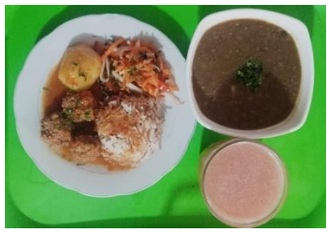
INFORME DE CUMPLIMIENTO A OBLIGACIONES CONVENIO DE ASOCIACIÓN No. 011 del 05 DE FEBRERO DEL 2024

Supervisor (a)
MARIA ISABEL BALLESTEROS NOBZA
Técnico Operativo Grado 25
Municipio de Bucaramanga.

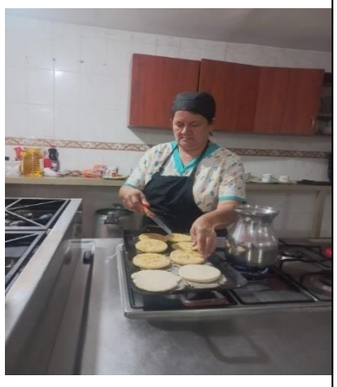
Con toda atención me permito presentar informe de actividades correspondiente al periodo comprendido entre el 1 de Julio de 2024 y el 31 de Julio de 2024 en los siguientes términos:

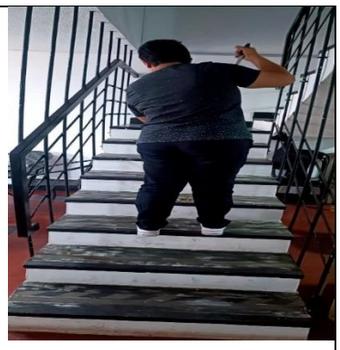
CONTRATISTA	FUNDACIÓN CENTRO DIA TERESA DE JESÚS
DEPENDENCIA	SECRETARIA DESARROLLO SOCIAL
FECHA DE PRESENTACIÓN	AGOSTO 01 DEL 2024
NÚMERO DE INFORME	06

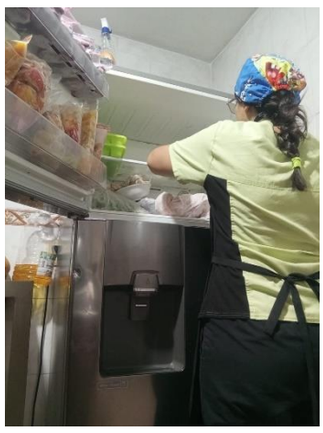
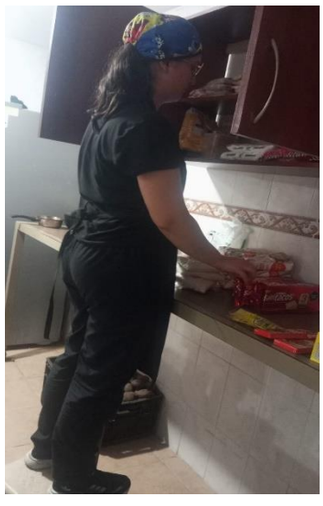
NÚMERO	OBLIGACIÓN	PRODUCTO	ACTIVIDAD REALIZADA	CANTIDAD	EVIDENCIA
1.	**ALIMENTACIÓN**	Diariamente ofrecemos a nuestros usuarios la alimentación de acuerdo a nuestra minuta semanal la cual es socializada por la profesional en nutrición con el fin de ofrecer a cada uno de nuestro adultos mayores una alimentación sana y balanceada, por lo tanto cada de nuestra comidas, contiene, cereales, verduras, frutas y proteínas. Nuestra institución realiza la alimentación de forma balanceada combinando los alimentos de acuerdo menú diario con el fin de	Dentro de las funciones ejecutadas, está la preparación de los alimentos estipulados en la minuta otorgada por la nutricionista, esta actividad se realiza de lunes a domingos en donde se les prepara desayuno y almuerzo. Dentro de las otras funciones está el lavado utensilios y organización de estos, así mismo, el aseo en los espacios y áreas comunes de la fundación. Teniendo en cuenta lo anterior es prioridad para nuestro equipo de trabajo la organización de los espacios.	Se preparan 2280 desayunos, y almuerzos por 31 días. Actividad realizada diariamente de lunes a domingo	   

		que cada adulto mayor pueda recibir los nutrientes necesarios en las cantidades adecuadas para cubrir los requerimientos energéticos y nutricionales. La profesional en nutrición de acuerdo a la valoración que les realiza a todos los adultos mayores que se encuentran vinculados al convenio de nuestra institución tiene como fin principal mejorar la calidad de vida de cada uno, por ello siempre verifica a través de las evidencias que se cumpla con la minuta diariamente, ya que con ello reciben una alimentación sana, equilibrada y ajustada a cada uno de acuerdo al diagnóstico médico estipulado en la historia clínica. Así mismo a cada uno de nuestros adultos mayores se les recomienda el consumo de			    

