



FUNDACIÓN SIN ÁNIMO DE LUCRO HOGAR GERIÁTRICO  
SANTA ROSA DE LIMA  
NIT 900-257-222-7

Informe de actividades del periodo entre el 11 de abril y el 10 de mayo de 2024 según convenio de asociación MT- ESAL – 002 DE 2024 celebrado entre el Municipio de Tinjacá, NIT 800.028.436-1 y la Fundación Sin Ánimo De Lucro Hogar Geriátrico Santa Rosa De Lima NIT. 900.257.222-7 para “**AUNAR ESFUERZOS CON EL OBJETO DE GARANTIZAR LA PROMOCIÓN, PROTECCIÓN, RESTABLECIMIENTO Y EJERCICIO PLENO DE LOS DERECHOS HUMANOS DE LOS ADULTOS MAYORES, MEDIANTE LA ATENCIÓN INTEGRAL EN UNA CASA HOGAR FUNDACION SIN ANIMO DE LUCRO HOGAR GERIATRICO CONTRIBUYENDO AL MEJORAMIENTO DE SU CALIDAD DE VIDA**”

**PREPARACIÓN Y ENTREGA DE DESAYUNO, ALMUERZO, CENA, DOS REFRIGERIOS DIARIOS, DISTRIBUIDOS EN MAÑANA Y TARDE.**

Se prestó el servicio de preparación y entrega todos los días; ración que consta de desayuno a las 8:00-8:30 a.m. almuerzo 12:00 - 12:30 p.m. cena 5:30 p.m. - 6:00 p.m. refrigerios diarios distribuidos en mañana y tarde bajo minuta, análisis y lista de intercambios hecha por la profesional Yuleicy Laverde Plazas a tres (3) adultos mayores, Luis Felipe Castro Cachón, Flor Marina González y Elvia María Hernández. Además, se cuenta con personal capacitado en manipulación de alimentos, También se realiza el cumplimiento de cada uno de los protocolos para una buena higiene y manipulación de los alimentos. Cada empleado cuenta con su correspondiente dotación para la elaboración de estas provisiones, así como las óptimas condiciones físicas del lugar donde se preparan.

| FUNDACIÓN SIN ANIMO DE LUCRO HOHAR GERIATRICO SANTA ROSA DE LIMA SANTA SOFIA ( BOY) |                                     |                                     |                                                   |                                       |                                            |                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| MINUTA GRUPO DE EDAD MAYORES DE 60 AÑOS                                             |                                     |                                     |                                                   |                                       |                                            |                                                   |
| SEMANA 1                                                                            |                                     |                                     |                                                   |                                       |                                            |                                                   |
| DESAYUNO                                                                            |                                     |                                     |                                                   |                                       |                                            |                                                   |
| DOMINGO                                                                             | LUNES                               | MARTES                              | MIÉRCOLES                                         | JUEVES                                | VIERNES                                    | SABADO                                            |
| CHOCOLATE CON LECHE                                                                 | CALDO DE PAPA                       | AVENA CON LECHE                     | MUTE DE MAIZ PELADO CON PAPA                      | AVENA EN HOJUELAS                     | CHAGUA CON LECHE Y TOSTADO                 | MAIZENA ESPESA                                    |
| QUESO                                                                               | POLLO                               | HUEVOS REVUELTOS                    | CHOCOLATE                                         | SANWICH DE QUESO                      | HUEVO                                      | HUEVOS CON ESPINACA                               |
| AREPA                                                                               | TOSTADA                             | PAN DE QUESO                        | MOGOLLA                                           | HUEVO REVUELTO                        | CHOCOLATE NEGRO                            | ALMOJABANA                                        |
| HUEVO COCIDO                                                                        | CAFE EN LECHE                       | SANDIA                              | PAPAYA                                            | DURAZNO                               | AREPA DELGADA ASADA                        | MANGO EN TROZOS                                   |
| MERIENDA                                                                            |                                     |                                     |                                                   |                                       |                                            |                                                   |
| MANGO PICADO                                                                        | BANANO                              | SORBETE DE PIÑA                     | GALLETAS CON MERMELEDA                            | SALPICON                              | PICADO DE FRUTA                            | JUGO DE GUAYABA                                   |
| GALLETAS DE LECHE                                                                   | LECHE                               | GALLETAS DE SODA                    | GALLETAS DE SODA                                  | GALLETAS DE SODA                      | QUESO RALLADO                              | TORTA DE ZANAHORIA                                |
| ALMUERZO                                                                            |                                     |                                     |                                                   |                                       |                                            |                                                   |
| SOPA DE PASTA                                                                       | SANCOCHO DE CARNE                   | AJIACO                              | SOPA DE AVENA                                     | SOPA DE LENTEJAS                      | SOPA DE GUINEO                             | SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO                          |
| POLLO BUDADO                                                                        | ALBONDIGAS                          | PECHUGA EN CUADRITOS                | CARNE MOLIDA                                      | CERDO ASADO                           | PECHUGA DESMECHADA                         | SOBRESBARRIGA ASADA                               |
| ARROZ BLANCO                                                                        | ARROZ BLANCO                        | ARROZ VERDE                         | PASTA EN SALSA CRIOLLA                            | ARROZ CON FIDEOS                      | ARROZ CON ZANAHORIA                        | ARROZ CON ARVEJA VERDE                            |
| PURE DE PAPA AMARILLA                                                               | PLATANO MADURO ASADO                | YUCA EN GUIZO CRIOLLO               | CASQUITOS DE PAPA                                 | ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO           | PURE DE PAPA                               | ARRACACHA CON HOGAO                               |
| QUATILA                                                                             | AGUACATE                            | ENSALDA VERDE                       | VERDURAS SALTEADAS (ZANAHORIA- SUCHINI - CEBOLLA) |                                       | TAJADAS DE AGUACATE                        | ENSALADA DE ZANAHORIA, ESPINACA Y COHOMBRO, LIMON |
| JUGO DE GUAYABA                                                                     | JUGO DE MANGO                       | JUGO DE GULUPA                      | JUGO DE TOMATE DE ARBOL                           | JUGO DE DURAZNO                       | JUGO DE FRESA                              | JUGO DE MORA                                      |
| MERIENDA                                                                            |                                     |                                     |                                                   |                                       |                                            |                                                   |
| VASO DE ARROZ CON LECHE                                                             | VASO DE YOGURT CON GRANOLA          | PETO                                | VASO DE JUGO DE CURUBA CON AREPUELAS DE BANANO    | VASO DE LECHE CON TORTA DE AHUYAMA    | EMPANADA DE POLLO CON VASO DE JUGO DE LULO | SORBETE DE GUANABA CON MOJICON                    |
| CENA                                                                                |                                     |                                     |                                                   |                                       |                                            |                                                   |
| SOPA DE CUCHUCO CON SABOR A CARNE                                                   | SOPA DE PASTA CON MENUDENCIAS       | CREMA DE MAIZ PINTO CON VERDURAS    | CONSOME CON MUSLO DE POLLO                        | CREMA DE ESPINACA CON PECHUGA LICUADA | CREMA DE AHUYAMA CON POLLO DESMECHADO      | SOPA DE AVENA CON CARNE DESMECHADA                |
| POCILLO DE AGUA DE PANELA CON LECHE                                                 | POCILLO DE AGUA DE PANELA CON LECHE | POCILLO DE AGUA DE PANELA CON LECHE | POCILLO DE CAFÉ EN LECHE                          | POCILLO DE COLADA DE MAIZENA          | AGUA DE PANELA CON CANELA                  | AROMATICA DE FRUTAS                               |

