EL SUSCRITO FISIOTERAPEUTA DE LA ASOCIACIÓN CENTRO VIDA DEL ADULTO MAYOR DE CHARALÁ SANTA MARTHA

CERTIFICA QUE:

Se realizaron actividades de **INTERACCIÓN SOCIAL, ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE-CULTURA Y RECREACIÓN** promoviendo la práctica del deporte y fomentando estilos de vida saludables, a los adultos mayores de la Asociación Centro Vida del Adulto Mayor de Charalá Santa Martha.

EJECUTADO: DEL 24 DE JULIO AL 25 DE SEPTIEMBRE 2024

Programa ejecutado de la siguiente manera

LUNES		MIÉRCOLES		VIERNES
MOVILIDAD ARTICULAR		DEPORTE Y RECREACIÓN		CAMINATAS

ACTIVIDADES EJECUTADAS: 16

LUIS ALBERTO CRUZ PÉREZ
FISIOTERAPEUTA
T.P 8564

Asociación Centro Vida
Del Adulto Mayor de Charalá
"Santa Martha"
NIT: 900379129-3

INFORME PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA

PERIODO: 24 DE JULIO AL 25 DE SEPTIEMBRE DE 2024

ACTIVIDADES REALIZADAS: 16

OBJETIVO
Incentivar la práctica de la actividad física y fomentar estilos de vida saludable





Dentro de la propuesta de ejecución del programa de actividad física es fundamental cuidar la salud de nuestros adultos mayores y para lograrlo es importante que realicen actividad fisca y evitar el sedentarismo.

La actividad física o básicamente cualquier movimiento corporal es beneficioso para la salud del adulto mayor, incluso el hecho de llevar una vida pasiva es un importante factor de riesgo asociado a una mala salud y a una capacidad funcional reducida; la actividad física ayuda a reducir el riesgo de hipertensión, accidentes cardiovasculares, diabetes, cáncer de mama y colon, cardiopatía coronaria y hasta caídas, a su vez, mejora la salud ósea y funcional. Ayuda a controlar el peso y mantener el equilibrio de calorías, al mismo tiempo aumenta la fuerza y masa muscular, mejora el rendimiento físico y brinda beneficio sobre el metabolismo además de retrasar el deterioro cognitivo.



Asociación Centro Vida
Del Adulto Mayor de Charalá
"Santa Martha"
NIT: 900379129-3

LUNES	MIÉRCOLES	VIERNES
MOVILIDAD ARTICULAR	DEPORTE	CAMINATAS

ACTIVIDAD 01

El programa de actividad física establecido por la Asociación Centro Vida del Adulto Mayor, contempla las salidas ecológicas en campo abierto, con el fin de incentivar la práctica de la actividad física y fomentar estilos de vida saludables y establecer un cronograma de trabajo en el cual el adulto mayor pueda participar de manera activa en las diversas actividades que se ofrecen.





Para el desarrollo de esta actividad se realiza invitación a los adultos mayores para que de manera voluntaria y autónoma tomen la decisión de participar de la caminata, la cual busca incentivar la práctica de la actividad física, teniendo en cuenta que son caminatas cortas y con acompañamiento permanente del profesional de salud.







Asociación Centro Vida
Del Adulto Mayor de Charalá
"Santa Martha"
NIT: 900379129-3

Las actividades realizadas con los adultos mayores del centro vida Santa Martha, están diseñadas para que todos los adultos mayores participen de ellas, teniendo en cuanta que no todos cuentan con las mismas habilidades y que el estado de salud de cada uno de ellos es diferente, por esta misma razón se estable una jornada de calistenia de 10 minutos con el fin de preparar el cuerpo para entrar a realizar ejercicios con mayor grado de dificultad, actividades que están sujetas a respetar el principio de autonomía del adulto mayor y decidir si desea participar.





LUIS ALBERTO CRUZ PÉREZ
Coordinador programa de actividad física

Carrera 11 Nº. 25-189 luis_cruz08@Hotmail.com Tel: 3203976648
CHARALÁ CVSANTAMARTA@HOTMAIL.COM

ACTIVIDAD 02

El programa de actividad física desarrollado en el centro vida Santa Martha, contempla una fase de preparación para el ejercicio (calistenia) la cual está diseñada para que todos los adultos mayores participen de ellas sin importar sus limitaciones, estos ejercicios comienzan en silla, donde se desarrollan movimientos articulares tanto de miembros inferiores como superiores, teniendo en cuenta que varios de nuestros usuarios tienen afectación del equilibrio ya sea por alteraciones vestibulares o funcionales.





Podemos apreciar en las imágenes a los adultos mayores desarrollando su plan de ejercicios, buscando amplitud del movimiento cumpliendo rangos de movilidad y correcta higiene postural en la aplicación de estos.





ACTIVIDAD 03

En esta actividad contamos con el acompañamiento de la policía nacional, quien se encarga de desarrollar actividad lúdico-recreativa en los adultos mayores, permitiendo establecer redes de cooperación y ayuda entre instituciones.




Se realizan dinámicas y BAILOTERAPIA, buscando crear una armonía entre el cuerpo y la música, actividad que tiene gran acogida por los adultos mayores, manifestando que el ritmo de las cumbias y torbellinos son los que más le gusta.








Asociación Centro Vida
Del Adulto Mayor de Charalá
"Santa Martha"
NIT: 900379129-3

ACTIVIDAD 04

La actividad física es una de las estrategias con las que cuenta el adulto mayor para disminuir factores de riesgo, mejorar su estilo de vida, y por ende, gozar de un envejecimiento exitoso, a continuación, se presentan los efectos fisiológicos que trae consigo la realización de actividad física en el adulto mayor.







