PROPUESTA CENTRO VIDA

FUNDACION IDENTIDAD Y CULTURA

NIT: 900972388-7



PROPUESTA PARA EL MANEJO CENTRO VIDA EN OCAÑA



FUNDACION IDENTIDAD Y CULTURA

Aspectos Generales

Representante legal	• Nery Carreño Sánchez
Cédula:	• 37331842
Teléfono:	• 3177358138
Correo/ E-mail:	• ncarreno.ce@cci.org.co
Dirección del domicilio principal	• Cra. 7 # 12a-16
Nombre o Razón Social	• Fundación identidad y cultura
Organización Juridica:	• ESAL
NIT:	• 900972388-7
Dirección empresa	• Calle 10 14-02 Local 3
Correo/ E-mail empresarial:	• ncarreno.ce@cci.org.co
Lugar de ejecución del proyecto	• Ocaña Norte de Santander

Objeto Social

- Identidad y cultura tendrá como objeto principal diseñar y ejecutar programas y proyectos claros y viables para el desarrollo social económico y cultural de la población y prestar servicios profesionales relacionados con la salud, educación, la cultura, el arte, la recreación, el turismo y el deporte, la investigación social, la comunicación y el medio ambiente, aportando capital humano para trabajar por el bienestar y desarrollo de comunidades más vulnerables, población en general y para el beneficio de sus asociados, sin olvidar la atención integral de la población garantizando su calidad de vida, invirtiendo en capital social, creando estilos de vida saludables y fomentando la participación ciudadana, generando mecanismos alternativos de resolución de conflictos, con el fin de crear hechos de paz, que sirvan al bienestar de las comunidades locales, departamentales, nacionales y/o internacionales

Misión

- Diseñar y ejecutar programas y proyectos claros y viables para el desarrollo social, económico y cultural de la población, así como prestar servicios profesionales relacionados con la salud, educación, cultura, arte, recreación, turismo, deporte, investigación social, comunicación y medio ambiente. Aportamos capital humano para trabajar por el bienestar y desarrollo de comunidades más vulnerables, sin descuidar la atención integral de la población y garantizando su calidad de vida. Nuestro compromiso se centra en invertir en capital social, crear estilos de vida saludables y fomentar la participación ciudadana, generando mecanismos alternativos de resolución de conflictos con el fin de promover hechos de paz que contribuyan al bienestar de las comunidades locales, departamentales, nacionales e internacionales

Visión

- Ser líderes en el diseño e implementación de programas y proyectos que impulsen el desarrollo integral de las comunidades, promoviendo el bienestar social, económico y cultural. Buscamos ser reconocidos por nuestra contribución al fortalecimiento del capital humano, la generación de estilos de vida saludables y la promoción de la participación ciudadana activa. Aspiramos a ser referentes en la creación de mecanismos innovadores para la resolución de conflictos, contribuyendo así a la construcción de un entorno pacífico y próspero a nivel local, departamental, nacional e internacional

Planteamiento del problema, necesidad u oportunidad

- La contratación de la prestación de servicios de atención integral destinados a adultos mayores en condición de vulnerabilidad del municipio de Ocaña, Norte de Santander, se ve limitada por la escasez de recursos financieros necesarios. Esta limitación financiera dificulta la garantía de una atención integral y especializada que responda a las necesidades específicas de esta población, poniendo en riesgo su bienestar y calidad de vida."

