FUNDACIÓN FSH SOMOS HUMANOS Y COOPERAMOS NIT : 901534777-4	**CONVENIO No. 640 DEL 2024 OBJETO: MEG-74 ANUAR ESFUERZOS TECNICOS, ECONOMICOS Y HUMANOS PARA PRESTAR EL SERVICIO DE ATENCION INTEGRAL AL ADULTO MAYOR DEL MUNICIPIO DE TUNJA BOYACA-VIGENCIA 2024 DENTRO DE ESTATEGIA "SABIDURIA CON AMOR" DE LA SECRETARIA DE LA MUJER EQUIDAD DE GENERO E INCLUSION SOCIAL.**	Alcaldía Mayor de Tunja

PLAN DE ACCION. CONVENIO No. 640 DEL 2024 OBJETO: MEG-74 ANUAR ESFUERZOS TECNICOS, ECONOMICOS Y HUMANOS PARA PRESTAR EL SERVICIO DE ATENCION INTEGRAL AL ADULTO MAYOR DEL MUNICIPIO DE TUNJA BOYACA-VIGENCIA 2024 DENTRO DE ESTATEGIA "SABIDURIA CON AMOR" DE LA SECRETARIA DE LA MUJER EQUIDAD DE GENERO E INCLUSION SOCIAL

ITEM	ACTIVIDAD	PERIODICIDAD			RESPONSABLE
		D	S	M	
SUMINISTRO DE REFRIGERIO PARA ADULTO MAYOR. Bebida/ caliente o fría: jugo natural, bebida láctea (yogurt, kumis) café, chocolate, avena, té 11 onzas. Bebida/ caliente o fría: jugo natural, bebida láctea (yogurt, kumis) café, chocolate, avena, té 11 onzas.Harina o cereal: torta casera, pastel de pollo, sanduche, galletas, entre otros 70 gr. Porción de Fruta 60 gr.	**SE REALIZA ENTREGA DIARIA EN CADA UNO DE LOS PUNTOS ACORDADOS DE ACUERDO A LA LISTA SUMINISTRADA LOS DIAS VIERNES AL CORREO DE LA FUNDACION. LLEVANDO EL RESPECTIVO LISTADO DE ENTREGA Y EVIDENCIA FOTOGRAFICA . DE ACUERDO AL CONVENIO SE ENTREGARAN UN APROXIMADO DE 1500 RACIONES MENSUALES**	X	S	M	**OPERADOR FUNDACION SOMOS HUMANOS**
SUMINISTRO SERVICIO ALIMENTACION COMEDOR					
Desayuno: bebida caliente o fría de 11 onzas (café, chocolate, jugo natural, avena, te) , proteína de 60 gr (huevos, queso) harina/ cereal 50 gr (pan, tostadas, croissant, arepas) y porción de fruta 60 gr.		X	S	M	**OPERADOR FUNDACION SOMOS HUMANOS**