Los principales beneficios evidenciados científicamente son: control del peso corporal, disminución de la grasa corporal, aumento de la masa muscular, fuerza muscular, flexibilidad y densidad ósea, ganancia de la estabilidad postural y prevención de caídas; aumento del volumen sistólico, ventilación pulmonar, consumo máximo de oxígeno, disminución de la frecuencia cardiaca y de la presión arterial y mejora del perfil de lípidos. Existe también mejora del auto concepto, autoestima, imagen corporal y disminución del stress, ansiedad, insomnio, consumo de medicamentos y mejora de las funciones cognitivas y de la socialización









Asociación Centro Vida
Del Adulto Mayor de Charalá
"Santa Martha"
NIT: 900379129-3

ACTIVIDAD 05

El programa de actividad física busca fomentar estilos de vida saludables e incentivar la práctica de la actividad física en el adulto mayor por medio de ejercicios dirigidos





Se realiza actividad con balón de baloncesto buscando mejorar patrones de coordinación y equilibrio en los adultos mayores, dentro de las actividades ejecutadas este día está el lanzamiento de la pelota al aro y movimientos con balón








Dentro del desarrollo del programa de actividad física está el componente deportivo, el cual busca incentivar los adultos mayores en la práctica de algún deporte, en este caso el baloncesto, desde un enfoque de trabajo con el balón y manejo de coordinación.



Asociación Centro Vida
Del Adulto Mayor de Charalá
"Santa Martha"
NIT: 900379129-3

ACTIVIDAD 06

El programa de actividad física busca fomentar estilos de vida saludables e incentivar la práctica de la actividad física en el adulto mayor por medio de ejercicios dirigido, se realizan grupos con el fin de realizar un trabajo más personalizado, se dan indicaciones sobre la importancia de realizar un calentamiento previo con el fin de preparar el cuerpo y evitar lesiones.





Se realizan movimientos articulares a nivel de los miembros superiores, trabajo enfocado en hombro, codo y muñeca, teniendo en cuenta que la prevalencia de alteraciones osteomusculares en los adultos mayores que asisten al centro vida santa Martha están relacionadas con dolores nivel de hombro.







Asociación Centro Vida
Del Adulto Mayor de Charalá
"Santa Martha"
NIT: 900379129-3

Se realiza trabajo de recuperación muscular por medio de auto masaje de músculos del antebrazo, se aplica crema hidratante y se dirige la actividad para que cada adulto mayor se realice masaje descontracturante.







El programa de relajación está enfocado en aspectos que comprometan tanto el cuerpo como la mente, estructurado desde lo más sencillo como realizar técnicas de respiración hasta realizar técnicas de visualización (en las cuales se estimulan los 5 sentidos por medio de la imaginación)

LUIS ALBERTO CRUZ PÉREZ
Coordinador programa de actividad física

ACTIVIDAD 07

Entrenar la coordinación ayuda, en general, a mejorar nuestra calidad de vida. Con el pasar de los años nuestro cuerpo se somete a cambios dentro de los cuales están los procesos degenerativos, motivo relacionado con la pérdida de masa muscular y alteraciones del equilibrio y la coordinación, teniendo en cuenta estas alteraciones, se realiza trabajo secuencial con balón con el fin de mejorar, reacciones de equilibrio estático y dinámico.





La actividad consiste en realizar desplazamientos laterales sosteniendo un balón grande con su tronco y sin ayuda de las manos, es importante resaltar que esta actividad permite mejorar la comunicación y estimula el trabajo en equipo.





Los adultos mayores, participan activamente de la actividad y reconocen la importancia de practicar estas actividades.

ACTIVIDAD 08

El componente de actividad física aplicado en el centro vida santa Martha, contempla la aplicación de todas las herramientas necesarios para la práctica de la actividad física, dentro este componente están los juegos recreativos, los cuales además de incentivar actividades lúdicas también permiten realizar movimientos que estimulan la movilidad articular y el trabajo cardio-respiratorio.



Actividad de tiro al blanco, ejercicios que permiten estimulación a nivel motriz y manejo de la coordinación óculo-motora, trabajo de retroalimentación con el fin de mejorar lanzamientos más certeros.



Asociación Centro Vida
Del Adulto Mayor de Charalá
"Santa Martha"
NIT: 900379129-3



LANZAMIENTO DE PELOTA, esta actividad consiste en tumbar los bolos con una pelota, el adulto mayor se encuentra a una distancia de 6 mt y gana el que en tres lanzamientos tumbe la gran mayoría de bolos, estos juegos permiten que los adultos mayores realicen movimientos secuenciales y coordinados, estimulando la práctica de la actividad física.







LANZAMIENTO DE AROS

El adulto mayor se encuentra a una distancia de 2 metros y debe meter los aros en los conos, esta actividad permite fomentar estilos de vida saludables por medio de la ejecución de juegos lúdicos y recreativos.









LUIS ALBERTO CRUZ PÉREZ
Coordinador programa de actividad física

Carrera 11 Nº. 25-189 luis_cruz08@Hotmail.com Tel: 3203976648
CHARALÁ CVSANTAMARTA@HOTMAIL.COM



Asociación Centro Vida
Del Adulto Mayor de Charalá
"Santa Martha"
NIT: 900379129-3

ACTIVIDAD 09

PROMOVER HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES Y FOMENTAR LA PRACTICA DE AL ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ADULTO MAYOR.




El programa de actividad física contempla las salidas ecológicas, se realiza caminata al parque del Municipio, con el fin de previene enfermedades cardíacas y pulmonares, baja la presión arterial, controla y previene la diabetes, disminuye los riesgos de padecer enfermedades como el cáncer y el alzhéimer, retrasa el envejecimiento y reduce los niveles de colesterol en la sangre.