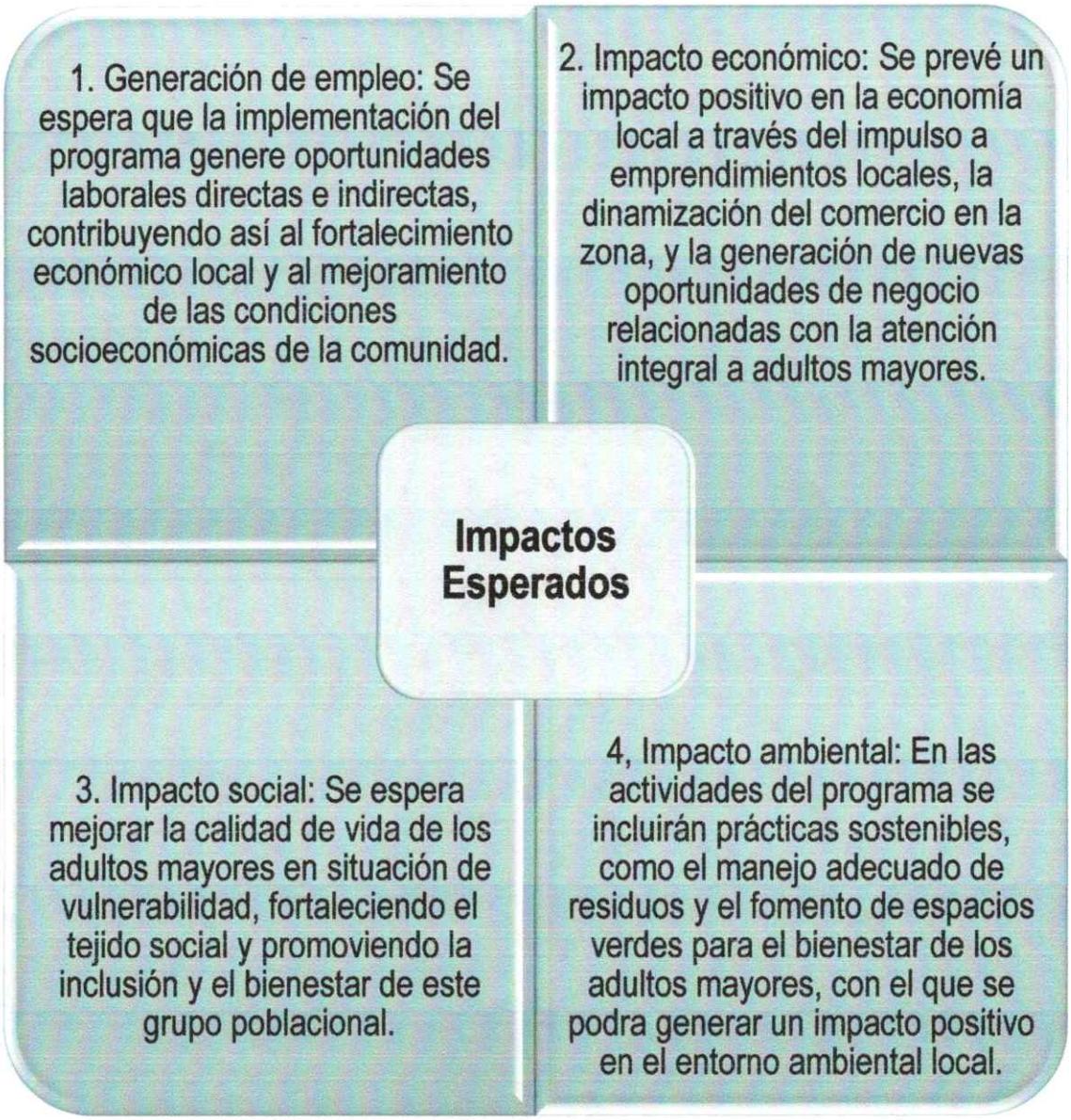
Objetivo General del Proyecto

- Implementar un modelo de gestión financiera sostenible que permita garantizar la prestación de servicios de atención integral especializada a adultos mayores en condición de vulnerabilidad del municipio de Ocaña, Norte de Santander. Este modelo deberá asegurar el acceso a recursos financieros necesarios para proporcionar una atención que responda a las necesidades específicas de esta población, contribuyendo así a mejorar su bienestar y calidad de vida.

Objetivos Específicos del Proyecto

- . Identificar fuentes de financiamiento alternativas: Investigar y evaluar posibles fuentes de financiamiento, tales como subvenciones, donaciones, alianzas estratégicas o programas gubernamentales, que puedan contribuir a cubrir los recursos necesarios para la prestación de servicios de atención integral a adultos mayores en condición de vulnerabilidad.
- 2. Desarrollar un plan de gestión financiera: Elaborar un plan detallado que incluya estrategias para la gestión eficiente de los recursos financieros destinados a la atención integral de adultos mayores, asegurando su sostenibilidad a corto, mediano y largo plazo.
- 3, Establecer alianzas y redes de colaboración: Identificar y establecer alianzas con organizaciones, entidades gubernamentales y actores clave en el ámbito local y regional para fortalecer la capacidad de respuesta y obtener apoyo en la provisión de recursos financieros y técnicos.
- 4.Fortalecer el respaldo comunitario: Desarrollar campañas de sensibilización para promover la participación ciudadana en la atención integral a los adultos mayores en situación de vulnerabilidad, generando apoyo e involucramiento en iniciativas que mejoren su calidad de vida.
- 5. Establecer alianzas estratégicas con grupos religiosos e instituciones locales: Formalizar acuerdos de colaboración y coordinación con los grupos religiosos e instituciones identificados, con el fin de optimizar el uso de los recursos adicionales que ofrecen y fortalecer el respaldo comunitario. Esto permitirá ampliar la capacidad de atención y mejorar la calidad de los servicios destinados a los adultos mayores en situación de vulnerabilidad, a través del aprovechamiento efectivo de los recursos disponibles.

Este objetivo específico busca capitalizar la red de apoyo existente para enriquecer la capacidad de respuesta y la cobertura de atención integral a la población vulnerable.


1. Generación de empleo: Se espera que la implementación del programa genere oportunidades laborales directas e indirectas, contribuyendo así al fortalecimiento económico local y al mejoramiento de las condiciones socioeconómicas de la comunidad.
2. Impacto económico: Se prevé un impacto positivo en la economía local a través del impulso a emprendimientos locales, la dinamización del comercio en la zona, y la generación de nuevas oportunidades de negocio relacionadas con la atención integral a adultos mayores.
Impactos Esperados
3. Impacto social: Se espera mejorar la calidad de vida de los adultos mayores en situación de vulnerabilidad, fortaleciendo el tejido social y promoviendo la inclusión y el bienestar de este grupo poblacional.
4, Impacto ambiental: En las actividades del programa se incluirán prácticas sostenibles, como el manejo adecuado de residuos y el fomento de espacios verdes para el bienestar de los adultos mayores, con el que se podra generar un impacto positivo en el entorno ambiental local.