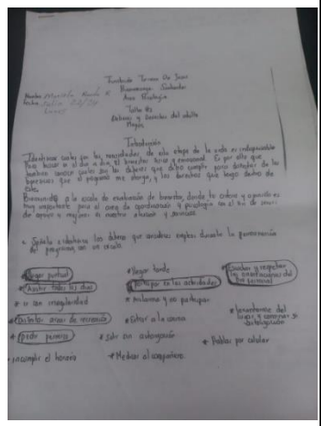
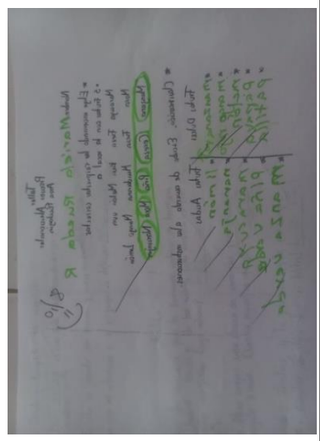
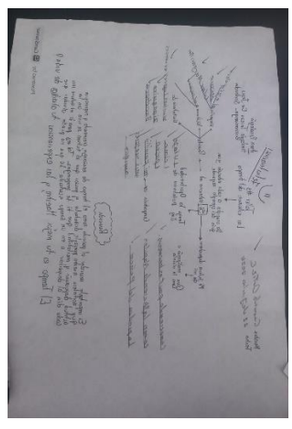
		comida saludable con el fin de mantener el peso, el cual debe ser según a su estatura, así mismo una de las recomendaciones importantes es la de ejercitasen diariamente haciendo ejercicios, como es caminar, subir escaleras, nadar, bailar teniendo siempre en cuenta sus capacidades de movilidad. Diariamente se cumple con las recomendaciones estipuladas según los profesionales de nutrición y enfermería con respecto a nuestra profesional en enfermería diariamente se realiza la toma de signos vitales, donde se evidencia su estado de salud y que se esté cumpliendo con los medicamentos y las dosis asignadas de acuerdo a las instrucciones del médico, cumpliendo con una alimentación			     

		sana y la toma de medicamentos en los horarios y dosis asignadas se logra que cada uno de nuestros adultos mayores no se deterioren según su diagnóstico. Las recomendaciones que se les realiza a nuestros adultos mayores es el consumo de alimentos ricos en fibra, consumo de verduras, frutas y proteínas pero que su consumo sea bajo en sal y las proteínas su preparación sea asada con el fin de consumir fritos. Para nosotros como fundación es de gran importancia cumplir con los alimentos estipulados en la minuta lo cual equivale a que la ingesta de los alimentos se desarrollan de acuerdo a las necesidades del organismo de cada uno de nuestros adultos			    

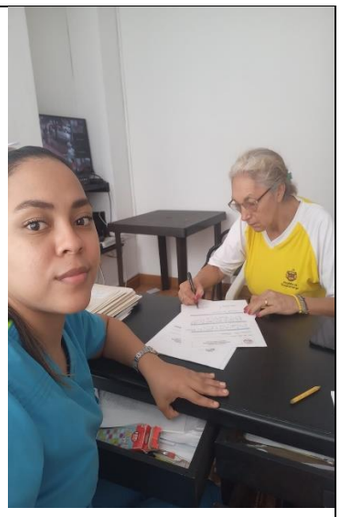
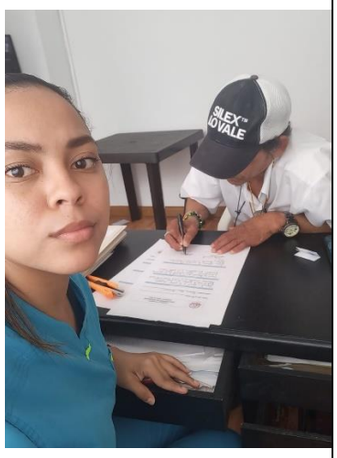
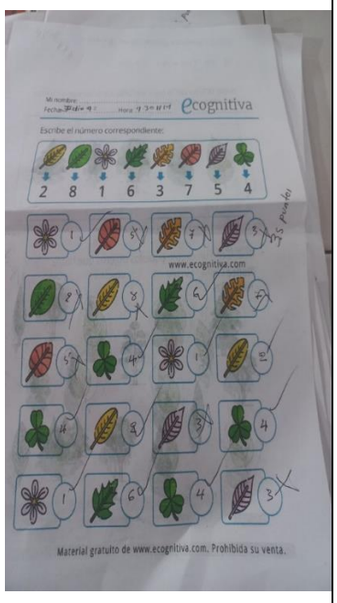
		mayores, los cuales los alimentos preparados se realizan bajo en sodio y grasas y altos en calcio y potasio. Los alimentos preparados y servidos a la mesa se realicen cumpliendo los protocolos y cantidades adecuadas para cada alimento con el fin de que los disfruten sin percance alguno. Diariamente a nuestros adultos mayores les recordamos la importancia de mantener una buena higiene como es el lavado de las manos antes de cada comida, para prevenir la propagación de enfermedades infecciosas. Diariamente se realiza el aseo, limpieza y organización de nuestro espacio donde realizamos			    