“El hombre viejo es niño dos veces” (William Shakespeare)



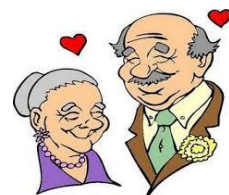


# FUNDACIÓN SIN ÁNIMO DE LUCRO HOGAR GERIÁTRICO SANTA ROSA DE LIMA NIT 900-257-222-7

| SEMANA 2                             |                                             |                                  |                               |                                      |                             |                               |
|--------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|
| DESAYUNO                             |                                             |                                  |                               |                                      |                             |                               |
| DOMINGO                              | LUNES                                       | MARTES                           | MIÉRCOLES                     | JUEVES                               | VIERNES                     | SABADO                        |
| CALDO DE PAPA CON POLLO              | Café en leche                               | MAIZENA NATURAL                  | CHANGUA CON LECHE             | TETERO                               | CONSOME DE PESCADO CON PAPA | CHOCULA EN LECHE              |
| AGUA DE PANELA                       | HUEVOS COCIDO                               | CUAIADA                          | HUEVO BATIDO                  | BURRITO RELLENO DE POLLO Y VEGETALES | CHOCOUSTO                   | QUESO                         |
| AREPA CON QUESO                      | PAN DE QUESO                                | AREPA DE MAIZ AMARILLO           | TOSTADA INTEGRAL              | PAPAYA                               | MOGOLLA INTEGRAL            | MANTECADA                     |
| REFRIGERIO DE LA MAÑANA              |                                             |                                  |                               |                                      |                             |                               |
| LECHE CALIENTE                       | PICADO DE FRUTAS CON YOGURT                 | CHOCOLATE NEGRO                  | MASATO DE MAIZ                | POSTRE DE NATILLA                    | SORBETE DE MANGO            | GELATINA CON QUESO RALLADO    |
| GALLETAS CUCAS                       |                                             | PAN DE YUCA                      | MOJICON                       | BUÑUELO                              | GALLETAS DUCALES            |                               |
| ALMUERZO                             |                                             |                                  |                               |                                      |                             |                               |
| CREMA DE VERDURAS                    | SOPA DE TRIGO                               | SOPA DE RULLAS                   | CREMA DE AUYAMA               | CUCHUCO DE CEBADA                    | MONDONGO                    | SOPA DE PASTA                 |
| HIGADO EN BISTEC                     | POLLO SUDADO                                | CARNE A LA PLANCHA               | POLLO AL HORNO                | PESCADO GUIADO                       | ALBONDIGAS DE CARNE         | HAMBURGUESA DE POLLO          |
| ARROZ CON MAIZ TIerno                | ARROZ CON CEBOLLA                           | MACARRONES EN SALSACRIOLLA       | ARROZ AMARILLO                | ARROZ CON FIDEOS                     | ARROZ BLANCO                | ARROZ CON ZANAHORIA           |
| PAPA SALADA                          | PURE DE ARRACACHA                           | TAJADAS DE MADURO                | PAPA AL HORNO                 | PAPA A LA FRANCESA                   | PAPA AL VAPOR               | PURE DE PAPA                  |
| VERDURAS COCIDAS                     | ENSALADA DE LECHUGA, MANGO, ZANAHORIA Y AJO | ENSALADA ROJA                    | RODAJAS DE TOMATE Y CEBOLLA   | ENSALADA DE AGUACATE Y TOMATE        | TORTA DE ESPINACA           | ENSALADA DULCE                |
| JUGO DE LULO                         | JUGO DE PIÑA                                | JUGO DE GUAYABA                  | JUGO DE PIÑA                  | JUGO DE MORA                         | LIMONADA                    | JUGO DE MARACUYA              |
| REFRIGERIO DE LA TARDE               |                                             |                                  |                               |                                      |                             |                               |
| DURAZNO EN ALMIBAR CON QUESO RALLADO | SORBETE DE GUANABANA                        | GELATINA CON FRESAS EN CUADROS   | SORBETE DE FRESA              | SALPICON                             | LECHE CALIENTE              | SORBETE DE CUPUBA             |
|                                      | GALLETAS DE SAL                             | GALLETAS CRAQUEÑA                | MANTECADA                     | GALLETAS WAFER                       | GALLETAS DE PAN             | COISANT                       |
| CENA                                 |                                             |                                  |                               |                                      |                             |                               |
| CREMA DE ARRACACHA CON POLLO         | SOPA DE VERDURAS CON POLLO                  | CREMA DE AJIACO POLLO DESMECHADO | CREMA DE MAIZ PINTO CON CARNE | SOPA DE PASTA CON MOLLEJAS           | SOPA DE GUINEO CON CARNE    | SOPA DE ARROZ CON CONTRAMUSLO |
| AROMATICA DE MANZANILLA              | AROMATICA DE MARACUYA                       | AROMATICA DE TORONJIL            | AGUA DE PANELA                | AROMATICA DE FRUTAS                  | MAIZENA                     | AROMATICA DE HIERBABUENA      |