	3. ESTRUCTURA DE PLAN DE TRABAJO Y METODOLOGÍA DE LAS ACTIVIDADES		
ACTIVIDADES Y RUBROS	N° ACTIVIDAD-RESULTADO	NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDAD
	ETAPA 1	Planificación de Recursos	
	1.1	Personal involucrado en la ejecución del programa para el adulto mayor en la ciudad de Ocaña	1. Coordinador 2. Abogado. 3. Nutricionista 4. Manipulador de Alimentos 5. Auxiliar de Enfermería 6. Trabajador Social o psicólogo 7. Contador 8. Coordinador de actividades recreativas (Fisioterapeuta, profesor de educación física) 9. Repartidor de alimentos 10. Auxiliar de servicios generales
	1,2	Aportes de la fundación	1. Aportes económicos: La fundación podría destinar recursos financieros para cubrir parte de los costos operativos del programa, como la adquisición de insumos y materiales necesarios, así como para la implementación de actividades de bienestar y recreación para los adultos mayores y pago de servicios públicos. 2. Insumos y equipos: La donación de parte de los alimentos y productos de higiene, mobiliario especializado o equipos médicos necesarios para la atención y cuidado de los adultos mayores. 3. Soporte logístico: La fundación proporcionara apoyo logístico para la realización de eventos, jornadas de salud o actividades recreativas, facilitando la organización y ejecución de estas iniciativas. 4. Recursos humanos: La fundación aportará personal administrativo o de apoyo para contribuir al funcionamiento eficiente del programa. 5. Asesoría especializada: La fundación ofrecerá asesoramiento en áreas específicas, como gestión administrativa, contable o legal, proporcionando orientación y apoyo en la implementación y seguimiento del programa. 6. Difusión y promoción: La fundación se encargará de la difusión y promoción del programa centro Vida a través de sus canales de comunicación, lo que contribuiría a aumentar su visibilidad y alcance en la comunidad. 7. Formación y capacitación: La fundación podría brindar formación y capacitación al personal involucrado en el programa, así como a los cuidadores o familiares de los adultos mayores, con el fin de mejorar sus habilidades y conocimientos en el cuidado gerontológico.

	ETAPA 2	**Detalle de las actividades a desarrollar**	
	2,1	Asistencia	Con el fin de garantizar un servicio integral, acompañamiento y bienestar para los adultos mayores que formarán parte del programa, se buscará contar con un equipo de profesionales capacitados y comprometidos. Se requerirá la contratación de un nutricionista con la formación adecuada para diseñar menús personalizados que se ajusten a las necesidades individuales de cada uno de los residentes, promoviendo así su calidad de vida a través de una alimentación balanceada y adecuada. Así mismo, se buscará incorporar un manipulador de alimentos con la capacitación necesaria para garantizar la preparación higiénica y segura de las comidas, y un auxiliar de enfermería que brinde atención primaria y cuidados específicos a los ancianos, asegurando su bienestar y comodidad en el día a día Además del personal mencionado anteriormente, es importante considerar la incorporación de un trabajador social o psicólogo cuya labor será fundamental para brindar apoyo emocional, acompañamiento y seguimiento integral a los adultos mayores, así como para establecer vínculos con sus familias e implementar estrategias de apoyo psicosocial. Un Coordinador de actividades recreativas que se encargará de elaborar programas de actividades recreativas y lúdicas adaptados a las necesidades e intereses de los adultos mayores, fomentando así su participación activa y su bienestar emocional, planificar y coordinar eventos especiales, celebraciones, salidas grupales y otras actividades que promuevan la interacción social y el disfrute colectivo, proporcionar actividades que estimulen las capacidades cognitivas, como juegos de memoria, rompecabezas, ejercicios mentales y otras dinámicas que promueven la agilidad mental, fomentar el ejercicio físico por medio de la realización de ejercicios físicos apropiados para la edad y condición física de los residentes, con el objetivo de mantener su movilidad y salud física, acompañamiento emocional, brindando apoyo emocional a través de conversaciones, escucha activa y actividades que promuevan la expresión emocional y el bienestar psicológico. También se prevé la contratación de un responsable de distribución de alimentos, cuya labor será llevar los alimentos a los hogares de los adultos mayores inscritos en el programa Opción Vida y que, por diversas circunstancias, no puedan desplazarse hasta nuestras instalaciones. Este servicio garantizará que todos los participantes reciban una alimentación adecuada y balanceada, promoviendo así su bienestar integral. Auxiliar de servicios generales que se encargará de la limpieza y mantenimiento general de las áreas comunes, habitaciones, baños, y otras zonas del centro residencial, control de existencias: supervisa el inventario de suministros y materiales necesarios para el funcionamiento diario, como productos de limpieza, utensilios y otros elementos esenciales, apoyo logístico: Colabora en la organización y preparación de eventos, reuniones o actividades programadas, ayudando en la disposición del mobiliario y equipos necesarios, Seguridad y prevención: Contribuye a mantener un entorno seguro para los residentes y el personal, siguiendo protocolos de seguridad y reportando cualquier situación que pueda
	2,2	Alimentación	