Carrera 11 Nº. 25-189 luis_cruz08@Hotmail.com Tel: 3203976648
CHARALÁ CVSANTAMARTA@HOTMAIL.COM

ACTIVIDAD 10







El programa de actividad física realizado en el centro vida santa Martha, contempla actividades deportivas como estrategia para la promoción de estilos de vida saludables, teniendo en cuenta que durante la semana se ofrecen varias alternativas pedagógicas, con el fin de mantener varias herramientas que permitan que los adultos mayores participen de las actividades y no caigan en la rutina de realizar siempre lo mismo.







El mini tejo es una de las actividades que proporciona al adulto mayor un espacio para la recreación y permite espacios de participación con sus compañeros, actividad que tiene gran acogida por los adultos mayores participantes.



Asociación Centro Vida
Del Adulto Mayor de Charalá
"Santa Martha"
NIT: 900379129-3

ACTIVIDAD 11





De ningún modo ha de significar el envejecimiento deba ser entendido como un sinónimo de enfermedad, sino como un proceso vital con características similares tales como la aparición de, arrugas, disminución de la elasticidad e hidratación de la piel.

La actividad física constituye uno de los pilares básicos para conseguir con éxito un envejecimiento saludable, si se practica de manera regular, constante y moderada, entendiendo que esta actividades deben ser previamente reflexionada, planificada, estructurada y repetida, se tendrá en cuenta contraindicaciones y patologías de los adultos mayores al igual que se mantendrá seguimiento de las capacidades funcionales.

- ✓ Fase de calentamiento (trabajo por grupos musculares flexibilidad y luego velocidad)
- ✓ Fase de fortalecimiento
- ✓ Fase de relajación (ejercicios de flexibilidad y equilibrio)







En esta etapa es fundamental la práctica del ejercicio físico dirigido al mejoramiento de la flexibilidad y movilidad articular de los diversos segmentos tronco, cuelo, así como el fortalecimiento de los músculos de MMII y MMSS.





La inactividad física y la falta de acondicionamiento físico están directamente asociadas a un aumento de la mortalidad por ECV. Por esta razón y enfocando un trabajo interdisciplinario, con áreas como medicina, nutrición, Psicología, fisioterapia estamos logrando controlar e intervenir en los factores de riesgo que están directamente relacionados a estas enfermedades, logrando que el adulto mayor reconozca que factores como el sedentarismo, obesidad, tabaquismo son perjudiciales para su salud.

LUIS ALBERTO CRUZ PÉREZ
Coordinador programa de actividad física

ACTIVIDAD 12



La actividad física tiene un rol importante en la prevención, control y tratamiento de las enfermedades cardiovasculares por su influencia sobre varios factores de riesgo coronario, lo que constituye una medida costo/beneficio muy positiva.






La inactividad física y la falta de acondicionamiento físico están directamente asociadas a un aumento de la mortalidad por ECV. Por esta razón y enfocando un trabajo interdisciplinario, con áreas como medicina, nutrición, Psicología, fisioterapia estamos logrando controlar e intervenir en los factores de riesgo que están directamente relacionados a estas enfermedades, logrando que el adulto mayor reconozca que factores como el sedentarismo, obesidad, tabaquismo son perjudiciales para su salud.



Asociación Centro Vida
Del Adulto Mayor de Charalá
"Santa Martha"
NIT: 900379129-3

La fisioterapia deportiva es una rama de la fisioterapia que permite que los adultos mayores, mejoren su estado físico y su confianza por medio del fortalecimiento y la recuperación de músculos, ligamentos, articulaciones, etc.






La actividad física y el deporte deben ser entendidos como una manifestación del estado de salud de una persona y, por lo tanto, el fisioterapeuta, como profesional de la salud, debe aportar sus conocimientos y técnicas con el fin de promover, mantener y recuperar la salud integral del individuo, además de realizar ambas actividades con plena seguridad.

LUIS ALBERTO CRUZ PÉREZ
Coordinador programa de actividad física

Carrera 11 Nº. 25-189 luis_cruz08@Hotmail.com Tel: 3203976648
CHARALÁ CVSANTAMARTA@HOTMAIL.COM



Asociación Centro Vida
Del Adulto Mayor de Charalá
"Santa Martha"
NIT: 900379129-3



ACTIVIDAD 13

Contribuir al control de los factores de riesgo para disminuir la morbi- mortalidad cardiovascular de la población en riesgo

Las enfermedades cardiovasculares son la primera causa de muerte en los países desarrollados y han emergido como impórtate problema de salud pública para las naciones en desarrollo.

Las estrategias de salud pública se enfocan en el control de los factores der riesgos modificables, específicamente los conductuales y en el control de las enfermedades que de acuerdo al conocimiento actual, inciden en un mayor riesgo de enfermedad cardiovascular.

El programa de ejercicios y el resto de actividades programadas deben estar orientadas en el mismo sentido, ser sesiones de ejercicios entretenidas, con reconocimiento de los avances, sin caer en la competitividad, incentivando lazos con el grupo y reforzamiento positivo de las conductas deseadas.











Carrera 11 Nº. 25-189 luis_cruz08@Hotmail.com Tel: 3203976648
CHARALÁ CVSANTAMARTA@HOTMAIL.COM



Asociación Centro Vida
Del Adulto Mayor de Charalá
"Santa Martha"
NIT: 900379129-3

ACTIVIDAD 14

El programa de actividad física esta direccionado en buscar que el adulto mayor participe de las diversas actividades que se realizan en la institución ya que cada una de ellas está, diseñada para que no se conviertan en actividades repetidas y rutinarias.






Se realizan trabajo en equipo, esta actividad se realiza en silla, permitiendo que los adultos mayores que tienen limitaciones en su movilidad y alteraciones relacionadas con el equilibrio puedan participar, reduciendo el riesgo de caídas.










ACTIVIDAD 15

El programa de actividad fisca, busca incentivar la práctica del deporte en los adultos mayores, promoviendo con ello estilos de vida saludables, actividad que se realiza bajo supervisión de profesional y teniendo en cuenta las diversas alteraciones osteomusculares que se presentan en esta etapa de la vida.