		la preparación de alimentos para nuestros adultos mayores, cumpliendo con los protocolos de bioseguridad ya que somos responsables de proteger la salud de los adultos mayores, cumplido con todas normas y medidas de protección en la área donde se preparan los alimentos. Para nuestra fundación uno de nuestras reglas más importantes es mantener la formalidad al realizar la labor de servir en las mesas, para lo cual siempre se tiene en cuenta el aseo y desinfección del área para el bienestar de las personas beneficiadas de nuestro convenio de adulto mayor. Realizamos la adecuación del salón, entre otras actividades como			   

		el almacenamiento correcto de los alimentos, teniendo en cuenta la temperatura adecuada, y la desinfección de la nevera, previniendo la propagación de los virus o las bacterias y así mismo evitar las plagas. Dentro de las otras funciones realizadas esta la organización de las áreas comunes del centro día, con el fin de garantizar un lugar limpio libre de malos olores y garantizar que los adultos mayores el desarrollo de su movilidad sin riesgos por los espacios que transiten.			
2.	**VALORACIÓN PSICOLÓGICA**	Iniciamos este mes con una capacitación titulada el poder de la palabra en donde se explicó la importancia psicológica que tiene el lenguaje verbal y no verbal sobre la mentalidad en cada uno, por medio de ejemplos y vivencias	La valoración se centra en la adquisición de información demográfica del usuario, así como las condiciones de vida actuales del adulto, composición familiar, dinámica	**CAPACITACIONES (9)** **TALLERES (3)** **VISITAS (4) DOMICILIARIAS** **REUNION CUIDADORES VIA ZOOM (1)** **REUNION (1) USUARIOS DISCAPACIDAD** **TALLER DE (1) DISCAPACIDAD**	

		contextualizamos las consecuencias de una comunicación negativa y positiva con el fin de generar conciencia en la expresión y forma de dirigirnos hacia las personas o el entorno que lo rodea. Cada usuario intervino dando a conocer palabras positivas que podemos aplicar en nuestro día a día y por medio de una mesa redonda se construyó estrategias para emplear grupal e individualmente en la cotidianidad. La segunda capacitación se titulaba deberes y derechos del adulto mayor en donde se les explico de manera teórica cuales son, y de qué manera se cumplen legalmente aquí en Colombia, como así mismo las rutas de atención que existen en beneficio de cada uno. Pero también cuales son los deberes que como adulto mayor debe cumplir no solo para los beneficios personales, sino que ofrecen las redes de apoyo en esta etapa de la vida. Y como desde la edad adulta pueden acceder a participar activamente a las actividades cotidianas, entre estas como inscribirse en concursos	familiar, descripción física y emocional del adulto mayor (la condición física la enfermedad, la medicina o los tratamientos, el, antecedente psicológicos, e identificación del estado anímico) el concepto social (vínculos y adaptación a la sociedad) y midiendo el grado de dependencia y deterioro cognitivo haciendo uso de unas escalas y evaluaciones.		    

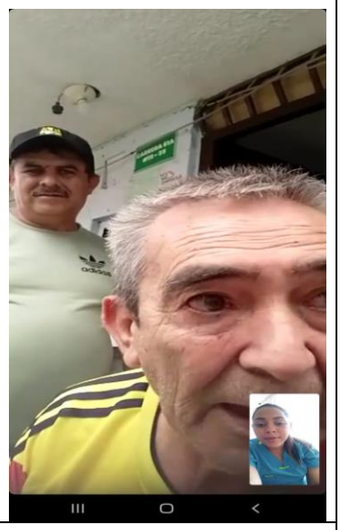
		realizados para la población de adulto mayor. Teniendo en cuenta que siguen siendo muy útiles en la sociedad y que su papel es determinante para las futuras generaciones. Pero como desde esta etapa de la vida puedo incorporar hábitos que me permitan crear y participar de estas actividades, es por ello que hablamos también de los hábitos positivos que le van a permitir buscar ese bienestar físico y mental. Es de suma importancia para el área de psicología impulsar a nuestra población de adulto mayor en la participación de las actividades que fomente bienestar en ellos, es por esto que en este mes tuvimos una jornada lúdico recreativa en donde en convenio con la fundación cardiovascular, la secretaría de desarrollo social en convenio con la alcaldía de Bucaramanga y el cuerpo de profesionales de nuestra institución brindamos para nuestros adultos mayores una jornada de salud, esparcimiento en donde participaron activamente en las actividades empleadas como bailo terapía, juegos recreativos, entrega de premios etc.			   