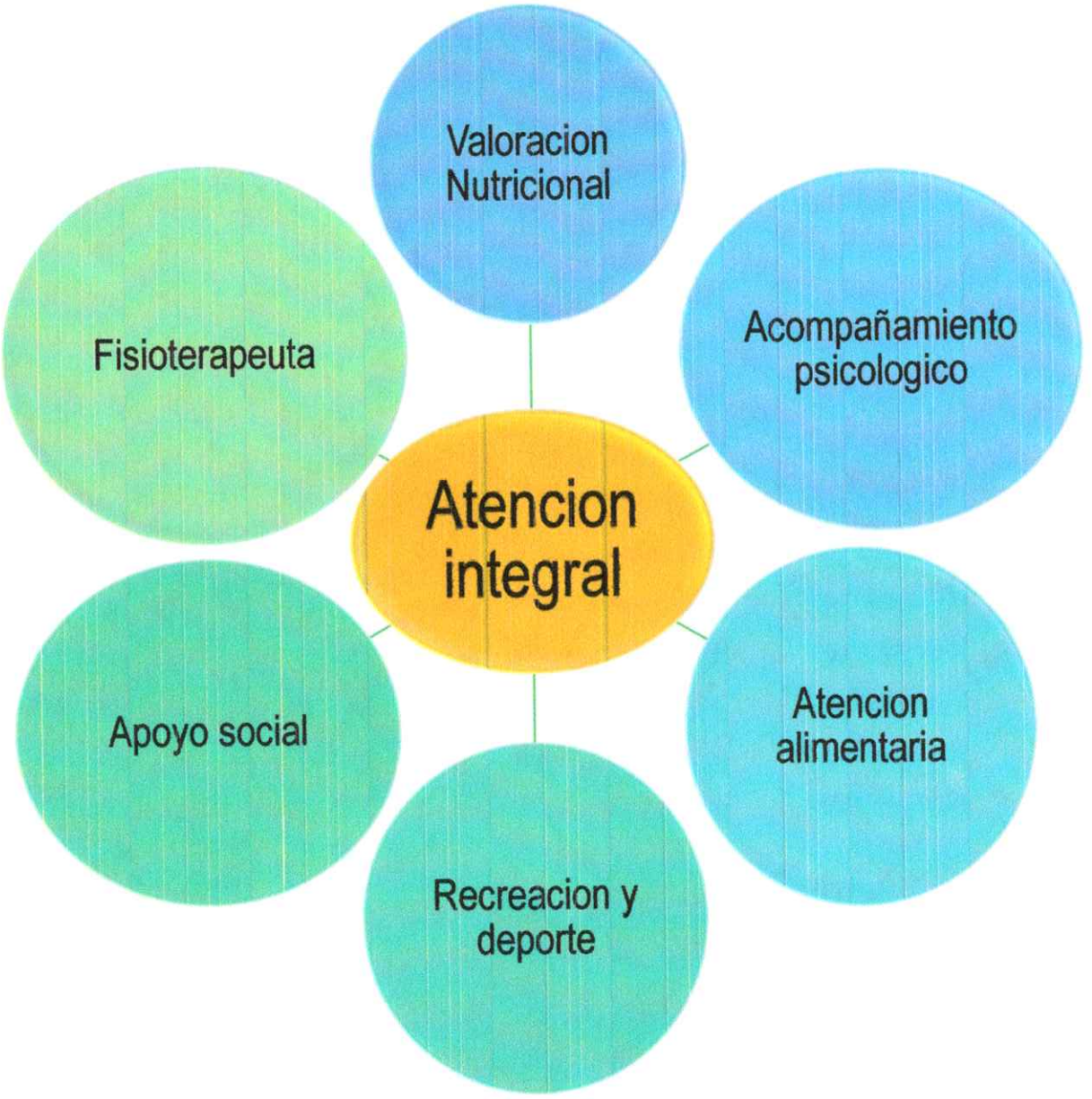
	2,3	Elementos de aseo e higiene personal	representar un riesgo, Asistencia general: Brinda apoyo en tareas cotidianas que contribuyan al bienestar general del centro residencial, como la distribución de correspondencia, recogida de basura, entre otras
	2,4	Prendas de Vestir	NUTRICIÓN: Se ofrecerán tres comidas diarias, que abarcan un desayuno equilibrado, almuerzo y cena. Estas opciones estarán previamente definidas por la nutricionista, quien adaptará los requerimientos nutricionales de cada residente para asegurar una alimentación personalizada y acorde a sus necesidades individuales. ELEMENTOS DE ASEO E HIGIENE: los elementos relacionados a continuación son fundamentales para promover prácticas saludables de aseo e higiene entre los residentes, contribuyendo así a su bienestar general y comodidad en el entorno residencial. estos estarán compuestos por: 1. Artículos de baño: Tales como jabón, champú, acondicionador y toallas. 2. Productos de cuidado bucal: Como cepillos de dientes, pasta dental, enjuague bucal y seda dental. 3. Utensilios para el cuidado personal: Incluyendo peines, cepillos para el cabello, cortaúñas y limas. 4. Artículos de limpieza personal: Tales como papel higiénico, pañuelos desechables, y cualquier otro producto necesario para mantener la higiene diaria. PRENDAS DE VESTIR: Se tendrá a disposición ropa para mantener a los ancianos aseados la cual debe ser cómoda, funcional y adecuada para cubrir sus necesidades diarias. Algunas prendas que se deberán tener disponibles son: 1. Ropa interior: Incluyendo calzoncillos, bragas, sujetadores y medias. 2. Ropa de dormir: Como pijamas o camisones que sean fáciles de poner y quitar. 3. Vestimenta cómoda: Incluyendo camisetas, pantalones o faldas que sean fáciles de manipular para el personal de cuidados y confortables para los residentes. 4. Ropa de baño: Toallas, batas de baño, zapatillas antideslizantes y cualquier otro artículo necesario para facilitar la higiene personal. Se debe contar con ropa que sea de materiales suaves, transpirables y fáciles de lavar, teniendo en cuenta las preferencias individuales de cada residente. Además, es recomendable que esté adaptada a las necesidades específicas de movilidad o cuidado personal de cada persona mayor.