| SEMANA 3                    |                            |                            |                            |                                         |                                     |                           |
|-----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------|
| DESAYUNO                    |                            |                            |                            |                                         |                                     |                           |
| DOMINGO                     | LUNES                      | MARTES                     | MIÉRCOLES                  | JUEVES                                  | VIERNES                             | SABADO                    |
| CHOCOLATO                   | CALDO DE PAPA COSTILLA     | AGUAPANELA CON LECHE       | MAIZENA                    | CALDO DE PAPA CON BAGRE                 | CHOCOLATE CON LECHE                 | COLADA DE AVENA CON LECHE |
| HUEVO REVUELTO CON TOMATE   | Café con leche             | SANDWICH DE HUEVO          | HUEVOS PERICOS             | TE DE FRUTOS ROJOS                      | QUESO                               | HUEVO FRITO               |
| ENVUELTO DE MAIZORCA        | TOSTADA                    | PAPAYA PICADA              | AREPA DE MAIZ              | GALLETAS DE SOJA                        | PAN BLANDITO                        | MOGOLLA INTEGRAL          |
| REFRIGERIO DE LA MAÑANA     |                            |                            |                            |                                         |                                     |                           |
| JUGO DE DURAZNO             | YOGURT                     | Café en leche              | SORBETE DE FRESA           | NECTAR DE PERA                          | SORBETE DE BABANO                   | NECTAR MANZANA            |
| COISANT                     | MANZANA EN CUADROS         | MANTECADA                  | GALLETAS CUCUAS            | PAKAQUES                                | PONQUE                              | GALLETAS DORADAS          |
| ALMUERZO                    |                            |                            |                            |                                         |                                     |                           |
| SOPA DE FRUJOL              | SANCOCHO SANTAFERENC       | CUCHUCA DE CEBADA PERLADA  | SOPA DE PATACON            | CREMA DE CEBOLLA                        | SOPA DE PAJARILLA CON VERDURAS      | SOPA DE COLI              |
| CARNE MOLIDA GUISADA        | MUSLO DE POLLO             | CARNE EN BISTECK           | ATUN CON TOMATE Y CEBOLLA  | HIGADO ASADO                            | PECHUGA A LA PLANCHA                | LENGUA EN SALSA CRIOLLA   |
| ARROZ AL JULIO              | ARROZ BLANCO               | SPAGUETTI EN SALSA CRIOLLA | ARROZ CON FIDEOS           | ARROZ VERDE (ESPINACA)                  | ARROZ CON ARVEJA                    | ARROZ ZANAHORIA           |
| TAJADAS DE MADURO           |                            | CASCOS DE PAPA CRIOLLA     | MADURO ASADO               | PAPA AL HORNO                           | YUCA COCIDA                         | CROQUETAS DE YUCA         |
| AGUACATE                    | AGUACATE                   | ENSALADA DULCE             | POTECOA DE AUYAMA          | ENSALADA ROJA                           | ENSALADA MIXTA                      | ENSALADA FRIA             |
| JUGO DE FRESA               | JUGO DE LULO               | JUGO DE PIÑA               | JUGO DE MORA               | NECTAR DE GUAYABA                       | JUGO DE TOMATE DE ARBOL             | JUGO DE MARACUYA          |
| REFRIGERIO DE LA TARDE      |                            |                            |                            |                                         |                                     |                           |
| COMPOTA DE PERA             | SORBETE DE GUANABANA       | SORBETE DE MANGO           | NECTAR DE MANZANA          | LIMONADA                                | SORBETE DE TOMATE DE ARBOL AMARILLA | AGUA DE PANELA CON LECHE  |
| 3 GALLETAS CRAQUEÑAS        | GALLETAS DE LECHE          | COLACION                   | PAN DE QUESO               | BROCHETA DE PECHUGA Y HUEVO DE CODORNIZ | ALMOJABANA                          | MOJICON                   |
| CENA                        |                            |                            |                            |                                         |                                     |                           |
| CREMA DE CEBOLLA CON RECADO | SOPA DE VERDURAS CON POLLO | SOPA DE ARROZ CON CALLO    | CUCHUCO DE TRIGO CON CARNE | SOPA DE ARROZ CON CORAZONES             | SOPA DE RUYAS CON CARNE             | CREMA DE CHAMPIÑONES      |
| AROMATICA DE MENTA          | COLADA DE AVENA            | AROMATICA DE PAPAYUELA     | Café en leche              | COLADA DE PLATANO                       | AGUA DE PANELA CON LECHE            | CHOCOLATE CON LECHE       |