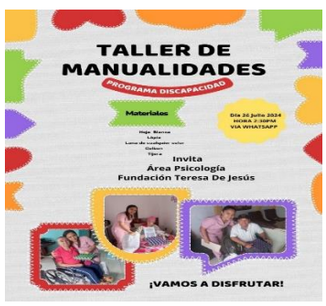
		Los talleres que tuvimos este mes, fueron enfocados en los procesos cognitivos y atencionales ya que de manera grupal era una de las dificultades que se presentan en la etapa de la edad adulta con mayor frecuencia. Para esto se realizó un taller de memorización en donde cada usuario recibió unas hojas y se le socializo las instrucciones para resolverlo, se trabajó de manera individual con el objetivo de reestructurar los avances o falencias que siguen primando en este proceso. Y de esta manera también identificar el grado de dificultad y establecer estrategias para mejorar. Otro de los talleres que desarrollamos en este mes fue la tienda de valores una actividad lúdico recreativa de manera grupal, en donde se trabajó los roles y la importancia del trabajo en equipo. Cada equipo al identificar un valor tenía que decir una actitud positiva frente a esa palabra, o como la podemos aplicar en su vida. El equipo contrario debía adivinar cual era el valor del que su contrincante hablaba para poder tomar los puntos a favor.			   

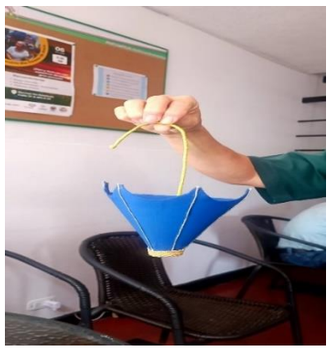
		Fue una actividad que permitió bastante interacción del grupo. Dentro de las otras actividades desarrolladas está el taller de procesos atencionales en donde de manera grupal se trabajó en dos grupos, y cada uno tenia que enviar un participante el cual debía responder preguntas al azar de cotidianidad y obtener puntos. Las preguntas realizadas permitían mirar como cognitivamente la persona se ubicaba en espacio y tiempo. El grupo participo activamente demostrando mucho interés por este tipo de actividades. Otro taller que se trabajo fue las estaciones del tiempo la cual tiene como objetivo la importancia de recordar el pasado como un momento de la vida que está cargado de enseñanza, crecimiento y experiencias que fortalecen nuestro presente y condicionan un futuro con la mejor disposición y mentalidad positiva que cada uno se proponga. Esta elaborado con unas preguntas que permitan trabajar el área reflexivo y emocional en cada			    

		adulto mayor. Se realizaron valoraciones psicológicas a usuarios que son beneficiarios del programa con el fin de realizar un diagnóstico psicosocial que nos permita conocer las necesidades y grado de vulnerabilidad de cada usuario. Así mismo su valoración cognitiva que me permita emplear las estrategias adecuadas para su instancia y participación en el programa traiga consigo bienestar. Durante este mes, también se dio entrega de los mercados, en donde los usuarios no solo recibieron el beneficio, también se les brindo un acompañamiento psicológico vía zoom y una valoración psicológica de manera presencial en donde se les socializo un grupo de actividades elaboradas por el cuerpo de profesionales que sirven de apoyo a este programa. Teniendo en cuenta que desde el área de psicología el objetivo siempre de indagar y dar a conocer las necesidades que cada uno presenta, y como podemos ser transmisores de su situación podemos para brindar un mejor			   

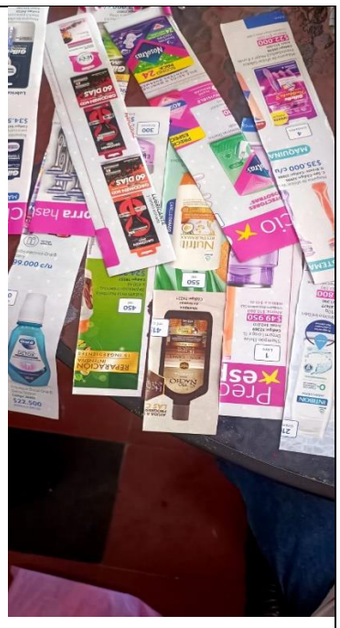
		acompañamiento, y restablecer estrategias que generen un avance cognitivo y emocional, tanto en el paciente como en el cuidador. Se hizo una inspección de las condiciones del cuidado e higiene que tienen con ellos, se indago con el cuidador sobre la evolución de salud física y cognitiva del paciente. En donde identificamos que algunos pacientes su salud ha desmejorado por los virus que actualmente están presentes. Se le realizo un reporte a la enfermera quien hace unas recomendaciones desde el área de la salud y sirve como apoyo en la asistencia y acompañamiento. También se llevó a cabo, la participación de estos beneficiarios en la jornada de salud y bienestar organizado por la fundación cardiovascular en donde a pesar de su condición física y mental se mostraron participativos y feliz por vincularlos a este tipo de espacios. Es importante para el área de psicología brindar a este tipo de población espacios que permitan tanto al beneficiario como al cuidador			   