	ETAPA 3	**Beneficios adicionales para los ancianos**	
	3,1	Beneficios para los ancianos	Además de los servicios básicos, los residentes recibirán beneficios adicionales que incluyen cobertura de seguros exequiales para brindar tranquilidad a ellos y a sus familias. Asimismo, se llevará a cabo la celebración de fechas especiales, como cumpleaños y festividades tradicionales, con el fin de promover un ambiente festivo y comunitario. También se dispondrá de transporte para facilitar la movilidad de los residentes en actividades programadas, visitas médicas u otros desplazamientos necesarios. Estos beneficios adicionales están diseñados para complementar y enriquecer la experiencia de los residentes, brindándoles un entorno seguro, acogedor y lleno de oportunidades para su bienestar integral.
	ETAPA 4.	**Recreación y Deporte**	
	4,1	Diseño del plan de recreación y deporte para los ancianos que hagan parte de la fundación	Se dispondrá de un programa integral de recreación y deporte, diseñado para brindar a los adultos mayores la oportunidad de participar en actividades de esparcimiento, juegos, talleres, manualidades y otras opciones que les permitan ocupar su tiempo libre de manera significativa. Este programa tiene como objetivo fomentar el desarrollo de destrezas y habilidades, promoviendo así un envejecimiento activo y una mayor calidad de vida para nuestros residentes.

TOTAL COSTO POR ATENCION A ADULTO MAYOR							
Grupo	**Descripción**	**Tipo de prestación**	**Cantidad de personas atendidas**	**Valor Unitario**	**Valor mensual** N° días 26	**Total costos Alcaldía Municipal**	**Total contraparti da**
Alimentación	Desayuno	Mensual	1	$ 7.000	$ 182.000	$ 622.155	$ 170.845
	Refrigerio AM	Mensual	1	$ 3.500	$ 91.000		
	Almuerzo	Mensual	1	$ 10.000	$ 260.000		
	Refrigerio PM	Mensual	1	$ 3.500	$ 91.000		
	Cena	Mensual	1	$ 6.500	$ 169.000		
				Total Alimentación	**$ 793.000**		
Elementos personales	Elementos de aseo e higiene personal	Mensual	1	$ 15.000	$ 15.000	$ 15.000	$ 25.000
	Prendas de vestir	Mensual	1	$ 25.000	$ 25.000		
				Total Elementos Personales	**$ 40.000**		
Otros servicios	Celebración de fechas especiales	Mensual	1	$ 15.000	$ 15.000	$ 30.044	$ 105.955
	Compra de materiales para realización de manualidades	Mensual	1	$ 15.000	$ 15.000		
	Servicio de transporte para citas médicas u otros eventos	Mensual	1	$ 28.000	$ 28.000		
	Lavado de ropa	Mensual	1	$ 30.000	$ 30.000		
	Seguros exequiales	Mensual	1	$ 22.000	$ 22.000		
	Cuidado Personal (bañarse, asearse, peluquería, manicura, pedicura)	Mensual	1	$ 26.000	$ 26.000		
				Total otros servicios	**$ 136.000**		
COSTOS FIJOS MENSUALES							
				Costo servicio	**Costo por adulto mayor**		
Gastos Administrativo s	Mejoramiento y mantenimiento centro vida	Mensual		$ 150.000	$ 5.000	$ 2.000	$ 53.000
	Gastos administrativos y papelería	Mensual		$ 50.000	$ 1.667		
	Impuestos gastos bancarios	Mensual		$ 500.000	$ 16.667		
	Publicidad	Mensual		$ 100.000	$ 3.333		
	Logistica para actividades varias	Mensual		$ 100.000	$ 3.333		