"El hombre viejo es niño dos veces" (William Shakespeare)





**FUNDACIÓN SIN ÁNIMO DE LUCRO HOGAR GERIÁTRICO  
SANTA ROSA DE LIMA  
NIT 900-257-222-7**



*"El hombre viejo es niño dos veces" (William Shakespeare)*





**FUNDACIÓN SIN ÁNIMO DE LUCRO HOGAR GERIÁTRICO  
SANTA ROSA DE LIMA  
NIT 900-257-222-7**

**ALOJAMIENTO: HABITACIÓN QUE CONSTA DE BAÑO PRIVADO,  
TELEVISIÓN, AGUA CALIENTE, CLOSET, CAMA SENCILLA, MESA DE  
NOCHE Y TENDIDOS.**



Se prestó servicio de alojamiento en habitación que consta de baño privado, televisor, agua caliente, closet, cama sencilla con su respectiva, colchoneta, forro de protección, tendidos, mesa de noche y su correspondiente aseo diario siguiéndose las normas y protocolos de aseo, desinfección como lo indica la ley para estos sitios. Fue realizado por el personal debidamente capacitado para este servicio prestado a tres (3) adultos mayores.

**AUXILIAR DE ENFERMERÍA Y PERSONAL CAPACITADO**



Se prestó el servicio de enfermería las 24 horas con personal calificado y capacitado, a tres (3) adultos mayores, Luis Felipe Castro, Flor Marina González y Elvia María Hernández, con la toma de signos vitales todos los días, cada vez que lo requiera el adulto mayor o según recomendaciones médicas. Primeros auxilios, utilizando las técnicas de asepsia para una mejor recuperación y estabilidad del adulto mayor regidos por los protocolos indicados por la Ley y las recomendaciones expedidas por la Secretaría de salud, teniendo en cuenta la seguridad del huésped, el recibo y entrega de turnos con notas de evolución diaria del paciente, manejo de emergencias con adultos mayores etc.

*"El hombre viejo es niño dos veces" (William Shakespeare)*





**FUNDACIÓN SIN ÁNIMO DE LUCRO HOGAR GERIÁTRICO  
SANTA ROSA DE LIMA  
NIT 900-257-222-7**



***KIT DE ENFERMERÍA***

Se cuenta con dotación de kit de enfermería para poder responder ante cualquier situación que pueda presentarse con el huésped; en este caso se administró guantes, tapa bocas, algodón, alcohol, utilizado en la realización del e baño diario del adulto mayor en donde por higiene y salud se utilizaron estos materiales.



***TRATO CORDIAL Y HUMANO BASADO EN  
EL RESPETO A TODOS LOS ADULTOS  
QUE SE BENEFICIAN DEL SERVICIO***

Se dio cariño, afecto, compresión, dedicación, paciencia al adulto mayor, demostrando el amor que se le tiene a cada uno de ellos y además resaltando los valores humanos que debemos tener tanto para los adultos mayores, trabajadores, visitas etc. Se celebra el cumpleaños de cada uno de los adultos mayores, haciéndoles sentir que son parte de la familia.

***PLANTA FÍSICA ADECUADA PARA LA ATENCIÓN DEL ADULTO  
MAYOR***

Se cuenta con adecuadas instalaciones con capacidad para prestar servicio a más de 70 adultos mayores, un lugar agradable, acogedor y bien atractivo tanto para los adultos mayor escomo las visitas, así mismo, se cumple con las normas que exige la ley. También se realizan las diferentes desinfecciones y fumigaciones, según cronograma de plan de trabajo para mejor funcionamiento y calidad de vida. Sin olvidar la capacitación al personal en general para el buen funcionamiento de esta fundación.