		momentos de esparcimiento que alivianen las cargas a las que en el día a día son sumergidos por su condición y estado de vulnerabilidad. A estos usuarios se le dio la oportunidad de participar en la jornada de salud en donde les realizaron chequeos médicos y la oportunidad de seguir con un seguimiento con la fundación así mismo les entregaron premios en la actividad de esparcimiento que tuvieron en el recrearte.			 
3.	**SEGUIMIENTO PSICOSOCIAL**	Las actividades realizadas por el área de psicología se realizan con el objetivo de brindar a nuestro usuario acompañamiento constante que nos permita emplear las herramientas adecuadas para fortalecer sus funciones cognitivas y de esta manera promover el bienestar integral que ofrece el programa y la institución asi mismo hacerlos conscientes que hacen parte de la normalidad, evidencia en esta etapa cambios tanto	Teniendo en cuenta la discapacidad de los usuarios, se genera el plan de atención integral por parte de psicología de manera que permita brindar actividades y herramientas que le ayuden al adulto mayor a mantener activas sus funciones cognitivas, además se brinda un plan de atención a los cuidadores, a	Este mes se realizaron las visitas domiciliarias, y llamadas vía wasap en donde se les hicieron las recomendaciones para seguir disfrutando de los beneficios y el acompañamiento constante que tienen por parte de los profesionales como psicología y enfermería.	 

		físicos como emocionales y el rol que cumplen en nuestra sociedad. Buscando de esta manera fortalecer a través de los talleres grupales la importancia de la interacción con el grupo y lograr lazos afectivos sanos. Cada una de las actividades empleadas durante este mes, se desarrollaron de acuerdo al análisis conductual del grupo y de acuerdo a los intereses de los usuarios sobre algún tema en especifico, teniendo en cuenta que desde el área de psicología estamos dispuestos a escuchar, proponer y desarrollar las sugerencias que traigan un beneficio de bienestar para cada uno de nuestros usuarios. Dentro de las actividades realizadas durante este mes tuvimos, capacitaciones, talleres, mesa redonda, juegos actividad física, meditación, actividades lúdicas desarrolladas con la finalidad de emplear dinámicas que permitan a nuestros usuarios una mejor comprensión sobre los temas tratados y mayor vinculación a las actividades.	quienes por vía telefónica se les ha atendido individualmente, ya que es esencial para proporcionar apoyo emocional y psicológico, prevenir el síndrome del cuidador, educar y orientar, reducir el aislamiento social, y fortalecer las habilidades de cuidado. De esta manera puede mejorar no solo su calidad de vida, sino también para los adultos mayores		    

4.	**TALLER DE MANUALIDADES**	En este mes se realizaron manualidades en diferentes materiales como fueron con hilo, alambre, pepas resina y papel reciclable cuyo objetivo era aportar diversos beneficios a nuestros adultos mayores tanto a nivel físico, mental y emocional y económico. Con estas manualidades logramos obtener cambios en la calidad de vida de nuestros adultos mayores. Y que logren mantener su mente ocupada y socialicen con otras personas lo aprendido, demostrando siempre a sus cuidadores que a pesar de los años y los diagnósticos que determinan su salud logran y tiene la capacidad para realizar cada proyecto.	Damos inicio en este mes de Julio a siguientes proyectos 1. **Portallaves**, el cual el proceso se realiza cortando los moldes de tarros reciclables, el segundo paso después de haber cortado los moldes es cortar 4 partes de telas las cuales son pegadas con silicona, y para realizar el palito se realiza con alambre dulce y se forra con tela dorado y se decora canutillo o , escarcha. Cada adulto mayor al realizar el proyecto logra desarrollar su motricidad, creatividad y concentración. El segundo proyecto fue la realización de un **anillo y aretes** el cual se realizó con instructores del Sena. En los cuales se utilizó los siguientes materiales, 60cm de alambre, una piedra amatista calibre 6 o 8 y un tubo de balso de 4cm para realizarle la forma al anillo.	1. Se realizó la presentación del proyecto y de los materiales que se iban a necesitar. 2 Realizamos el molde con cartón y después se recortó la tela para realizar la unión y pégalo con silicona. 3. Se termino colocando el alambre y decorando con cinta dorada o canutillo. 1.Se realizó la presentación del proyecto de Anillos y Aretes entregando los materiales 2. A cada adulto mayor se le entrego el alambre y las pepas para los anillos y los aretes. 3. Se utilizo un palito corto de balzo para incrustar el alambre y lograr que el anillo quede redondo, así mismo de pues de colocar a los aretes las pepitas a cada uno se le cerro con pinzas el alambre para dar la terminación. Después de terminado este proyecto	     