	Transporte profesionales a visitas domiciliarias	Mensual	$ 60.000	$ 2.000		
	Imprevistos y contingencias	Mensual	$ 600.000	$ 20.000		
	Compra elementos de cocina - menaje y demás	Mensual	$ 90.000	$ 3.000		
			Total gastos administrativos	**$ 55.000**		
Talento humano	Coordinador	Mensual	$ 3.000.000	$ 100.000	$ 380.800	$ 95.200
	Abogado	Mensual	$ 1.000.000	$ 33.333		
	Nutricionista (Valoración mensual)	Mensual	$ 750.000	$ 25.000		
	Auxiliar de enfermería	Mensual	$ 1.000.000	$ 33.333		
	Manipulador de alimentos	Mensual	$ 1.460.000	$ 48.667		
	Trabajador social o psicólogo (2 valoraciones al mes)	Mensual	$ 1.000.000	$ 33.333		
	Contador - auxiliar administrativo	Mensual	$ 750.000	$ 25.000		
	Fisioterapeuta-coordinador de actividades lúdicas	Mensual	$ 1.000.000	$ 33.333		
	Repartidor de alimentos	Mensual	$ 1.460.000	$ 48.667		
	Pago de seguridad social	Mensual	$ 1.400.000	$ 46.667		
	Auxiliar de servicios Generales	Mensual	$ 1.460.000	$ 48.667		
			Total talento humano	**$ 476.000**		
				Totales Alcaldía Municipal y Contrapartida	**$ 1.050.000**	**$ 450.000**
				Total por persona mensual	**$ 1.500.000**	

TIPOS DE ATENCION



Especificación de la prestación del servicio (Atención Alimentaria)

MINUTAS CENTRO VIDA OCAÑA					
MINUTA SEMANA 1					
DESAYUNO					
LUNES	**MARTES**	**MIERCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**	**SABADO**
AVENA EN HOJUELAS SIN AZUCAR	CHOCOLATE SIN AZUCAR	CAFÉ CON LECHE SIN AZUCAR	AGUA DE PANELA CON LECHE	COLADA DE MAIZENA SIN AZUCAR	CHOCOLATE SIN AZUCAR
PAN INTEGRAL	AREPA DE MAIZ	CALDO DE POLLO	AREPA DE MAIZ	AREPA RELLENA CON QUESO, MAIZ Y HUEVO REVUELTO	SANDWISH DE POLLO CON QUESO
QUESO	HUEVO ENCEBOLLADO	AREPA DE MAIZ	HUEVOS REVUELTOSCON ESPINACA		
ALMUERZO					
SOPA DE ARRACACHA	SOPA DE MAZORCA	SOPA DE PATACON	SOPA DE FIDEOS	SOPA DE VERDURAS	SOPA DE FRIJOL
POLLO DESMECHADO	ALBONDIGAS EN SALSA BOLOÑESA	POLLO EN CUADROS CON VEGETALES	CARNE GOULASH	POLLO DESMECHADO EN SALSA BLANCA	CARNE DESMECHADA
ARROZ CON ARVEJA VERDE	ARROZ CON CALABAZA	ARROZ CON ZANAHORIA	ARROZ CON BROCOLI	ARROZ CON HABICHUELA	ARROZ CON PIMENTON
TAJADAS DE PLATANO MADURO	PAPA COCIDA	LENTEJAS	YUCA COCIDA	PLATANO MADURO COCIDO	
ENSALADA DE LECHUGA CON AGUACATE	ENSALADA DE PEPINO, TOMATE, CEBOLLA, LECHUGA	ENSALADA DE COLORES	ENSALADA DE CEBOLLA. TOMATE, LECHUGA	ENSALADA DE LECHUGA CON MANGO	ENSALADA DE PEPINO
JUGO DE FRUTA SIN AZUCAR	JUGO DE FRUTA DE COSESCHA SIN AZUCAR	JUGO DE FRUTA SIN AZUCAR	JUGO DE FRUTA SIN AZUCAR	JUGO DE FRUTA SIN AZUCAR	JUGO DE FRUTA SIN AZUCAR
CENA					
AREPA DE MAIZ	CALDO DE POLLO	AREPA RELLENA DE POLLO	TAJADAS DE MADURO	AREPA DE MAIZ	PAN
HUEVO	AREPA DE MAIZ		HUEVO	HUEVOS REVUELTOS	HUEVO REVUELTO
BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE

MINUTAS CENTRO VIDA OCAÑA					
MINUTA SEMANA 2					
DESAYUNO					
LUNES	**MARTES**	**MIERCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**	**SABADO**
CAFÉ CON LECHE SIN AZUCAR	CHOCOLATE SIN AZUCAR	COLADA DE MAIZENA SIN AZUCAR	CAFÉ CON LECHE SIN AZUCAR	AVENA EN HOJUELAS SIN AZUCAR	AGUA DE PANELA CON LECHE