***PERSONAL DE ASEO PARA LAS INSTALACIONES, LAVANDERÍA,  
KID DE ASEO PERSONAL***

Se suministró Kit de aseo como jabón de baño, jabón para ropa, cloro ropa blanca, crema dental, papel higiénico, presto barba, cepillo de dientes, pañitos húmedos, Champú, talcos, crema humectante, crema dental, vaselina pura, etc. Para la mejor presentación personal del adulto.

*"El hombre viejo es niño dos veces" (William Shakespeare)*





FUNDACIÓN SIN ÁNIMO DE LUCRO HOGAR GERIÁTRICO  
SANTA ROSA DE LIMA  
NIT 900-257-222-7

## **RECREACIÓN Y PRESENTACIÓN DE ACTIVIDADES SOCIALES**

Se realizó actividades:

- ❖ **DEPORTIVAS:** se realizó ejercicio de actividad física en los adultos mayores por medio de ejercicios con balones, aros y bombas como estimulación de los músculos y tendones con estiramientos de las diferentes partes del cuerpo como también el fortalecimiento de los músculos, actividad que se realizó durante el transcurso de 11 de abril al 10 de mayo en compañía de los enfermeros, con el fin de evitar enfermedades en los adultos mayores de la fundación sin Ánimo de Lucro Hogar Geriátrico Santa Rosa de Lima.
- ❖ **SOCIALES:** Como una forma de integración segura de los adultos mayores, se realiza actividades de juegos de mesa, rana, tardes de película, entre otros, con el objetivo de compartir con los adultos mayores y disminuir el estrés causado en ellos a causa de la monotonía. Se contó con la participación del grupo de danzas “danzar sin límites alegra el corazón” del Municipio de Sáchica con el fin alegrar, compartir y motivar a los adultos mayores del Hogar Geriátrico.
- ❖ **RELIGIOSO:** El párroco celebró con los adultos mayores la Sagrada Eucaristía una vez por semana, así mismo, se realizó la oración del Santo Rosario con los adultos mayores, todos los días en compañía de los enfermeros de la fundación, como fortalecimiento espiritual.
- ❖ **GERONTOLOGICO:** Es muy indispensable manejar ejercicios tales como aeróbico: caminar, bailar, entre otros; ejercicio de fortalecimiento como es el estiramiento de brazos, piernas, abdominales y sin olvidar necesariamente las actividades de pintar, escribir, juegos de concentración, recordar historias, anécdotas, mitos, comprensión de lectura, los pasatiempos como son los naipes, el domino, ajedrez, parques, crucigramas, sopas de letras y otras, todas estas cosas ayudan a mantenerlos activos.

*“El hombre viejo es niño dos veces” (William Shakespeare)*





**FUNDACIÓN SIN ÁNIMO DE LUCRO HOGAR GERIÁTRICO  
SANTA ROSA DE LIMA  
NIT 900-257-222-7**



*"El hombre viejo es niño dos veces" (William Shakespeare)*





**FUNDACIÓN SIN ÁNIMO DE LUCRO HOGAR GERIÁTRICO  
SANTA ROSA DE LIMA  
NIT 900-257-222-7**



## **ORIENTACIÓN PSICOSOCIAL**

Se prestó el servicio de psicología por parte de la profesional a tres (3) adultos mayor, el señor Luis Felipe, Flor Marina y Elvia, para la orientación psicosocial como lo exige la política colombiana de envejecimiento humano y vejez resaltando la importancia de los factores psicológicos, emocionales y comportamentales frente al envejecimiento activo implicando el desarrollo de fortalezas humanas como autoestima, resiliencia, optimismo y vitalidad durante el curso de la vida y particularmente en la vejez.

*"El hombre viejo es niño dos veces" (William Shakespeare)*





**FUNDACIÓN SIN ÁNIMO DE LUCRO HOGAR GERIÁTRICO  
SANTA ROSA DE LIMA  
NIT 900-257-222-7**

**CONSTANCIA DE LAS ACTAS DE DESARROLLO DE  
ACTIVIDADES DE PSICOSOCIALES**

**Acta 01**

**Objetivo:** Desarrollar actividades enfocadas a mejorar las habilidades motoras con el fin de brindar una calidad de vida y de salud mental a los adultos mayores pertenecientes al Hogar Geriátrico.

**Población:** Adulto Mayor

**Lugar:** Hogar Geriátrico Santa Rosa de Lima del Municipio de Santa Sofía – Boyacá.

**Tema: Ejercicio. Retazos de papel.**

Se inicia la actividad explicando y entregando los materiales a los adultos mayores que van a participar en el ejercicio.

Las habilidades motoras finas son la capacidad de realizar tareas con movimientos pequeños y delicados de la mano, la muñeca y los dedos. Por otra parte, las habilidades motoras gruesas son la capacidad de mover objetos grandes usando movimientos de todo el cuerpo.

Por ejemplo, a medida que las personas envejecen, sus habilidades motoras finas disminuyen. Mientras, que sus habilidades motoras gruesas permanecen igual o incluso aumentan ligeramente.

Entonces, a medida que envejecemos, nuestro cerebro comienza a perder su plasticidad, lo que significa que su estructura se vuelve menos flexible y más rígida.