Almuerzo: sopa 250 cc, proteico 150gr carne, pescado, cerdo, pollo) Hortalizas y Verduras 100 gr (ensaladas, verduras caliente, etc.) leguminosas secas 60 gr (garbanzo, lenteja, frijol) cereal 90 gr (arroz), raíces tubérculos y plátano 80 gr (plátano, yuca, papa) jugo de fruta de cosecha 300 cc.	SE REALIZA ENTREGA DIARIA EN CADA UNO DE LOS PUNTOS ACORDADOS DE ACUERDO A LA LISTA SUMINISTRADA LOS DIAS LUNES A SABADO. LLEVANDO EL RESPECTIVO LISTADO DE ENTREGA Y EVIDENCIA FOTOGRAFICA, Y EL PESADO EN LAS GRAMERAS POR LA EVIDENCIA Y DE ACUERDO A LA MINUTA Y MENUS PUBLICADOS EN CADA UNO DE LOS PUNTOS. DE ACUERDO AL CONVENIO SE REALIZA LA ENTREGA DIARIA DE UN APROXIMADO DE 150 RACIONES	X	S	M	OPERADOR FUNDACION SOMOS HUMANOS
Cena: proteína 150 gr (carne, pescado, cerdo, pollo) Hortalizas y Verduras 100 gr (ensaladas, verduras caliente, etc.) leguminosas secas 60 gr (garbanzo, lenteja, frijol) cereal 90 gr (arroz), raíces tubérculos y plátano 80 gr (plátano, yuca, papa) jugo de fruta 300 cc.		X	S	M	OPERADOR FUNDACION SOMOS HUMANOS
CENTRO DE PROTECCIÓN EN LA MODALIDAD HOGAR GERIÁTRICO PARA ADULTOS MAYORES SUMINISTRO SERVICIO ALIMENTACION					
SUMINISTRO SERVICIO ALIMENTACION PARA ADULTOS MAYORES		X	S	M	
Desayuno: bebida caliente o fría de 11 onzas (café, chocolate, jugo natural, avena, te) , proteína de 60 gr (huevos, queso) harina/ cereal 50 gr (pan, tostadas, croissant, arepas) y porción de fruta 60 gr	SE REALIZA EL SERVIDO EN LA CASA HOGAR DE ACUERDO A LOS HORARIOS DISPUESTOS POR EL PROGRAMA Y DE ACUERDO A LAS INDICACIONES DADAS POR LA NUTRICIONISTA QUE LES REALIZARA DOS VALORACIONES A LO LARGO DEL PROGRAMA CON EL FIN DE CUIDAR SUS ESTANDARES NUTRICIONALES Y A LA VEZ PODER TENER UN CONTROL DIETARIO PARA LOS CUIDADOS QUE ELLOS EXIGEN. SE ENTREGAN 84 RACIONES DIARIAS DE	X	S	M	OPERADOR FUNDACION SOMOS HUMANOS
Refrigerios: Bebida/ caliente o fría: jugo natural bebida láctea (yogurt, kumis) café, chocolate, avena, té de 11 oz, porción de fruta de 50gr		X	S	M	OPERADOR FUNDACION SOMOS HUMANOS
Almuerzo: sopa 250 cc, proteico 150gr (carne, pescado, cerdo, pollo) Hortalizas y Verduras 100 gr (ensaladas, verduras caliente, etc.) leguminosas secas 60 gr (garbanzo, lenteja, frijol) cereal 90 gr (arroz), raíces tubérculos y plátano 80 gr (plátano, yuca, papa) jugo de fruta de cosecha 300 cc.		X	S	M	OPERADOR FUNDACION SOMOS HUMANOS

Refrigerios: Bebida caliente o fría: jugo natural, bebida láctea (yogurt, kumis) café, chocolate, avena, té de 11 oz Harina o cereal: torta casera, pastel de pollo, sandwich, galletas, entre otros de 50 gr	EXIGEN. SE ENTREGAN 34 RACIONES DIARIAS DE DESAYUNO ALMUERZO Y CENA Y SE ENTREGAN 68 REFRIGERIOS DIARIOS	X	S	M	OPERADOR FUNDACION SOMOS HUMANOS
Cena: proteína 150 gr (carne, pescado, cerdo, pollo) Hortalizas y Verduras 100 gr (ensaladas, verduras caliente, etc.) leguminosas secas 60 gr (garbanzo, lenteja, frijol) cereal 90 gr (arroz), raíces tubérculos y plátano 80 gr (plátano, yuca, papa) jugo de fruta 300cc		X	S	M	OPERADOR FUNDACION SOMOS HUMANOS
KIT DE ASEO ADULTOS MAYORES MUJERES					
KIT DE ASEO PARA MUJERES ADULTAS					
Jabón de tocador de 120 gramos	SE REALIZA LA ENTREGA DE ESTE KIT UNA VEZ AL MES TENIENDO PROYECTADO HACER LA ENTREGA MENSUAL TODOS LOS 29 DE CADA MES	D	S	X	OPERADOR FUNDACION SOMOS HUMANOS
Tubo de crema dental de 125 gramos		D	S	X	OPERADOR FUNDACION SOMOS HUMANOS
Cepillo de dientes		D	S	X	OPERADOR FUNDACION SOMOS HUMANOS
Shampoo de 200 ML.		D	S	X	OPERADOR FUNDACION SOMOS HUMANOS
Peinilla		D	S	X	OPERADOR FUNDACION SOMOS HUMANOS
Desodorante roll on		D	S	X	OPERADOR FUNDACION SOMOS HUMANOS
Talcos para pies de 125 gramos		D	S	X	OPERADOR FUNDACION SOMOS HUMANOS
Cortauñas		D	S	X	OPERADOR FUNDACION SOMOS HUMANOS
Lima de uñas		D	S	X	OPERADOR FUNDACION SOMOS HUMANOS
Papel higiénico doble hoja 80 gramos POR 2 ROLLOS		D	S	X	OPERADOR FUNDACION SOMOS HUMANOS
Pañitos húmedos por 60 unidades		D	S	X	OPERADOR FUNDACION SOMOS HUMANOS
		D	S	X	OPERADOR FUNDACION SOMOS HUMANOS
KIT DE ASEO ADULTOS MAYORES HOMBRES					
Jabón de tocador de 120 gramos		D	S	X	OPERADOR FUNDACION SOMOS HUMANOS
Tubo de crema dental de 125 gramos		D	S	X	OPERADOR FUNDACION SOMOS HUMANOS
Cepillo de dientes		D	S	X	OPERADOR FUNDACION SOMOS HUMANOS

