entrega de material, explicación y seguimiento de la manualidad se entregó material para una ñapanga **Charco** Manualidad navideña entrega de material, explicación y seguimiento de la manualidad se entregó material para un muñeco de nieve **Cofradía** Manualidad navideña entrega de material, explicación y seguimiento de la manualidad se entregó material **Tola de las Lajas**	Los abuelitos y abuelitas están contentos con su material de trabajo dedicados hacer su manualidad, se distraen y empieza otros movimiento de sus manos, molestan a los abuelitos hombres que también hacen muy dedicada mente su manualidad

	Manualidad navideña entrega de material, explicación y seguimiento de la manualidad se entregó material para un muñeco de nieve	
Dic. 04 2019	Del centro vida floresta se entregó material para hacer manualidad todo el equipo de trabajo se ha dedicado hacer loas manualidades para celebrar la navidad con alegría y entusiasmó **Camilo torres** Manualidad navideña entrega de material, explicación y seguimiento de la manualidad se entregó material para un venado **12 de octubre** Manualidad navideña entrega de material, explicación y seguimiento de la manualidad se entregó material para un mantel **Cristo Rey** Manualidad navideña entrega de material, explicación y seguimiento de la manualidad se entregó material para un muñeco de nieve **Recicladores** Manualidad navideña entrega de material, explicación y seguimiento de la manualidad se entregó material para un muñeco de nieve **Ovejería** Manualidad navideña entrega de material, explicación y seguimiento de la manualidad se entregó material para un mantel	Los abuelitos y abuelitas están contentos con su material de trabajo dedicados hacer su manualidad, se distraen y empieza otros movimiento de sus manos, molestan a los abuelitos hombres que también hacen muy dedicada mente su manualidad .
Dic. 05 2019	Del centro vida floresta se entregó material para hacer manualidad todo el equipo de trabajo se ha dedicado hacer loas manualidades para celebrar la navidad con alegría y entusiasmó **La Pradera** Manualidad navideña entrega de material, explicación y seguimiento de la manualidad se entregó material para una bota **Los Chilcos** Manualidad navideña entrega de material, explicación y seguimiento de la manualidad se entregó material para un mantel **Saguaran** Manualidad navideña entrega de material, explicación y seguimiento de la manualidad se entregó material para un cojín **Yanala Alto** Manualidad navideña entrega de material, explicación y seguimiento de la manualidad se entregó material	Los abuelitos y abuelitas están contentos con su material de trabajo dedicados hacer su manualidad, se distraen y empieza otros movimiento de sus manos, molestan a los abuelitos hombres que también hacen muy dedicada mente su manualidad .
DOCE SEMANA		

Dic. 06 2019	Del centro vida floresta se entregó material para hacer manualidad todo el equipo de trabajo se ha dedicado hacer loas manualidades para celebrar la navidad con alegría y entusiasmó **Puenes** Manualidad navideña entrega de material, explicación y seguimiento de la manualidad se entregó material para un muñeco de nieve **Las Cruces** Manualidad navideña entrega de material, explicación y seguimiento de la manualidad se entregó material **La Soledad** Manualidad navideña entrega de material, explicación y seguimiento de la manualidad se entregó material para un mantel **San Juna** Manualidad navideña entrega de material, explicación y seguimiento de la manualidad se entregó material para un muñeco de nieve **Chiranquer** Manualidad navideña entrega de material, explicación y seguimiento de la manualidad se entregó material para un mantel	. Los abuelitos y abuelitas están contentos con su material de trabajo dedicados hacer su manualidad, se distraen y empieza otros movimiento de sus manos, molestan a los abuelitos hombres que también hacen muy dedicada mente su manualidad
Dic. 07 2019	Seguimos las actividades, bailo terapia, recreación, danza, teatro y narración oral **Yaramal D (danza)** El instructor empieza hacer calentamiento del cuerpo moviendo lentamente sus extremidades, después de que han hecho su calentamiento se empieza con el montaje de coreografía realizando sus respectivos pausas y respiración profunda cada 15 minutos, alegrando su cuerpo y su mente la población del adulto mayor quedan satisfechos, motivados y con mejor movilidad de su cuerpo **Animas B (bailo terapia)** El instructor empieza hacer calentamiento del cuerpo moviendo lentamente sus extremidades, después de que han hecho su calentamiento empieza la bailo terapia musicalizada con pausas y respiración profunda cada 3 temas musicales, alegrando su cuerpo y su mente la población del adulto mayor quedan satisfechos, motivados y con mejor movilidad de su cuerpo	Están contentos con las actividades mirando su cara de satisfacción y agradecen a los diferentes instructores, miramos que los participantes han mejorado en sociabilidad, movilidad y se sienten más contentos por las actividades realizadas
Dic. 08 2019	Del centro vida floresta se entregó material para hacer manualidad todo el equipo de trabajo se ha dedicado hacer loas manualidades para celebrar la navidad con alegría y entusiasmó **Cutuaquer**	Los abuelitos y abuelitas están contentos con su material de trabajo, dicados hacer su manualidad, se distraen y

	Manualidad navideña entrega de material, explicación y seguimiento de la manualidad se entregó material para un muñeco de nieve	empieza otro movimiento de sus manos.