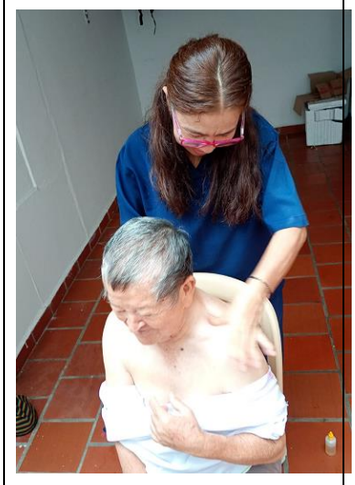
			Para cada la terminación proyecto se utilizan dos clases ya que cada uno de trabajar en casa. Se realiza registro fotográfico para tener evidencia en la terminación de cada proyecto en donde logramos observar las habilidades de cada adulto mayor con respecto a su motricidad, memoria y decoración El tercer proyecto ejecutado fue el trabajo en **Resina**, donde se realizaron llavero con la primera letra del nombre, animales, anillos. Para lo cual el material a utilizar fue el siguiente: Se utilizan dos vasos de desechables, en el primero aplicamos la mitad de resina y la mitad de catalizador revolvemos cada vaso con un palito de helado cada producto hasta que no tenga burbujas después se le aplico el colorante teniendo en cuenta el color	cada adulto lucio tanto el anillo realizado como sus aretes. En este tercer proyecto iniciamos lo siguiente: 1 Utilizamos dos vasos de tinto para el primero aplicar a cada uno una medida de resina y al otro el catalizador, después se le entrego a cada adulto cada vasito realizando la observación del cuidado a tener ya que eran químicos. 2. Utilizamos un palito de helado para revolver cada vasito durante un lazo de cinco minutos con el fin de que al producto no se volvieran burbujas. 3. Cada adulto escogió el diseño a realizar como fueron la letra de su primer nombre, corazones, formas de animales, después aplicamos el colorante de acuerdo al gusto de cada adulto y por último aplicamos la	    

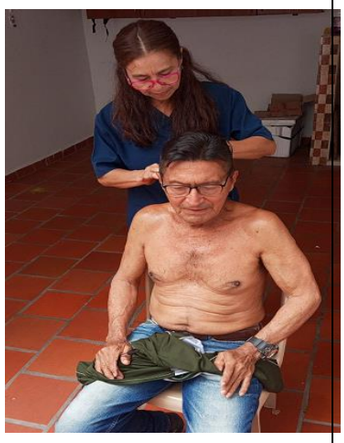
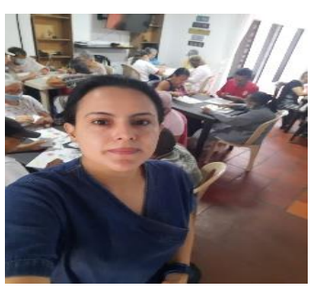
			que cada uno deseara y por último se aplicó la escarcha se revuelve el materia de manera muy suave para difundir las burbujas que se forman y aplicar cada vasito en el molde el cual debe durar 24 horas para después despegarlo del mismo y realizar la perforación para colocar la cadena y la argolla para los que manejaron su figura con las letras de su nombre o figura de animalitos como llavero a otros que decidieron por dije o anillo se debe pegar para darlo por terminado. El cuarto proyecto a realizar es una **Muñeca**, la cual se realiza en papel reciclable, de revistas, donde con cada hoja se divide en cuatro partes, utilizamos un palito de pincho donde lo envolvemos para hacer la base necesitamos 50 palitos, y así seguimos con el proceso de realizar su vestido brazos	escarcha. 4. De las mesas se recogieron los moldes para dejarlos 24 horas, para dar por terminado el proyecto. 1.Este proyecto se realizó con materiales reciclable. Donde con cada hoja de revista se divide en cinco partes igual y después con un palito de chuzo se van enrollando y se le aplica un punto de silicona. 2. Después de tener hasta cincuenta palito realizados se	  