Shampoo de 200 ML.	SE REALIZA LA ENTREGA DE ESTE KIT UNA VEZ AL MES . TENIENDO PROYECTADO LA ENTREGA TODOS LOS 29 DIAS DE CADA MES	D	S	X	OPERADOR FUNDACION SOMOS HUMANOS
Peinilla		D	S	X	OPERADOR FUNDACION SOMOS HUMANOS
Desodorante roll on		D	S	X	OPERADOR FUNDACION SOMOS HUMANOS
Cortauñas		D	S	X	OPERADOR FUNDACION SOMOS HUMANOS
Talcos para pies de 125 gramos		D	S	X	OPERADOR FUNDACION SOMOS HUMANOS
Prestobarba o máquina de afeitar doble hoja		D	S	X	OPERADOR FUNDACION SOMOS HUMANOS
Papel higiénico doble hoja 80 gramos *2 ROLLOS		D	S	X	OPERADOR FUNDACION SOMOS HUMANOS
Pañitos húmedos por 60 unidades		D	S	X	OPERADOR FUNDACION SOMOS HUMANOS
		D	S	X	OPERADOR FUNDACION SOMOS HUMANOS
DOTACION ADULTO MAYOR MUJER					
Sudadera (chaqueta y pantalón) en material impermeable, con forro, costuras reforzadas, bolsillos con cremallera, con bordado institucional.	SE REALIZA LA ENTREGA DEL KIT UNA VEZ EN EL TRANSCURSO DEL CONVENIO PARA CADA INTEGRANTE BENEFICIRIO DEL CONVENIO SE TIENE PROYECTADO HACER LA ENTREGA EL DIA 2 DE JULIO			1	OPERADOR FUNDACION SOMOS HUMANOS
Camiseta en cuello redondo, doble cuello, costuras reforzadas, con bordado institucional.				1	OPERADOR FUNDACION SOMOS HUMANOS
Gorra bordada con logo institucional.				1	OPERADOR FUNDACION SOMOS HUMANOS
Par de medias 3 pares				1	OPERADOR FUNDACION SOMOS HUMANOS
Brassier deportivo sin costuras				1	OPERADOR FUNDACION SOMOS HUMANOS
Ropa interior				1	OPERADOR FUNDACION SOMOS HUMANOS
Pijama				1	OPERADOR FUNDACION SOMOS HUMANOS
Par de Tenis				1	OPERADOR FUNDACION SOMOS HUMANOS
Toalla para baño mediana.				1	OPERADOR FUNDACION SOMOS HUMANOS
DOTACION ADULTO MAYOR HOMBRE					
Sudadera (chaqueta y pantalón) en material impermeable, con forro, costuras reforzadas, bolsillos con cremallera, con bordado institucional.		D	S	1	OPERADOR FUNDACION SOMOS HUMANOS