CALDO DE POLLO	SANDWISH DE QUESO Y HUEVO COCIDO	AREPA DE MAIZ	CALDO DE CARNE	PAN INTEGRAL	AREPA DE MAIZ
AREPA DE MAIZ		HUEVOS ENCEBOLLADO	AREPA DE MAIZ	QUESO	HUEVOS REVUELTOS CON ESPINACA
ALMUERZO					
SOPA DE VERDURAS	SOPA DE MAZORCA	SANCOCHO	SOPA DE FIDEOS	AJIACO SANTAFEREÑO	SOPA DE ARROZ
PASTA CON CARNE MOLIDA EN SALSA BOLOGNESA	POLLO GUISADO	ARROZ ATOLLADO DE CARNE	POLLO EN SALSA DE QUESO	ARROZ CON PIMENTON	CARNE MOLIDA
TAJADAS DE MADURO	ARROZ CON ARVEJA VERDE	MADURO COCIDO	ARROZ CON ZANAHORIA	MEDALLITAS DE GUINEO VERDE	ARROZ CON FRIJOLES
ENSALADA DE LECHUGA,TOMATE Y QUESO MOZARELLA	PAPA COCIDA	ENSALADA DE REPOLLO CON PIÑA	PAPAS CRIOLLAS AL VAPOR	ENSALA DE LECHUGA CON MANZANA Y TOMATE	TAJADAS DE MADURO
JUGO DE FRUTA SIN AZUCAR	ENSALADA DE PEPINO, TOMATE, CEBOLLA	JUGO DE FRUTA SIN AZUCAR	SALTEADO DE VEGETALES	JUGO DE FRUTA SIN AZUCAR	ENSALADA DE AGUACATE
	JUGO DE FRUTA DE COSESCHA SIN AZUCAR		JUGO DE FRUTA SIN AZUCAR		JUGO DE FRUTA SIN AZUCAR
CENA					
AREPA DE MAIZ	CALDO DE POLLO	AREPA RELLENA DE POLLO	TAJADAS DE MADURO	AREPA DE MAIZ	PAN
HUEVO	AREPA DE MAIZ		HUEVO	HUEVOS REVUELTOS	HUEVO REVUELTO
BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE

MINUTAS CENTRO VIDA OCAÑA

MINUTA SEMANA 3

DESAYUNO					
LUNES	**MARTES**	**MIERCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**	**SABADO**
AVENA EN HOJUELAS SIN AZUCAR	CAFÉ CON LECHE SIN AZUCAR	COLADA DE MAIZENA SIN AZUCAR	CAFÉ CON LECHE SIN AZUCAR	AVENA EN HOJUELAS SIN AZUCAR	AGUA DE PANELA CON LECHE
MADURO COCIDO	CALDO DE POLLO	AREPA DE MAIZ	CALDO DE CARNE	PAN INTEGRAL	AREPA DE MAIZ
QUESO	AREPA DE MAIZ	HUEVOS REVUELTOS	AREPA DE MAIZ	QUESO	HUEVOS ENCEBOLLADOS
ALMUERZO					
CREMA DE TOMATE	SOPA DE VERDURAS	SOPA DE ARROZ	SOPA DE FIDEOS	SANCOCHO	AJIACO SANTAFEREÑO
POLLO DESMECHADO EN SALSA DE CEBOLLA	CARNE PICADA CON VERDURAS	CARNE MOLIDA	POLLO EN SALSA CRIOLLA	CARNE DESMECHADA	ARROZ CON PIMENTON
ARROZ BLANCO	ARROZ CON BROCOLI	ARROZ CON HABICHUELA	ARROZ CON ZANAHORIA	ARROZ CON HABICHUELA	MEDALLITAS DE GUINEO VERDE
PAPA COCIDA	YUCA COCIDA	ENSALADA DE AGUACATE	PAPAS CRIOLLAS AL VAPOR	PURE DE PAPA	ENSALA DE LECHUGA CON MANZANA Y TOMATE
ENSALADA DE PEPINO	ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA	JUGO DE FRUTA SIN AZUCAR	ENSALADA DE ZANAHORIA RALLADA CON PEPINO, LECHUGA	JUGO DE FRUTA SIN AZUCAR	JUGO DE FRUTA SIN AZUCAR