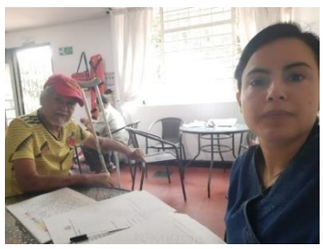
			y sombrero terminando todo pegando con colbón. Después de tener realizado todo esto iniciamos a pintar cada parte con vinilo y por último de acuerdo a cada habilidad y creatividad le aplicamos escarcha, lentejuelas. Después de haber ejecutado estos cuatro proyectos terminamos el mes de julio nuestra clase de manualidades en la cual nuestra fundación buscan que cada uno de los adultos mayores logren tener un desarrollo personal en la cual se demuestran las habilidades de motricidad, paciencia concentración y creatividad ya que les proporciona instantes de calma, concentración,	va haciendo un circulo lo que equivale a la base de la muñeca. 3. Seguimos realizando palitos para realizar el vestido los brazos y cabeza de la muñeca. 4. Por último realizamos el pintado de la muñeca y los dejamos secar donde le aplicamos dos colores y terminamos con dorado.	

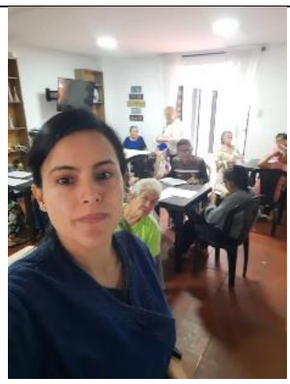
			creatividad. El inicio de cada manualidad para cada adulto mayor tiene un fin como es hacer un regalo a una amiga o familiar y de igual forma promocionarlo para venderlo, hacer la venta los llena de motivación ya lo ven como obtener ingresos para lograr cubrir sus necesidades.		
5.	**ENFERMERÍA**	La primera tarea que se desarrolla diariamente es la toma de signos vitales, a cada uno de nuestros adultos mayores. Con el fin de verificar su presión arterial, respiración por minuto y pulso. A todos los adultos mayores se le	En el mes de julio realizaron actividades de enfermería con Objetivo de recalcar a cada uno de los adultos mayores la importancia del diagnóstico médico de		

		mantiene el registro de la toma de signos con el objetivo de que se observe como se están desarrollando las funciones esenciales del cuerpo. La cuales podemos informar a su familiares o cuidadores el estado de la llegada a la institución de cada uno de los usuarios. Con la información brindada a sus a sus familiares y/o adultos mayores logramos ser un puente para reconocer el estado de salud y brindar un acompañamiento a cada uno de sus familiares. Conocer sus diagnósticos registrado en la historia clínica equivale a poder orientarlos ante cualquier procedimiento y/o cita de control médico.	acuerdo a sus patologías y el cuidado de prevenir otras enfermedades o prevenir. Diariamente se brinda orientación a cada adulto mayor la importancia de la toma de sus. medicamentos y Asì aclarar dudas sobre el manejo de cada del tratamiento y la importancia de no dejar de tomar con el fin de que no exista resistencia al medicamento y deban cambiar el esquema y se mas difícil contrarrestar la enfermedad		   
	ACTIVIDADES DE PREVENCION DE ENFERMEDADES	Se realiza actividad física, movilidad articular, estiramiento, flexión, aducción elasticidad y recreación, esto con fin de fomentar la salud y el bienestar físico de cada adulto mayor.	La movilidad en el adulto mayor tiene un efecto positivo para su cuerpo ayudar a darnos energía a mantener nuestra salud y bienestar.		
	CAPACITACIONES	Se realiza capacitación de Primeros auxilios, con el fin de brindar a los adultos mayores un aporte	Con las capacitaciones se logran resolver dudas en algunos de los adultos mayores en dejar de ir a la eps por realizar		

		para reaccionar frente a una emergencia de compresiones torácicas, lesiones y caídas, desmayos. Cuando se queden inconscientes.	maniobras caceras las cuales pueden llegar a ocasionar tratamientos mas largos.		
		Se realiza capacitación sobre el correcto uso de los medicamentos formulado y no formulados. Información a los adultos como se debe administrar cada medicamento de acuerdo al horario estipulado por su médico cumpliendo con las dosis correctas, con el fin de que el tratamiento hago efecto ante la enfermedad diagnosticada.	Esta capacitación los ayuda a aprender y aceptar el diagnostico medico en cual la importancia de tomar el medicamento no solo cuando pase el dolor o se siente bien y es de acuerdo a la formulación. .		
		Se realiza una capacitación de recreación e integración con el fin de ayudar a mantener la convivencia en grupo, para lo cual se desarrollar actividades como adivinanzas, acertijos, trabalenguas, canciones etc.	En la actividad de recreación logramos que cada adulto mayor desarrolle en su memoria con que va a participar, unos cantan vallenatos, cantos cristianos adivinanzas etc.		
	MASAJES GERIATRICOS	Se realizan masajes geriátricos con el fin de restablecer la circulación sanguínea el oxígeno y los nutrientes.	Con esta actividad manifiestan que les ayuda a calmar su dolor en la espalda, piernas o cuello.		