Se realizan ejercicios con balón en fin de mejorar la coordinación, con el fin de buscar que todos los adultos mayores participen se realizan ejercicio dirigidos en silla para después pasar a realizarlos de pie, hasta llegar a driblar el balón de baloncesto, actividad que tiene gran acogida por los adultos mayores participantes.



Asociación Centro Vida
Del Adulto Mayor de Charalá
"Santa Martha"
NIT: 900379129-3

ACTIVIDAD 16

El programa de actividad física busca para este día mejorar su equilibrio y reducir el riesgo de tener caídas y lesiones relacionadas. Controlar y prevenir algunas enfermedades como la artritis, las enfermedades cardíacas, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes tipo 2, la osteoporosis, para ellos se realizan ejercicios secuenciales con obstáculos y conos, buscando mejorar patrones de marcha con elevación de pie, con el fin de prevenir caídas.







Estos ejercicios permiten aumentar la fuerza muscular el equilibrio y mejorar la dinámica cardiorrespiratoria.

LUIS ALBERTO CRUZ PÉREZ
Coordinador programa de actividad física

Carrera 11 Nº. 25-189 luis_cruz08@Hotmail.com Tel: 3203976648
CHARALÁ CVSANTAMARTA@HOTMAIL.COM



Asociación Centro Vida
Del Adulto Mayor de Charalá
"Santa Marta"
NIT: 900379129-3

CONSTANCIA DE SATISFACCIÓN DE ATENCIÓN INTEGRAL

Los Adultos Mayores de la **Asociación Centro Vida del Adulto Mayor de Charalá "Santa Marta",** hacemos constar por medio de la huella dactilar, que recibimos a satisfacción Servicios de ACTIVIDAD FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE, durante el periodo comprendido del 24 de Julio al 25 de septiembre del 2024, cuyo objetivo es incentivar la práctica de la actividad física y fomentar estilos de vida saludables. (CONVENIO 132-2024)

Actividades realizadas: **16 actividades**

Se anexa listado de satisfacción de los adultos mayores, contenido en Siete (07) folios

LISTADO DE SATISFACCION DE ATENCION INTEGRAL APLICADO A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SANTA MARTA.

N°	NOMBRE DEL BENEFICIARIO	HUELLAS MANIFESTANDO HABER RECIBIDO A SATISFACCIÓN LOS SERVICIOS
1	Estrella Araque.	
2	Argemira León	
3	Rosalbina Gonzales	
4	Saúl Urrea	
5	Martha Triana.	



Asociación Centro Vida
Del Adulto Mayor de Charalá
"Santa Marta"
NIT: 900379129-3

6	María Parra	
7	Carlos Araque.	
8	Alejandro Martner	
9	Milton Fangel	
10	Clemencia Ardila	
11	María del Carmen Madero	
12	Roberto Ortiz.	
13	Rafaela Castancho	
14	Eva Niño Grass	
15	Carmen Rosa S. Barclugo	



Asociación Centro Vida
Del Adulto Mayor de Charalá
"Santa Marta"
NIT: 900379129-3

16	Nieves Olaya.	
17	Celinia Maldonado	
18	Ninfa Perea	
19	luis Enrique León	
20	Nelly Genero	
21	Alicia Sandoval	
22	leonilde Perez	
23	Secundino Archila	
24	Gaban Reyes Melida	
25	Pablo Fidel leon	



Asociación Centro Vida
Del Adulto Mayor de Charalá
"Santa Marta"
NIT: 900379129-3

26	Fajardo Miranda Delia	
27	Olinda P. Solano	
28	Griselda Monsalve.	
29	Mario Reyes	
30	Pedro Pablo Martner	
31	Delia Neira.	
32	Virginia Riaño	
33	Carmen Rosa Acevedo	
34	Cardenas de Vera Alicia	
35	Castro Amaya David	
36	Ana Mercedes Correa	



Asociación Centro Vida
Del Adulto Mayor de Charalá
"Santa Marta"
NIT: 900379129-3

37	Ana dolores Cortes	
38	Salvador Duran Melaver	
39	Felix Alfredo García	
40	María del Rosario León	
41	Heli León	
42	Luis Alonso León	
43	Madero de Calderón María Eu	
44	Mercedes Maldonado	
45	Alicia Martinez	
46	Rosa María Mendez	



Asociación Centro Vida
Del Adulto Mayor de Charalá
"Santa Marta"
NIT: 900379129-3

47	Leonardo Melgarejo	
48	Luis Francisco Ortiz.	
49	Rosalia Pelayo	
50	Ana Dolores Perez	
51	Graciela Rueda	
52	Nelson Perez José Gilberto.	
53	Maria Estella Sarabia	
54	Mercedes Silva	
55	Argemira Suarez	
56	Teresa Tobo	



Asociación Centro Vida
Del Adulto Mayor de Charalá
"Santa Marta"
NIT: 900379129-3

57	Sobaro Soares Maria Dolores	
58	Chiquinquira Vera	
59	Maria Angelica Vera	
60	Jesus Antonio Velez	
61	Angel Miguel Vera	
62	Eva Sanabria Berdugo	
63	Cristina Pimón Monsalve.	
64	Maria Eugenia Perez	
65	Paulino Gonzales	

RESPONSABLE

FAJARDO MIRANDA DELIA
Representante de los Adultos Mayores

LUIS ALBERTO CRUZ PÉREZ
Director General

LA SUSCRITA COORDINADORA DEL PROGRAMA DE UNIDADES PRODUCTIVAS BLANCA ELVIRA BERDUGO

CERTIFICA QUE:

Se realizaron actividades a los adultos mayores de la **Asociación Centro Vida del Adulto Mayor de Charalá Santa Martha.**