JUGO DE FRUTA SIN AZUCAR	JUGO DE FRUTA DE COSESCHA SIN AZUCAR		JUGO DE FRUTA SIN AZUCAR		JUGO DE FRUTA SIN AZUCAR
CENA					
AREPA DE MAIZ	CALDO DE POLLO	AREPA RELLENA DE POLLO	TAJADAS DE MADURO	AREPA DE MAIZ	PAN
HUEVO	AREPA DE MAIZ		QUESO RALLADO	HUEVOS REVUELTOS	HUEVO REVUELTO
BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE
MINUTAS CENTRO VIDA OCAÑA					
MINUTA SEMANA 4					
DESAYUNO					
LUNES	**MARTES**	**MIERCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**	**SABADO**
AVENA EN HOJUELAS SIN AZUCAR	CHOCOLATE SIN AZUCAR	CAFÉ CON LECHE SIN AZUCAR	AGUA DE PANELA CON LECHE	COLADA DE MAIZENA SIN AZUCAR	CHOCOLATE SIN AZUCAR
PAN INTEGRAL	AREPA DE MAIZ	CALDO DE POLLO	AREPA DE MAIZ	AREPA RELLENA CON QUESO Y HUEVO REVUELTO	SANDWISH DE POLLO CON QUESO
QUESO	HUEVO ENCEBOLLADO	AREPA DE MAIZ	HUEVOS REVUELTOS CON ESPINACA		
ALMUERZO					
SOPA DE ARRACACHA	SOPA DE MAZORCA	SOPA DE PATACON	SOPA DE FIDEOS	SOPA DE VERDURAS	SOPA DE FRIJOL
POLLO DESMECHADO	ALBONDIGAS EN SALSA BOLOÑESA	POLLO EN CUADROS CON VEGETALES	CARNE GOULASH	POLLO DESMECHADO EN SALSA BLANCA	CARNE DESMECHADA
ARROZ CON ARVEJA VERDE	ARROZ CON CALABAZA	ARROZ CON ZANAHORIA	ARROZ CON BROCOLI	ARROZ CON HABICHUELA	ARROZ CON PIMENTON
TAJADAS DE PLATANO MADURO	PAPA COCIDA	LENTEJAS	YUCA COCIDA	PLATANO MADURO COCIDO	
ENSALADA DE LECHUGA CON AGUACATE	ENSALADA DE PEPINO, TOMATE, CEBOLLA, LECHUGA	ENSALADA DE COLORES	ENSALADA DE CEBOLLA. TOMATE, LECHUGA	ENSALADA DE LECHUGA CON MANGO	ENSALADA DE PEPINO
JUGO DE FRUTA SIN AZUCAR	JUGO DE FRUTA DE COSESCHA SIN AZUCAR	JUGO DE FRUTA SIN AZUCAR	JUGO DE FRUTA SIN AZUCAR	JUGO DE FRUTA SIN AZUCAR	JUGO DE FRUTA SIN AZUCAR
CENA					
AREPA DE MAIZ	CALDO DE POLLO	AREPA RELLENA DE POLLO	TAJADAS DE MADURO	AREPA DE MAIZ	PAN
HUEVO	AREPA DE MAIZ		HUEVO	HUEVOS REVUELTOS	HUEVO ASADO
BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE

Nota: La minuta está sujeta a cambios y especificaciones por concepto nutricional, teniendo en cuenta posible enfermedades en cada persona atendida*

PLAN DE INTERVENCION PSICOLÓGICA DEL ADULTO MAYOR

En el plan de intervención psicológico se van incluir varias estrategias para abordar sus necesidades emocionales y mejorar su bienestar, e implementar estrategias de apoyo psicosocial.

1. Evaluación inicial: Realizar una evaluación exhaustiva para comprender las necesidades específicas del adulto mayor, incluyendo su estado emocional, salud mental, historia personal y social, así como sus recursos y apoyos disponibles.

2. Establecimiento de objetivos: Trabajar junto con el adulto mayor para establecer metas realistas y específicas que aborden sus preocupaciones y promuevan su bienestar emocional y psicológico.

3. Terapia individual: Ofrecer sesiones de terapia individual para ayudar al adulto mayor a procesar emociones, resolver problemas, mejorar la autoestima y fortalecer habilidades de afrontamiento.

4. Terapia de grupo: Fortalecer vínculos, donde los adultos mayores estarán acompañados por sus familiares y estos pueden compartir experiencias, recibir apoyo mutuo y aprender estrategias de afrontamiento efectivas.

5. Entrenamiento en habilidades sociales: Proporcionar entrenamiento en habilidades sociales para ayudar al adulto mayor a mantener conexiones sociales, desarrollar nuevas relaciones y fortalecer su red de apoyo.

6. Intervención en crisis: Estar preparado para intervenir en situaciones de crisis, como el duelo, la ira, la depresión o el estrés agudo, proporcionando apoyo emocional y recursos adecuados.

7. Promoción de la actividad física y el bienestar general: Fomentar la participación en actividades físicas y recreativas que promuevan la salud mental y el bienestar general del adulto mayor.

8. Educación y orientación: Proporcionar información y recursos sobre temas relevantes para el adulto mayor, como el envejecimiento saludable, la gestión del estrés, la planificación para el futuro y el acceso a servicios de apoyo.

9. Coordinación con otros profesionales de la salud: Trabajar en colaboración con otros profesionales de la salud, como médicos, trabajadores sociales y terapeutas ocupacionales, para asegurar una atención integral y coordinada.

10. Seguimiento y ajuste: Realizar un seguimiento regular del progreso del adulto mayor, revisar y ajustar el plan de intervención según sea necesario para garantizar que se satisfagan sus necesidades cambiantes.