Camiseta en cuello redondo, doble cuello, costuras reforzadas, con bordado institucional	SE REALIZA LA ENTREGA DEL KIT UNA VEZ EN EL TRANSCURSO DEL CONVENIO PARA CADA INTEGRANTE BENEFICIARIO DEL CONVENIO SE TIENE PROYECTADDO HACER LA ENTREGA EL DIA 2 DE JULIO	D	S	1	OPERADOR FUNDACION SOMOS HUMANOS
Gorra bordada con logo institucional.		D	S	1	OPERADOR FUNDACION SOMOS HUMANOS
Par de medias 3 pares		D	S	1	OPERADOR FUNDACION SOMOS HUMANOS
Ropa interior		D	S	1	OPERADOR FUNDACION SOMOS HUMANOS
Pijama		D	S	1	OPERADOR FUNDACION SOMOS HUMANOS
Par de Tenis		D	S	1	OPERADOR FUNDACION SOMOS HUMANOS
Toalla para baño mediana.		D	S	1	OPERADOR FUNDACION SOMOS HUMANOS
AUXILIO FUNERARIO 40 ADULTOS MAYORES	SE REALIZARA LA AFILIACION DE LOS BENEFICIARIOS A UNA POLIZA DE EXCEQUIAL QUE CUBRA EL TIEMPO DE EJECUCION DEL PROGRAMA	X			OPERADOR FUNDACION SOMOS HUMANOS
IMPREVISTOS: NO POST	SE ESTARAN SUMINSITRANDO DE ACUERDO A LAS NECESIDADES QUE SE PRESENTEN EN CADA BENEFICIARIO	X			OPERADOR FUNDACION SOMOS HUMANOS
PERSONAL CENTRO DE PROTECCIÓN EN LA MODALIDAD HOGAR GERIÁTRICO,PARA ADULTOS MAYORES.					
PROFESIONAL EN NUTRICIÓN Y DIETETICA ENCARGADO DE DAR SOPORTE NUTRICIONAL Y DETERMINAR CUÁL ES LA MEJOR OPCIÓN DE ALIMENTACIÓN PARA CADA ADULTO MAYOR. SE ENCARGARA IGUALMENTE DE PROMOVER HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE Y AJUSTARA LAS MINUTAS DE ACURDO A LAS NECESIDADES DE LA POBLACIÓN ADULTO MAYOR	ESTA PROFESIONAL ES LA ENCARGADA DE REALIZAR UNA VALORACION INICIAL A LOS 40 BENEFICIARIOS DEL PROGRAMA DE ADULTO MAYOR EN EL HOGAR. REALIZAR LA MINUTA Y CICLO DE MENU PARA LOS CICLOS ALIMENTICIOS DE LOS DOS PROGRAMAS COMEDORES EXTERNOS Y DEL LOS INTERNOS EN LA CASA. LLEVAR EL REGISTRO EN LAS VISITAS DE VALORACION. ESTAR PENDIENTE DEL CONTROL DE LOS 7 BENEFICIARIOS QUE TIENEN CONDICIONES DE PREDIABETES Y DIABETES. Y VISITARA PARA LAS SESIONES QUE SE REALIZARAN LOS ULTIMOS DIAS SABADOS Y DOMINGOS DE CADA MES.	D	S	X	OPERADOR FUNDACION SOMOS HUMANOS