Programa ejecutado en el mes de **SEPTIEMBRE DE 2024**

ACTIVIDAD	TEMA
ACTIVIDAD 1	PROYECTO DE BORDADO
ACTIVIDAD 2	VITRALES
ACTIVIDAD 3	HUERTA Y JARDINERÍA
ACTIVIDAD 4	ARTÍCULOS EN MADERA
ACTIVIDAD 5	LLAVEROS
ACTIVIDAD 6	BOLSOS ECOLÓGICOS
ACTIVIDAD 7	ARTÍCULOS EN MATERIAL RECICLABLE
ACTIVIDAD 8	MÁNDALAS EN PAPEL SEDA
ACTIVIDAD 9	BISUTERÍA

RESPONSABLE

BLANCA ELVIRA BERDUGO DE BLANCO
COORDINADORA PROGRAMA UNIDADES PRODUCTIVAS



Asociación Centro Vida
Del Adulto Mayor de Charalá
"Santa Martha"
NIT: 900379129-3

UNIDAD PRODUCTIVA 1

PROYECTO DE BORDADO

COORDINADORA PROYECTO: BLANCA ELVIRA BERDUGO
INTEGRANTES: ADULTOS MAYORES CENTRO VIDA SANTA MARTHA





BORDADOS

Es un arte muy antiguo, la mujer debía aprender a coser sus vestidos a mano y eran decorados con bordados a mano.

El arte del bordado era una de las actividades propias de la mujer, pues a ellas les estaba prohibido intervenir en una vida social activa y debían mantenerse en el hogar y para ocupar su tiempo libre bordaban a mano vestidos, manteles, tendidos, carpetas, centros de mesa, etc.

Durante muchos años en escuelas y colegios se tenía la costura o bordados como una de las áreas del pensar educativo.

Con el avance de la tecnología surgió, el sistema de bordado industrial o maquina desplazando el arte manual y es así como para muchas mujeres desconocen este aprendizaje y difícilmente aprenden a prender un botón o hacer un dobladillo…

En la institución desarrollaremos un proyecto de bordado en tela liza, lienzo de punto de cruz con hilos de madeja u ovillo para elaborar fundas, carpetas, pequeños manteles, centros de mesas, individuales… y llevar a estas mujeres a recordar su aprendizaje de escuela, pasar horas agradables y elaborar a su gusto un proyecto.



Asociación Centro Vida
Del Adulto Mayor de Charalá
"Santa Martha"
NIT: 900379129-3

ACTIVIDAD 1

CAPACITAR A LOS ADULTOS MAYORES PARTICIPANTES SOBRE ES EL ARTE DE BORDADO, MATERIAL UTILIZADO Y PRODUCTO A REALIZAR

Ambientación y capacitación de las señoras interesadas para tal fin

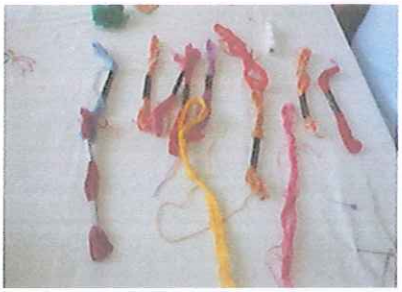


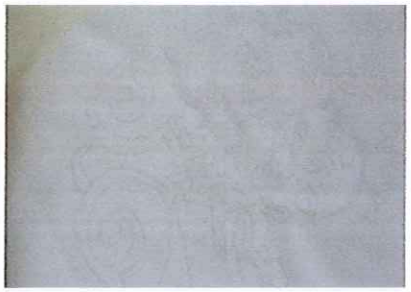


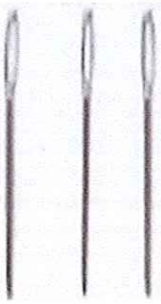
IMAGEN DE APOYO

MATERIALES

TELA
HILOS
PAPEL CARBÓN
LÁPIZ
PROYECTOS
REVISTAS
AGUJAS











Carrera 11 Nº. 25-189 luis_cruz08@Hotmail.com Tel: 3203976648
CHARALÁ CVSANTAMARTA@HOTMAIL.COM

PROCESO

1. adquirir las telas
2. elegir al gusto el proyecto a bordar
3. marcar los proyectos
4. comprar y arreglar los hilos
5. inicio del bordado
6. terminados a mano o a máquina, dobladillos, encajes
7. fin y exposición de trabajos finalizados o en proceso

ACTIVIDAD 2

CORTAR, MARCAR Y DISEÑAR EL MATERIAL DE TRABAJO

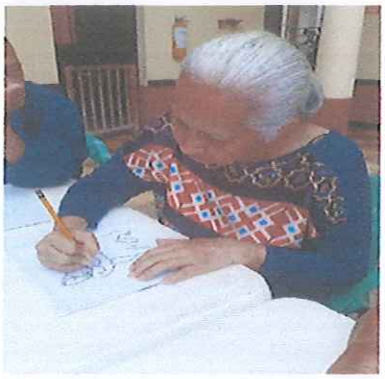
Una vez escogidos los proyectos se marcan en la tela de forma individual.





SE ELIGE LA TELA









Asociación Centro Vida
Del Adulto Mayor de Charalá
"Santa Martha"
NIT: 900379129-3

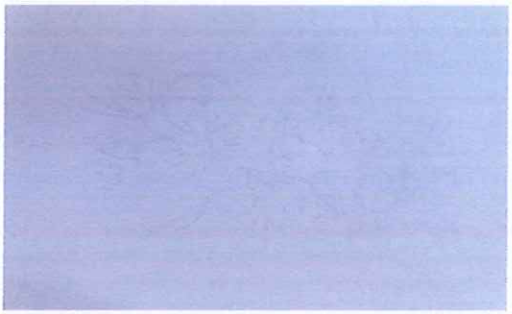




SE UBICA EL PAPEL CARBÓN ÓNIX
Superponer el papel con el proyecto que se va a marcar




- delinear con lápiz cuidadosamente cada proyecto o dibujo.
- Ya marcadas las telas se compran los respectivos hilos para dar inicio al bordado



Asociación Centro Vida
Del Adulto Mayor de Charalá
"Santa Martha"
NIT: 900379129-3

El programa de costura y bordado realizado por el centro vida santa Martha, permite mejorar las capacidades cognitivas, emocionales, físicas y sociales de los adultos mayores, favoreciendo su autoestima y autocontrol.