Creemos que el arte tiene un poder de transformación pero el afecto es más poderoso, todos los talleres realizados se hicieron con afecto, tomamos como herramienta la recreación el juego y la lúdica.

ALVARO ALIRIO PALACIOS OBANDO
REPRESENTANTE LEGAL
CASA DE LA CULTURA IPIALES

El proceso organizativo junto a la formación del adulto mayor se hace una inversión que será de vital importancia para el fortalecimiento del talento humano.

CANTIDAD	DETALLE	VALOR INDIVIDUAL	VALOR TOTAL
1	Nómina de dos meses Tallerista de Bailo Terapia	$ 900.000	$ 1´800.000
1	Nómina de un mes y 20 días Tallerista de Bailo Terapia	$ 900.000	$ 1´800.000
1	Nómina de un mes y 20 días Tallerista de Bailo Terapia	$ 900.000	$ 1´800.000
1	Nómina de un mes y 20 días Tallerista de Bailo Terapia	$ 900.000	$ 1´800.000
1	Nómina de un mes y 20 días Tallerista de Bailo Terapia	$ 900.000	$ 1´800.000
1	Nómina Coordinador del proyecto	$ 540.800	$ 1´081.600
60	confeccionen de trajes de danza		$ 2´700.000
100	ejemplares de revista Diagramación y diseño		$ 1´870.400
TOTAL			**$ 14'652.000**

ALVARO ALIRIO PALACIOS OBANDO
REPRESENTANTE LEGAL
CASA DE LA CULTURA IPIALES

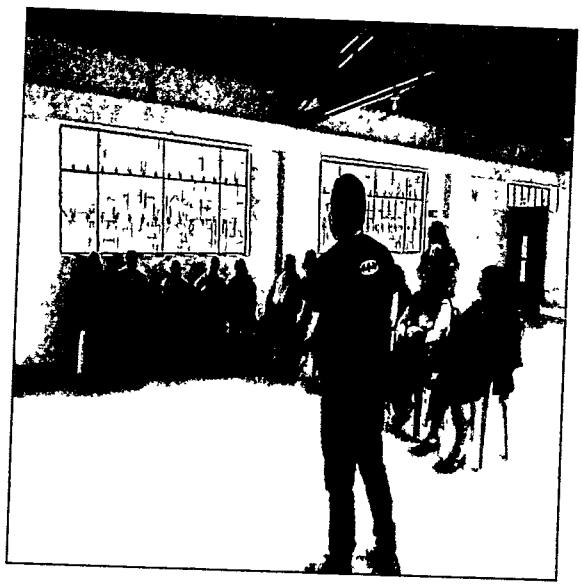
Las cruces







Las animas







Cutuaquer

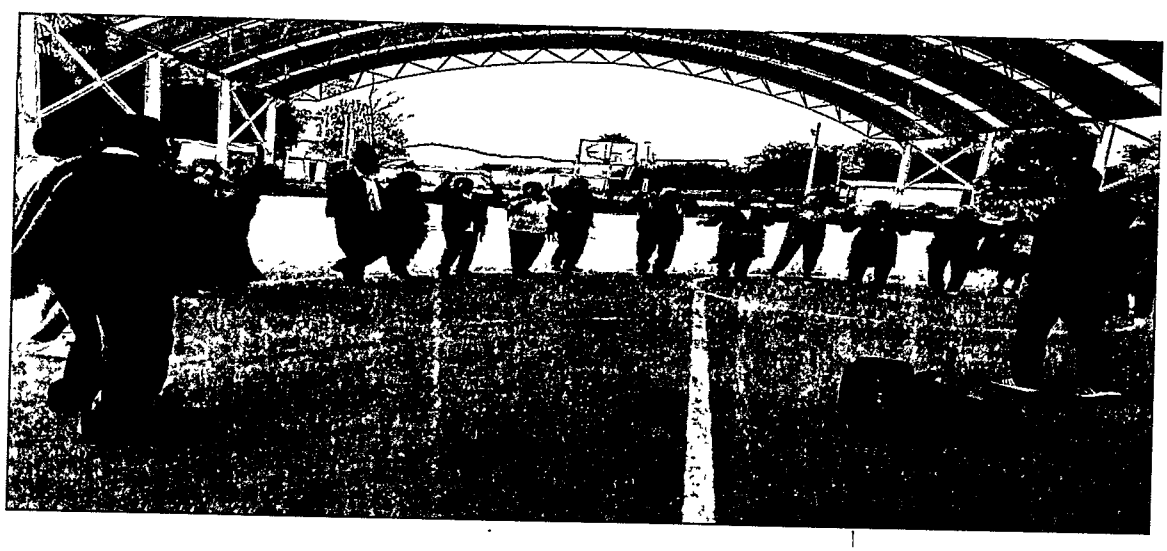




Laguna de bacca







Loma de zuras







Las lajas







La cofradia







Saguaran