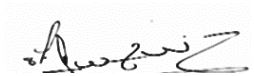
AUXILIAR DE ENFERMERIA SUMINISTRO DE MEDICAMENTOS, GESTIÓN DE CITAS, TRASLADOS Y ATENCIÓN EN PRIMEROS AUXILIOS.	ESTE PERSONAL CUBRIRA LA ATENCION PERMANTE DE LOS BENEFICIARIOS DEL PROGRAMA DENTRO DE LA CASA HOGAR RELIZANDOLES SUMINISTRO DE MEDICAMENTOS, CUIDADO PERSONAL, ATENCION EN SALA DE ENFERMERIA, SEGUIMIENTO A TRAVES DE NOTAS DE MHISTORIA Y TODO LO CONSERNIENTE A SU CUIDADO PERSONAL LAS 24 HORAS AL IGUAL QUE EL ACOMPAÑAMIENTO EXTERNO A LAS CITAS O TERAPIAS MEDICAS U ODONTOLOGICAS	X	S	M	OPERADOR FUNDACION SOMOS HUMANOS
COORDINADOR GENERAL PROFESIONAL EN CARRERAS ADMINISTRATIVAS, SALUD Y/O TRABAJO SOCIAL Y/O QUÍMICA DE ALIMENTOS; QUIEN SE ENCARGARA DE LA SUPERVISIÓN, CONTROL Y MANEJO DEL CENTRO GERIÁTRICO DE PROTECCIÓN DÍA Y DEL COMEDOR NUTRICIONAL..	EL COORDINADOR ES LA PERSONA QUE ESTARA EN CONTINUO CONTACTO CON LOS BENEFICIARIOS PARA VELAR EL CUPLIMIENTO DEL PROGRAMA Y LA EJECUCION DEL MISMO. RESPONDERA POR TODAS LAS PETICIONES QUE LLEGUEN AL CORREO, REALIZARA INFOMES MENSUALES Y ESTARA AL PENDIENTE DEL CUBRIMIENTO GENERAL DEL DESARROLLO DEL OBJETO CONTRACTUAL ANTE LA SUPERVISION Y SUS DELEGADOS	X	S	M	OPERADOR FUNDACION SOMOS HUMANOS
	Recepcionar firmas beneficiarios Adulto Mayor			X	OPERADOR FUNDACION SOMOS HUMANOS
	Desarrollar estrategias de afrontamiento que le permitan al adulto mayor enfrentarse a problemáticas cotidianas.			X	OPERADOR FUNDACION SOMOS HUMANOS
	Recepcionar firmas beneficiarios Adulto Mayor			X	OPERADOR FUNDACION SOMOS HUMANOS

PSICOLOGO. PROFESIONAL EN PSICOLOGÍA, QUIEN SE ENCARGARÁ DE BRINDAR ACOMPAÑAMIENTO Y ATENCIÓN PSICOLÓGICA A LOS ADULTOS MAYORES DEL HOGAR GERIÁTRICO.	**Diseñar e implementar grupos de apoyo que favorezcan la calidad de vida del adulto mayor.**			**X**	**OPERADOR FUNDACION SOMOS HUMANOS**
	Re-conceptualizar el significado de la vejez y de la calidad de vida en el Centro.			**X**	**OPERADOR FUNDACION SOMOS HUMANOS**
	Fomentar el desarrollo de una alta autoestima y auto concepto		**X**		**OPERADOR FUNDACION SOMOS HUMANOS**
	Prevenir y/o intervenir sobre sintomatología depresiva			**X**	**OPERADOR FUNDACION SOMOS HUMANOS**
	Fomentar el crecimiento espiritual		**X**		**OPERADOR FUNDACION SOMOS HUMANOS**
	Promover la expresión de sentimientos hacia los compañeros del Centro Hogar.			**X**	**OPERADOR FUNDACION SOMOS HUMANOS**
	Entrenar al adulto mayor en técnicas de autocontrol emocional		**X**		**OPERADOR FUNDACION SOMOS HUMANOS**
	Facilitar estrategias para la solución de problemas en los diferentes contextos en donde se desenvuelve el adulto.			**X**	**OPERADOR FUNDACION SOMOS HUMANOS**
	Acercamiento del adulto mayor a la muerte.		**X**		**OPERADOR FUNDACION SOMOS HUMANOS**
	1. VALORACION FISIOTERAPEUTICA: Realizar evaluación del sistema musculo – esquelético, marcha, equilibrio, coordinación y actividades de la vida diaria y básicas cotidianas de los adultos mayores.				**OPERADOR FUNDACION SOMOS HUMANOS**
				X	**OPERADOR FUNDACION SOMOS HUMANOS**
	2. TALLER FISICO – COGNITIVO: Plantea lo que se llama ejercicio físico multicomponente, es decir, que mediante actividades lúdica, se englobe ejercicios de resistencia, flexibilidad, ejercicio y fuerza.				**OPERADOR FUNDACION SOMOS HUMANOS**
				X	**OPERADOR FUNDACION SOMOS HUMANOS**