Carrera 11 Nº. 25-189 luis_cruz08@Hotmail.com Tel: 3203976648
CHARALÁ CVSANTAMARTA@HOTMAIL.COM



Asociación Centro Vida
Del Adulto Mayor de Charalá
"Santa Martha"
NIT: 900379129-3

ARTÍCULOS EN PROCESO DE ELABORACIÓN

Este programa ayuda a los adultos mayores a ocupar el tiempo libre y mezcla la creatividad, paciencia, orden y movilidad, cualidades que se han de ejercitar para envejecer de forma activa, además, potencian la salud mental, favorecen las capacidades cognitivas, aumentan el autocontrol, la confianza en sí mismo y la autoestima.









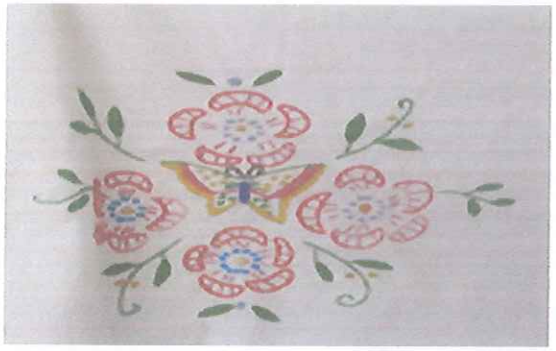
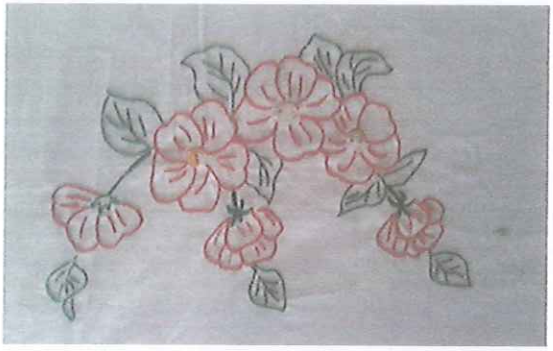



Carrera 11 Nº. 25-189 luis_cruz08@Hotmail.com Tel: 3203976648
CHARALÁ CVSANTAMARTA@HOTMAIL.COM



Asociación Centro Vida
Del Adulto Mayor de Charalá
"Santa Martha"
NIT: 900379129-3

TRABAJOS TERMINADOS





BLANCA ELVIRA BERDUGO
COORDINADORA PROYECTO DE BORDADO

Carrera 11 Nº. 25-189 luis_cruz08@Hotmail.com Tel: 3203976648
CHARALÁ CVSANTAMARTA@HOTMAIL.COM



Asociación Centro Vida
Del Adulto Mayor de Charalá
"Santa Martha"
NIT: 900379129-3

UNIDAD PRODUCTIVA 2
VITRALES

POBLACIÓN OBJETIVO: Adultos mayores beneficiarios del centro vida SANTA MARTHA CHARALÁ

OBJETIVO: INCENTIVAR EL APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE CAPACITANDO A LOS ADULTOS MAYORES EN ACTIVIDADES PRODUCTIVAS.

Las actividades realizadas en el programa de ACTIVIDADES PRODUCTIVAS están diseñadas para trabajar con grupos máximo de 15 usuarios participantes en cada de las actividades, para cada actividad se dispone de mínimo 1 hora y 30 minutos, el coordinador de la actividad cuenta con una disponibilidad de mínimo 6 horas por cada día que el centro este prestando los servicios con acciones continuas de acuerdo a la necesidad.

CAPACITACIÓN





La pintura vitral, o laca vitral es una pintura especial para cristal. Es un procedimiento sencillo de realizar y tan variado como caprichosa sea la imaginación de cada uno. A través de ésta pintura se pueden conseguir unos resultados muy buenos y que varían desde un tarro de cocina hasta un gran ventanal.



Asociación Centro Vida
Del Adulto Mayor de Charalá
"Santa Martha"
NIT: 900379129-3

El programa de unidades productivas busca crear espacios donde los adultos mayores puedan aprender técnicas nuevas en el trabajo de decoración de artículos en vidrio y formica, para esta

Unidad productiva denominada **ARTE VITRAL** se selecciona un grupo de 15 adultos mayores que deseen participar de la actividad.







Este trabajo se realiza de manera individual y el docente capacitador realiza acompañamiento permanente con el fin de guiar al adulto mayor en el proceso, con el fin de darle confianza y a la vez supervisar la correcta ejecución de la técnica.





Las pinturas para vitrales se aplican con pinceles, esponjas o rodillos. La elección de la herramienta adecuada dependerá del tipo de pintura, el diseño que quieras crear y el tamaño de la superficie que quieras decorar.



Asociación Centro Vida
Del Adulto Mayor de Charalá
"Santa Martha"
NIT: 900379129-3

Los vitrales seleccionados para esta actividad son figuras grandes con superficies en relieve lo cual va a facilitar la aplicación del color y evitar que se nos mezclen.

La aplicación de la pintura se realiza mediante lápiz de punta fina y lápiz de punta plana.