Por tal razón, los adultos mayores tienden a tener más dificultades para realizar las tareas diarias, como cocinar o lavar la ropa. Desde luego, debido a la disminución de las habilidades en la motricidad fina y gruesa en personas mayores, pero aún pueden hacerlo si se esfuerzan lo suficiente.

Los adultos mayores también tienden a experimentar dificultades para realizar tareas complejas como conducir o practicar deportes debido a la disminución de las habilidades motoras gruesas. Pero, esto no siempre es cierto, ya que a veces los adultos mayores pueden mejorar sus habilidades motoras gruesas a través del ejercicio y la práctica.

La psicomotricidad integra las interacciones cognitivas, emocionales, simbólicas y sensorio-motrices en la capacidad de ser y la expresión en un contexto psicosocial determinado. Se divide en psicomotricidad gruesa y fina, definiéndose la primera como el control que se tiene sobre el propio cuerpo, especialmente los movimientos globales y amplios dirigidos a todo el cuerpo. Se refiere a aquellas acciones

*“El hombre viejo es niño dos veces” (William Shakespeare)*





**FUNDACIÓN SIN ÁNIMO DE LUCRO HOGAR GERIÁTRICO  
SANTA ROSA DE LIMA  
NIT 900-257-222-7**

realizadas con la totalidad del cuerpo, coordinando desplazamientos y movimientos de las diferentes extremidades y el equilibrio. Esto implica dominio segmentario del cuerpo, no tener temor o inhibición, madurez neurológica, estimulación y ambiente propicio, atención en el movimiento, representación mental e integración progresiva del esquemacorporal.15Por otra parte, la psicomotricidad fina incluye actividades que necesitan precisión y un mayor nivel de coordinación. Se refiere a movimientos realizados por una o varias partes del cuerpo. Con el paso del tiempo estas se van deteriorando creando dificultad en hacer actividades cotidianas. Esto implica coordinación viso-manual, fonética, motricidad gestual y motricidad facial.

Los adultos participaron activamente en la actividad.

En constancia firma:

Lina C. González

**Lina C. González S.**

**PSICOLOGA**

**TP: 125706**

**EVIDENCIAS**



*"El hombre viejo es niño dos veces" (William Shakespeare)*





**FUNDACIÓN SIN ÁNIMO DE LUCRO HOGAR GERIÁTRICO**  
**SANTA ROSA DE LIMA**  
**NIT 900-257-222-7**

**Acta 02**

**Objetivo:** Desarrollar actividades enfocadas a mejorar las destrezas y capacidad de creación e imaginación de los adultos mayores pertenecientes al Hogar Geriátrico.

**Población:** Adulto Mayor

**Lugar:** Hogar Geriátrico Santa Rosa de Lima del Municipio de Santa Sofía – Boyacá.

**Tema: Ejercicio. Mundo creativo.**

Se entrega material y explicación de la actividad. (plastilina de colores).

El progresivo envejecimiento de la población ha provocado el desarrollo de múltiples formas de intervención para mejorar su calidad de vida. En diversas investigaciones sobre el tema se ha demostrado que a través de estas estrategias se consigue frenar el deterioro cognitivo en cierta medida. A pesar de la dependencia física y psíquica que pueden tener, conservan los rasgos específicos inherentes en la persona: singularidad, autonomía y voluntad. Podemos decir que el hombre no solo vive, sino que convive; por lo que se hace necesario su relación y comunicación con otros. El uso didáctico de la imagen y las artes plásticas visuales para el desarrollo y motivación de la creatividad, analizando su contribución al desarrollo cognitivo, las habilidades y las destrezas de las personas mayores, favorecerá su desarrollo personal.

Basándose en los principios de plasticidad neuronal, la neuropsicología ha desarrollado diferentes estrategias de estimulación cognitiva o psicoestimulación para tratar de mantener las funciones cognitivas que no han sufrido daños en la vejez y que pueden favorecer la adquisición de nuevos aprendizajes (Cullell y Vendrell, 2008; Martínez, 2002). De esta manera se pretende conseguir un envejecimiento saludable, evitar el deterioro y garantizar la independencia de la persona el mayor tiempo posible, lo que supone una mejora en su calidad de vida. A pesar del deterioro físico y cognitivo a edades adultas, conservamos la mayoría de las células cerebrales hasta el final de la vida, por lo que se sigue utilizando el cerebro de forma activa se es capaz de construir caminos neuronales. Esta estimulación cognitiva, además de potenciar un continuo proceso creativo, ayuda a que las personas intenten esforzarse al máximo, adaptándose a su entorno y modelando su vida (Fischbach y Fischbach, 2005; Robinson y Aronia, 2004). Fernández-Ballesteros (2006) considera que estas estrategias pueden actuar sobre varias áreas: física, mental, afectiva y social. Todas ellas desempeñan un papel importante en el proceso de envejecimiento, y la intervención en cualquiera de ellas puede contribuir a prevenir los déficits que aparecen con la edad. Por este motivo se han desarrollado diversas actividades de psicoestimulación, como programas centrados

*“El hombre viejo es niño dos veces” (William Shakespeare)*





**FUNDACIÓN SIN ÁNIMO DE LUCRO HOGAR GERIÁTRICO  
SANTA ROSA DE LIMA  
NIT 900-257-222-7**

en la memoria, talleres de educación física o relajación, de lectura o escritura, arteterapia, musicoterapia, etc. Todas estas propuestas mejoran las capacidades cognitivas al transmitir una serie de conocimientos y fomentar la participación del individuo en actividades variadas, lo que requiere poner en marcha determinados procesos cognitivos como la atención o la memoria, entre otros (Corregidor, Moralejo y Ávila, 2007; Díaz et al, 2006).