FISIOTERAPEUTA. PROFESIONAL ENCARGADO DE REALIZAR LA RUTINA DE EJERCICIOS CON EL FIN DE FORTALECER Y ESTIMULAR LOS MÚSCULOS Y ARTICULACIONES DE LOS ADULTOS MAYORES DEL HOGAR GERIÁTRICO Y APLICACIÓN DE TERAPIAS ALTERNATIVAS.	**3. Musicoterapia o terapia de baile: La música es la libre expresión de las emociones. La expresión corporal ayuda a mejorar el estado de ánimo y a conectarse con otras personas. Tonifica y preserva la masa muscular, reduce tensión en cuello y espalda**				**OPERADOR FUNDACION SOMOS HUMANOS**
			X		**OPERADOR FUNDACION SOMOS HUMANOS**
	4. Juegos al aire libre: Las actividades físicas en exteriores fomentan un envejecimiento sano. A través de movimiento en equipo como: pasar la pelota, mejorar el equilibrio, juego con globos.				**OPERADOR FUNDACION SOMOS HUMANOS**
			x		**OPERADOR FUNDACION SOMOS HUMANOS**
	5. Psicomotricidad en el Adulto Mayor: trabajar la psicomotricidad en la tercera edad puede ayudarnos a mantener y mejorar nuestra salud física, mental y emocional, además de enriquecer nuestra vida social y permitirnos disfrutar de un envejecimiento activo.				**OPERADOR FUNDACION SOMOS HUMANOS**
			X		**OPERADOR FUNDACION SOMOS HUMANOS**
	6. Espalda Sana: realizar ejercicios de estiramiento muscular a nivel del tronco y masaje sedativo a nivel cervical, dorsal y lumbar; con el fin de disminuir tensiones musculares y mejorar movilidad articular				**OPERADOR FUNDACION SOMOS HUMANOS**
				X	**OPERADOR FUNDACION SOMOS HUMANOS**
	7. Cuida tu higiene postural:				**OPERADOR FUNDACION SOMOS HUMANOS**
	La fisioterapia puede ayudarle a recuperar el equilibrio postural óptimo, a controlar sus síntomas y a elegir la mejor estrategia para afrontarlos.			**X**	**OPERADOR FUNDACION SOMOS HUMANOS**
					OPERADOR FUNDACION SOMOS HUMANOS
	8. Actividad física, ejercicios terapéuticos y juegos: A medida que los años van pasando, las personas mayores pueden empezar a presentar deterioros en su condición física y mental. Por eso, hacer todo lo posible para enlentecer el proceso de envejecimiento, puede resultar vital para los adultos. La práctica de una actividad física, es decir, de cualquier tipo de ejercicio, es considerada la clave para sentirse mejor y mantener la calidad de vida. Además, no solamente es importante mantener el cuerpo en movimiento, sino que la mente también necesita retos para resolver y para mantenerse ocupada.				**OPERADOR FUNDACION SOMOS HUMANOS**
			X		**OPERADOR FUNDACION SOMOS HUMANOS**
CONTRAPRESTACION					