La vitralseta es una pintura especial que por viscosidad al ser aplicada en una superficie de aclirico o vidrio, nos permite ir distribuyendo su contiendo de manera uniforme, para esta actividad el coordinador aplica 5 gotas de vitralseta ayudando en este proceso al adulto mayor y este por medio de un lápiz va aplicando en forma de barrido la pintura.





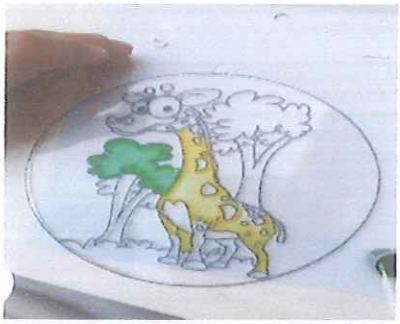


Esta actividad de arte en vitral es tomada con gran acogida por los adultos mayores, manifestando lo bonito que se ven los figuras al aplicar el color.



Asociación Centro Vida
Del Adulto Mayor de Charalá
"Santa Martha"
NIT: 900379129-3

Este programa está desarrollado para ser ejecutado en varios días, buscando con ello que los adultos mayores controlen sus niveles de ansiedad, (ya que ellos quieren terminar un trabajo de manera rápida), fomentamos espacios de integración con sus compañeros.








La aplicación de esta técnica ayuda a los adultos mayores a mejorar su motricidad fina, ya que el manejo de los pinceles permite estimular mecanismos de agarre grueso y en pinza y de esta misma manera la aplicación de la pintura permite desplazamientos laterales y flexo-extensión de muñeca.





Carrera 11 Nº. 25-189 luis_cruz08@Hotmail.com Tel: 3203976648
CHARALÁ CVSANTAMARTA@HOTMAIL.COM



Asociación Centro Vida
Del Adulto Mayor de Charalá
"Santa Martha"
NIT: 900379129-3

TRABAJOS FINALIZADOS








BLANCA ELVIRA BERDUGO DE BLANCO
COORDINADORA UNIDADES PRODUCTIVAS

Carrera 11 Nº. 25-189 luis_cruz08@Hotmail.com Tel: 3203976648
CHARALÁ CVSANTAMARTA@HOTMAIL.COM



Asociación Centro Vida
Del Adulto Mayor de Charalá
"Santa Martha"
NIT: 900379129-3

UNIDAD PRODUCTIVA 3
HUERTA Y JARDINERÍA

El programa de huerta y jardinería busca que los adultos mayores desarrollen Proyectos productivos con el fin de aprovechar el tiempo libre y exploren actividades que les permitan desarrollar nuevas destrezas, para los meses de noviembre y diciembre se proyecta realizar preparación de la tierra para el nuevo programa de siembra de yuca, uvas y aromáticas.





PREPARACIÓN DEL TERRENO

El terreno ha perdido su fertilidad por lo cual se remueve toda la tierra para ser abonada nuevamente, se aplana bien el terreno ya que es más fácil de trabajarlo y de hacerle su respectivo seguimiento.







Asociación Centro Vida
Del Adulto Mayor de Charalá
"Santa Martha"
NIT: 900379129-3

Limpieza del terreno
Es necesario que esta sea bien hecha para evitar que queden residuos u organismos perjudiciales para las plantas

Preparación de la tierra

Los adultos mayores utilizan la azada la cual permite eliminar malezas y ablandar la tierra, para ser abonada.

Mezclar la tierra con el abono previamente preparado y cal

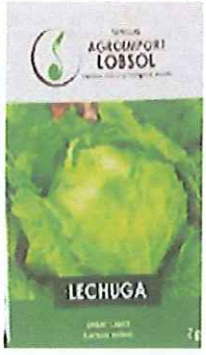


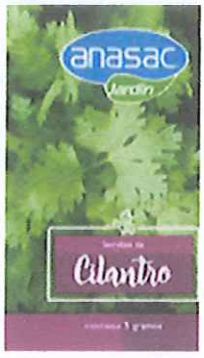


SIEMBRA DE SEMILLAS Y SEGUIMIENTOS

Se prosigue con la siembra de semillas las cuales como lo dijimos anteriormente son de gran calidad para continuar con el seguimiento respectivo.









Asociación Centro Vida
Del Adulto Mayor de Charalá
"Santa Martha"
NIT: 900379129-3

El frijol es un cultivo de verano, que podemos comenzar a sembrar en marzo. El frijol tiene dos formas de crecimiento dependiendo de su tipo de crecimiento: mata y guía. El frijol de mata forma un arbusto que puede medir entre 30-40cm de altura. Mientras que el frijol de guía desarrolla tallos que pueden alcanzar un largo de 80cm, llegan a esparcirse por el suelo o preferiblemente en una planta o malla. Los frijoles crecen en vainas color verde, conteniendo entre 4-6 semillas en cada una. Las semillas de frijol tienen una forma aproximada de media luna, su tamaño y color cambian de acuerdo a su variedad








El frijol es una leguminosa que se siembra directamente en el suelo. La distancia entre siembra es de 15cm y la profundidad es tres veces el tamaño de la semilla. Para asegurar que nuestras plantas van a germinar bien, podemos sembrar dos semillas en cada espacio.



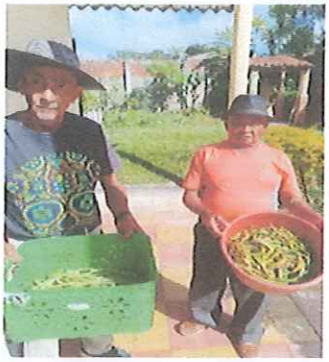
Asociación Centro Vida
Del Adulto Mayor de Charalá
"Santa Martha"
NIT: 900379129-3

En el mes de diciembre después de que se recogido la cosecha de frijol, se comienza con el proceso de preparación y abono del tierra con el fin de dar un enfoque nuevo a nuestra siembra, cambiando el tipo de cosecha por siembra de yuca, elaboración de viñedo y matas aromáticas.