6.	**NUTRICION**	Fomento de la actividad Física: Se realiza junto con los adultos mayores estiramientos y ejercicios básicos según sus habilidades y condiciones. Lo anterior se realiza con el fin de recalcar la importancia de la actividad física en este grupo poblacional y las ventajas que proporcionan a la salud. Actividad de Educación Nutricional: Mediante el juego de Lotería y Bingo se identifican y reconocen las funciones de los alimentos y sus beneficios que aportan a la salud. Los adultos mayores se les entregan pistas y descripciones sencillas para que identifiquen los alimentos que se encuentran en la lotería y quien termine primero debe socializar los beneficios de los alimentos	Se le informa a los adultos mayores la importancia de realizar actividad física diariamente de acuerdo a su capacidad ya que nos ofrece las ventajas de mantenernos en forma y logran cambios en nuestro bienestar. Con esta actividad logramos que cada adulto mayor desarrolle su pensamiento y habilidad para lograr desarrollar la lotería.		     

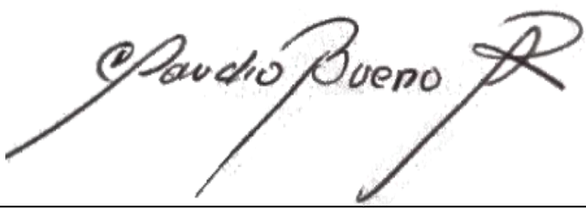
		encontrados en el cartón de lotería. Actividad individual se realiza valoración individual y seguimiento a los adultos mayores beneficiarios de la Fundación Teresa de Jesús con el fin de realizar monitoreo a su estado nutricional e impacto de la alimentación brindada a nivel institucional. Las valoraciones nutricionales son diligenciadas en el formato de atención y dejadas en el lugar. Actividad Grupal: Se realiza educación Nutricional grupal mediante la entrega de fichas a cada grupo de adultos mayores en donde deben descifrar según código de colores los alimentos que se encuentran ocultos al interior de la ficha entregada.			      

		Posteriormente deben proponer una preparación saludable con los alimentos descifrados.			  
7	**DEPORTOLOGO**	Saludo de bienvenida explicación de la actividad **PRIMERA ACTIVIDAD:** el profesor organiza a los participantes y desde la posición sentados deberán ir			

		cantando una canción en donde los participantes realizan los mismos movimientos que realiza el promotor con los brazos, la idea es que los participantes presten atención a los movimientos y los imiten. el fortalecimiento del tren superior en los abuelos no solo ayuda en las actividades diarias, sino que también puede contribuir a su independencia y bienestar general. Saludo de bienvenida explicación de la actividad **PRIMERA ACTIVIDAD:** se organiza el grupo en dos equipos a cada equipo se le da indicación, el participante buscando desplazarse hacia dónde están sus compañeros y se van a relevar hasta que pasen todos gana el equipo q lo haga primero. **SEGUNDA ACTIVIDAD:** el profesor organiza a los participantes en un semicírculo y les da indicaciones para estirar buscando mantener y mejorar la flexibilidad y la movilidad de las articulaciones. A medida que las personas envejecen, tienden a perder flexibilidad y pueden experimentar rigidez muscular y articular. los estiramientos regulares pueden ayudar a contrarrestar estos efectos del envejecimiento y proporcionar varios beneficios.			         

		Saludo de bienvenida explicación de la actividad. **PRIMER ACTIVIDAD:** el profesor se encarga de que hagan dos equipos del mismo número de participantes cada equipo la idea es que el participante se desplace con equilibrio evitando que se caiga, luego se va relevando con sus compañeros. **PRIMER ACTIVIDAD:** Es un juego muy pone música para comenzar a bailar. cuando se corte la música, todos tendrán que parar sin moverse. el que se mueva quedará eliminado. es importante no ser muy exhaustivos para evitar consecuencias inversas. Saludo de bienvenida explicación de la actividad. **PRIMER ACTIVIDAD:** por medio de esta actividad podemos desarrollan capacidades y aumentan habilidades como creatividad, coordinación, pericia, motricidad y lateralidad. gracias a que obligan al cerebro a trabajar con ambos hemisferios, también mejoran la capacidad de observación y la comparación, así **REALIZACION DE MATERIAL PEDAGOGICO** Se realiza material pedagógico enfocado a hábitos saludables que			  

		todas las personas en inclusión deben realizar. Es un llamado a que las personas trabajen integralmente su ser. Es importante resaltar que todos los Seres humanos debemos equilibrar cada momento y situación que vivamos para ser un mejor ser humano y desde la actividad física podemos reforzar los cuidados al cuidador			

CONTRATISTA

Claudia Bueno Rivera **Fundación Centro Día Teresa de Jesús** **Representante Legal**