OFRECER actividades ludico recreativas DICTADAS POR UN EDUFISICO	DOS VECES POR MESES SE REUNIRA EL LICENCIADO EN EDUCACION FISICA PARA DAR ORIENTACION EN JUEGO Y DEPORTE A LOS BENEFICIARIOS DEL PROGRAMA CON DISTINTAS ACTIVIDADES MOTRICES Y DE ESPARCIMIENTO		X		OPERADOR FUNDACION SOMOS HUMANOS
APORTAR EL SERVICIO DE MEDICO GERONTOLO PARA LA ATENCION DE LOS BENEFICIARIOS DEL CENTRO GERIATRICO y centros vida	UNA VES AL MES ESTARA PRESENTE EL GERONTOLO EN LA CASA DE HABITACION DE LOS BENEFICIARIOS DEL PROGRAMA COMO INTERNOS Y DARA SUS RESPECTIVAS VALORACIONES EN LA HISTORIA CLINICA Y ESTARA AL PENDIENTE DE ELLOS DE MANERA REMOTA IGUALMENTE		X		OPERADOR FUNDACION SOMOS HUMANOS
OFRECER UN TV EN CADA HABITACION	SE PRESTARA EL SERVICIO DE TV CABLE EN CADA UNA DE LAS HABITACIONES DE LOS BENEFICIARIOS DEL PROGRAMA	X			OPERADOR FUNDACION SOMOS HUMANOS
OFRECER PROFESIONAL EN manualidades Y en artes plasticas	SE REALIZARAN TALLERES CON LOS ABUELOS SOBRE MANUALIDADES			X	OPERADOR FUNDACION SOMOS HUMANOS
OFRECER sala didactica y de juegos mesa, COLCHONETAS PARA USO DE LAS ACTIVIDADES DE SALUD EN FISIOTERAPIA, BOLIRANA,	SE CONTARA CON LA SALA DE JUEGO DENTRO DE LA CASA DEL ADULTO MAYOR	X			OPERADOR FUNDACION SOMOS HUMANOS
CONTAR CON TRES CAMIONETAS DE USO PUBLICO A DISPOSICION DEL PROGRAMA PARA TRANSLADAR LOS ABUELOS UN DOMINGO AL MES A LA SANTA MISA Y QUE UNA DE ESTAS CAMIONETAS ESTE DISPONIBLE LAS 24 HORAS PARA LA ASISTENCIA DE CITAS MEDICAS O TRANSLADOS DE URGENCIAS MEDICAS U ODONTOLOGICAS	SE ESTARA EN DISPONIBILIDAD DE TRES VEHICULOS PARA EL TRANSLADO DE LOS ABUELOS Y LA SALIDA UN DOMINGO AL MES A MISA . DEBIDAMENTES CONCERTADO PARA DOS DOMINGOS AL MES			X	OPERADOR FUNDACION SOMOS HUMANOS

OFRECER UNA SALIDA MENSUAL DE ESPARCIMIENTO Y DISTRACCION A LUGARES TURISTICOS DE LA CIUDAD	**SE LLEVARA A CABO UNA SALIDA A LOS BENEFICIARIOS QUE DESEEN Y PUEDAN VIAJAR PARA IR A CONOCER UN SITIOS TUTISTICOS DE LA CIUDAD. QUE SERA EL ULTIMO DOMINGO DE CADA MES**			**X**	**OPERADOR FUNDACION SOMOS HUMANOS**
LLEVAR A LOS BENEFICIARIOS DEL HOGAR GERIATRICO A UN LUGAR TURISTICO FUERA DEL DEPARTAMENTO 1 VEZ DENTRO DEL TERMINO DE LA EJECUCION DEL CONTRATO	**SE LLEVARA A CABO UNA SALIDA FUERA DEL DEPARTAMENTO A LOS BENEFICIARIOS QUE DESEEN Y PUEDAN VIAJAR PARA IR A CONOCER UN SITIOS TUTISTICOS DEBIDAMENTE CONCERTADO EL LUGAR DE VIAJE CON EL SUPERVISOR DEL CONVENIO PARA LOS DIAS. 26-27 JULIO DE 2024**			**X**	**OPERADOR FUNDACION SOMOS HUMANOS**



ATT.
AHUDER GUTIERREZ JARAMILLO
REPRESENTANTE LEGAL
FUNDACION SOMOS HUMANOS

ACTIVIDADES DE PSICOLOGIA ADULTO MAYOR

SOMOS HUMANOS Y COOPERAMOS

MAYO	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	NOVEDADES
ACTIVIDAD	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	REUNION DE EQUIPO 23
Recepcionar firmas beneficiarios Adulto Mayor																									
Desarrollar estrategias de afrontamiento que le permitan al adulto mayor enfrentarse a																									