De esta manera, realizando propuestas de trabajo concretas, adaptadas a los mayores, que favorezcan su implicación y que les resulten motivadoras, se está potenciando su funcionamiento cognitivo y previniendo en gran medida el deterioro cognitivo, por dichos argumentos es indispensable realizar actividades de psicoestimulación a los adultos mayores de esta institución.

Los adultos mayores participaron en la actividad.

En constancia firma:

Lina C. González

**Lina C. González S.**  
**PSICOLOGA**  
**TP: 125706**

**EVIDENCIAS**



*"El hombre viejo es niño dos veces" (William Shakespeare)*





**FUNDACIÓN SIN ÁNIMO DE LUCRO HOGAR GERIÁTRICO  
SANTA ROSA DE LIMA  
NIT 900-257-222-7**

**Acta 03**

**Objetivo:** Desarrollar actividades enfocadas a la estimulación cognitiva de los adultos mayores pertenecientes al Hogar Geriátrico.

**Población:** Adulto Mayor

**Lugar:** Hogar Geriátrico Santa Rosa de Lima del Municipio de Santa Sofía – Boyacá.

**Tema: Ejercicio. Estimulación cognitiva, Palabras.**

Se entrega material, granos de maíz y hojas blancas.

El aumento de la esperanza de vida ha obligado al ser humano y, específicamente a los profesionales del área de la salud, a buscar nuevas formas de intervenir a nivel psicológico en favor de las personas de la tercera edad. “El aumento de la esperanza de vida supone un incremento de la demanda sanitaria en la población de edad avanzada, sobre todo en los casos de incapacidad y dependencia” (López, Serra, Lozano, Tron, Vilalta, Garre, Camps, Hernández, Mariscot, Llinas y Pujol, 2000:1181).

Es importante que las personas adultas mayores puedan adquirir una mejor calidad de vida a través de una intervención multidisciplinaria.

Las funciones cognitivas son todas las actividades mentales que realiza el ser humano al relacionarse con el ambiente que le rodea. Desde esta perspectiva, representan la esencia de la adaptación personal del individuo y de todo el proceso social debido a la capacidad que tiene el ser humano de desarrollar estrategias, planificar el futuro y evaluar sus consecuencias. Actualmente se intenta descifrar qué procesos cognitivos se ven afectados y por qué se producen estos cambios a lo largo de la última etapa de la vida, la psicología del envejecimiento y del desarrollo puedan ofrecer una descripción completa de los efectos de la edad sobre la cognición humana. Estos resultados permitirán comprobar si efectivamente las personas mayores, en relación con los jóvenes, presentan una menor competencia en todas las tareas cognitivas, si utilizan las mismas estrategias para la resolución de problemas, entre otras. En cualquier caso, el envejecimiento cognitivo no es un fenómeno homogéneo, dado que el comienzo de los posibles decrementos, la amplitud de los mismos y sus manifestaciones son muy diversas, el envejecimiento intelectual de cada individuo es diferente, independientemente de que los decrementos se puedan producir en todos los sujetos.

El envejecimiento es un proceso de deterioro generalizado del individuo en el que por diferentes procesos los tejidos van degenerándose, “ hay una limitación de la renovación celular y una ralentización de la mayor parte de los procesos” (Arriola e Inza, 1999:84). Sin embargo, dicha degeneración no se debe solamente al proceso

*“El hombre viejo es niño dos veces” (William Shakespeare)*





**FUNDACIÓN SIN ÁNIMO DE LUCRO HOGAR GERIÁTRICO  
SANTA ROSA DE LIMA  
NIT 900-257-222-7**

de envejecimiento centrado en lo biológico, sino que este deterioro depende de otros factores, tales como el ambiental, social y familiar, pero especialmente del grado de estimulación que se reciba de estos ámbitos.

Se tiene conocimiento de que las personas que reciben pocos estímulos del entorno, padecen más rápidamente el declive de las facultades mentales que personas expuestas a grandes estimulaciones sensoriales (Calero, 2003), es decir que entre una mayor estimulación cognitiva mayor autonomía tendrá la persona.

Arriola e Inza (1999) mencionan que el cerebro humano es una máquina de una capacidad difícilmente imaginable y extraordinariamente compleja, con unas prestaciones que superan de forma incomparable al más potente de los ordenadores, pero que a su vez mantiene un buen funcionamiento en un delicadísimo equilibrio. Hay una gran cantidad de factores que a lo largo de la vida pueden alterar ese funcionamiento, pero la vejez es con diferencia y motivos obvios, la etapa de mayor fragilidad y vulnerabilidad en este sentido. El adulto mayor con algún deterioro cognitivo puede beneficiarse con la estimulación cognitiva, siendo evidente como primer resultado una mejora en la calidad de vida y disminuyéndose así, el riesgo a que este deterioro empeore.