JUNIO	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D
ACTIVIDAD	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Recepcionar firmas beneficiarios Adulto Mayor																														
Diseñar e implementar grupos de apoyo que favorezcan la calidad de vida del adulto mayor.																														
Re-conceptualizar el significado de la vejez y de la calidad de vida en el Centro.																														
Fomentar el desarrollo de una alta autoestima y auto concepto																														
Prevenir y/o intervenir sobre sintomatología depresiva																														
Fomentar el crecimiento espiritual																														
Promover la expresión de sentimientos hacia los compañeros del Centro Hogar.																														
Entrenar al adulto mayor en técnicas de autocontrol emocional																														

Facilitar estrategias para la solución de problemas en los diferentes contextos en donde se desenvuelve el adulto.																														
Acercamiento del adulto mayor a la muerte.																														

CRONOGRAMA ACTIVIDADES FISIOTERAPIA PROGRAMA DEL ADULTO MAYOR																																	
		MES DE MAYO																															
ACTIVIDADES AREA DE FISIOTERAPIA	PROFESIONAL ENCARGADO	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8
1. VALORACION FISIOTERAPEUTICA: Realizar evaluación del sistema musculo – esquelético, marcha, equilibrio, coordinación y actividades de la vida diaria y básicas cotidianas de los adultos mayores.	ANDREA SOLORZANO RAMIREZ																				X		X		X				X				
2. TALLER FISICO – COGNITIVO: Plantea lo que se llama ejercicio físico multicomponente, es decir, que mediante actividades lúdicaS, se englobe ejercicios de resistencia, flexibilidad, ejercicio y fuerza.	ANDREA SOLORZANO RAMIREZ																												X				
3. Musicoterapia o terapia de baile: La música es la libre expresión de las emociones. La expresión corporal ayuda a mejorar el estado de ánimo y a conectarse con otras personas. Tonifica y preserva la masa muscular, reduce tensión en cuello y espalda	ANDREA SOLORZANO RAMIREZ																						X								X		
4. Juegos al aire libre: Las actividades físicas en exteriores **fomentan un envejecimiento sano**. A través de movimiento en equipo como: pasar la pelota, mejorar el equilibrio, juego con globos.	ANDREA SOLORZANO RAMIREZ							X																	X								X
5. Psicomotricidad en el Adulto Mayor: trabajar la psicomotricidad en la tercera edad puede ayudarnos a mantener y mejorar nuestra salud física, mental y emocional, además de enriquecer nuestra vida social y permitirnos disfrutar de un envejecimiento activo	ANDREA SOLORZANO RAMIREZ																							X								X	
6. Espalda Sana: realizar ejercicios de estiramiento muscular a nivel del tronco y masaje sedativo a nivel cervical, dorsal y lumbar; con el fin de disminuir tensiones musculares y mejorar movilidad articular	ANDREA SOLORZANO RAMIREZ																												X				X
7. Cuida tu higiene postural: La fisioterapia puede ayudarle a recuperar el equilibrio postural óptimo, a controlar sus síntomas y a elegir la mejor estrategia para afrontarlos.	ANDREA SOLORZANO RAMIREZ																						X							X			
8. Actividad física, ejercicios terapéuticos y juegos: A medida que los años van pasando, las personas mayores pueden empezar a presentar deterioros en su condición física y mental. Por eso, hacer todo lo posible para enlentecer el proceso de envejecimiento, puede resultar vital para los adultos. La práctica de una actividad física, es decir, de cualquier tipo de ejercicio, es considerada la clave para sentirse mejor y mantener la calidad de vida. Además, no solamente es importante mantener el cuerpo en movimiento, sino que la mente también necesita retos para resolver y para mantenerse ocupada.	ANDREA SOLORZANO RAMIREZ							X	X	X				X									X										
9. Apoyo administrativo, diligenciamiento formato de firmas beneficiarios adulto mayor	ANDREA SOLORZANO RAMIREZ	X				X			X	X						X	X							X							X	