En constancia firma:

Lina C. González

**Lina C. González S.**  
**PSICOLOGA**  
**TP: 125706**

**EVIDENCIAS**



*"El hombre viejo es niño dos veces" (William Shakespeare)*





**FUNDACIÓN SIN ÁNIMO DE LUCRO HOGAR GERIÁTRICO  
SANTA ROSA DE LIMA  
NIT 900-257-222-7**

**Acta 04**

**Objetivo:** Desarrollar actividades enfocadas a mejorar la calidad de vida y la salud mental de los adultos mayores pertenecientes al Hogar Geriátrico.

**Población:** Adulto Mayor

**Lugar:** Hogar Geriátrico Santa Rosa de Lima del Municipio de Santa Sofía – Boyacá.

**Tema: Ejercicio. Manualidades.**

Se entrega material y se explica la actividad. (colores – papel con dibujo).

Las manualidades para adultos y personas mayores son, sin duda, un perfecto entretenimiento para poder estimular su motricidad manual y activar su cerebro. Tenemos que tener en cuenta que no todas las personas poseemos las mismas habilidades, pero nuestros mayores siempre muestran un afán de superación. Sobre todo, quieren seguir sintiéndose realizados y demostrar que la edad no importa para hacer cosas. Por este motivo, con la realización de diferentes manualidades vamos a ayudar a subir la autoestima en los adultos mayores y de esa forma favorecer el envejecimiento activo.

Los principales beneficios que aporta realizar manualidades en las personas mayores son:

**Beneficios a nivel físico:** las manualidades para adultos y personas mayores ayudan a desarrollar su psicomotricidad, sobre todo ejercitando el movimiento de las manos. Estos movimientos los vamos a observar con ciertas actividades como cortar o pegar. Y, aunque no lo parezca, estos sencillos gestos benefician la prevención de enfermedades como la artrosis.

**Beneficios psicológicos.** Las personas mayores, mediante la realización de manualidades, ponen en práctica la concentración. De esta forma fortalecen la memoria y mejoran su atención. Además, les ayuda a fomentar la creatividad.

**Beneficios emocionales.** Todo lo que hacemos, y más cuando somos mayores, nos ayuda a reforzar nuestra autoestima personal. Y las manualidades para adultos, también lo consiguen, porque les ayuda a sentirse orgullosos del trabajo que han realizado. Además de ello, ayuda a reforzar las relaciones sociales.

En definitiva, todos estos beneficios mejoran su buen humor, algo trascendental y que en muchos casos las familias no pueden compartir este tipo de actividades con ellos por falta de tiempo. Es por ello que el cuidado de personas mayores es tan importante, y en Aiudo lo sabemos muy bien.

*“El hombre viejo es niño dos veces” (William Shakespeare)*





**FUNDACIÓN SIN ÁNIMO DE LUCRO HOGAR GERIÁTRICO  
SANTA ROSA DE LIMA  
NIT 900-257-222-7**

Para una persona mayor es necesario repetir muy bien los pasos para que puedan aprender de una manera más sencilla. El hecho de escuchar y oír al mismo tiempo les ayuda a desarrollar mejor los trabajos manuales.

Los adultos participaron activamente en la actividad.

En constancia firma:

Lina C. González

**Lina C. González S.**  
**PSICOLOGA**  
**TP: 125706**

**EVIDENCIAS**



*"El hombre viejo es niño dos veces" (William Shakespeare)*





**FUNDACIÓN SIN ÁNIMO DE LUCRO HOGAR GERIÁTRICO  
SANTA ROSA DE LIMA  
NIT 900-257-222-7**

| ITEM         | SERVICIO PRESTADO                                                                           | V/U POR DIA POR ADULTO MAYOR | VALOR TOTAL POR 30 DÍAS | VALOR TOTAL POR LOS TRES ADULTOS MAYORES |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-------------------------|------------------------------------------|
| 1            | Alimentación (desayuno, almuerzo, comida, 2 refrigerios.                                    | \$ 18.000                    | \$ 540.000              | \$ 1.620.000                             |
| 2            | Alojamiento y kit de aseo                                                                   | \$ 16.300                    | \$ 489.000              | \$ 1.467.000                             |
| 3            | Kit enfermería (guantes, tapabocas, gasas, isodine, algodón, alcohol, micropore, S.S.N etc. | \$ 4.971                     | \$ 149.130              | \$ 447.390                               |
| 4            | Psicología, recreación. artes, lúdicas y demás                                              | \$ 4.500                     | \$ 135.000              | \$ 405.000                               |
| <b>TOTAL</b> |                                                                                             | <b>\$ 43.771</b>             | <b>\$ 1.313.130</b>     | <b>\$ 3.939.390</b>                      |

**VALOR POR DIA** \$ 43.771  
**VALOR TOTAL 30 DÍAS POR ADULTO MAYOR:** \$ 1.313.130  
**VALOR TOTAL POR LOS TRES (3) ADULTOS MAYORES:** \$ 3.939.390

Cordialmente,

**FUNDACIÓN SIN ANIMO DE LUCRO HOGAR GERIATRICO SANTA ROSA  
NIT. 900.257.222-7  
R.P. ORLANDO JUVENAL GONZALEZ MALAGON  
C.C. No. 19.482.449 DE BOGOTA D.C**

*"El hombre viejo es niño dos veces" (William Shakespeare)*