CILANTRO


ARVEJA





MAÍZ

Carrera 11 Nº. 25-189 luis_cruz08@Hotmail.com Tel: 3203976648
CHARALÁ CVSANTAMARTA@HOTMAIL.COM



Asociación Centro Vida
Del Adulto Mayor de Charalá
"Santa Martha"
NIT: 900379129-3





LECHUGA





UVAS

BLANCA ELVIRA BERDUGO DE BLANCO
COORDINADORA UNIDADES PRODUCTIVAS

Carrera 11 Nº. 25-189 luis_cruz08@Hotmail.com Tel: 3203976648
CHARALÁ CVSANTAMARTA@HOTMAIL.COM



Asociación Centro Vida
Del Adulto Mayor de Charalá
"Santa Martha"
NIT: 900379129-3

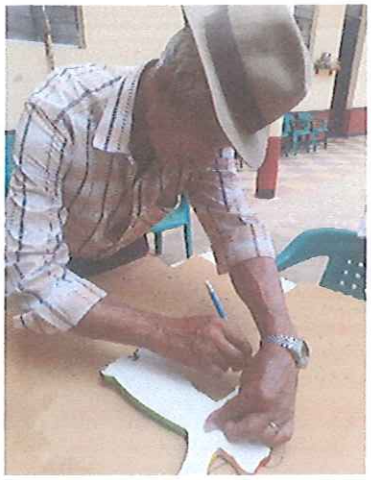


OBJETIVO GENERAL

Incentivar al adulto mayor del centro vida Santa Marta a realizar actividades de estimulación cognitiva y motricidad fina, con el fin de desarrollar sus habilidades y destrezas.

CORTE DE MADERA

Se compra lámina de madera 2*2, los adultos mayores proceden a realizar la silueta del espanta pájaro, calcando muy bien y luego cortando todos los moldes adecuadamente.









Asociación Centro Vida
Del Adulto Mayor de Charalá
"Santa Martha"
NIT: 900379129-3

UNIDAD PRODUCTIVA 4

ARTICULO DECORATIVO EN MADERA

ARTEMAYOR



Concepto: ARTEMAYOR, es una propuesta que tiene gran importancia por la inclusión y participación del adulto mayor en el proceso de elaboración, diseño y creatividad, es liderada por la Asociación Centro Vida del Adulto Mayor de Charalá Santa Martha.

Coordinador del proyecto: BLANCA ELVIRA BERDUGO DE BLANCO

Dependencia: ASOCIACIÓN CENTRO VIDA DEL ADULTO MAYOR DE CHARALÁ SANTA MARTHA (ubicada en la carrera 11 N° 25-189 Charalá, **teléfono 3203976648, correo electrónico** cvsantamarta@hotmail.com

Integrantes: Adultos Mayores Asociación Centro Vida



Asociación Centro Vida
Del Adulto Mayor de Charalá
"Santa Martha"
NIT: 900379129-3







LIJA

Se inicia el proceso de lijado, donde se limpia muy bien el material, se lija totalmente de manera que quede moldeado, suave y liso, para este proceso utilizamos varios calibres de lija pasando desde la más áspera hasta la más suave.





PINTURA BLANCA

La aplicación de la pintura en el molde se realiza de manera uniforme, dejando una superficie neutra, la cual nos va a permitir realizar los trazos con lápiz y de marcar la silueta.





Este nos permite estimular patrones de motricidad fina en los adultos mayores ya que en este proceso utilizamos agarres de pinza para demarcar la figura y por medio de pinceles de diferentes tamaños nos ayudan con la movilidad de muñeca.

DECORACIÓN

Se hace entrega de una guía y se les da la explicación de cómo deben iniciar la artesanía, con el fin de poder guiar y facilitar a los adultos mayores para que puedan realizar su espanta pájaro bonito.






Asociación Centro Vida
Del Adulto Mayor de Charalá
"Santa Martha"
NIT: 900379129-3

CALABAZA

Se inicia el proceso de pintar la calabaza de color naranja como lo indica la guía. Se le da cada adulto mayor un pincel, pintura naranja y proceden a pintar de manera uniforme y dejando secar por cada capa de pintura.









PINTAR BRAGA Y BRAZOS

En este caso se deja al adulto mayor, que escoja el color de su preferencia y agrado, con el que quieren iniciar el proceso de pintura. Esto permite que el adulto mayor también tenga elección en esta actividad. Proceden a pintar braga y brazos.

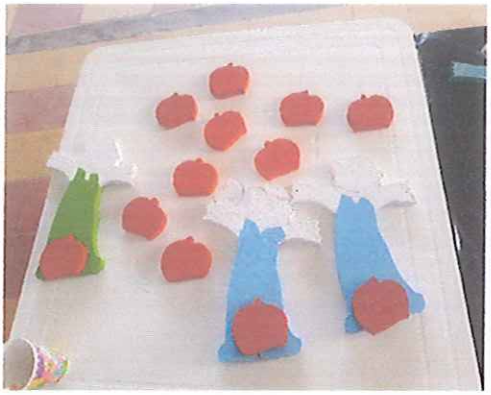








Esta actividad requiere de varios días, pues se deben realizar muchas capas de pintura la cual se deja secar, también nos permite que los adultos mayores tengan incertidumbre de cómo les va quedando el espanta pájaro y llegue con entusiasmo a realizar cada procedimiento.





SOMBRERO

Se realiza aplicación de pintura al sombrero el cual es de color café, donde primero debemos darle forma lineándolo bien todas sus partes. Se les da ayuda a los adultos mayores en ese proceso pues se les complica un poco luego inician a pintar.









Asociación Centro Vida
Del Adulto Mayor de Charalá
"Santa Martha"
NIT: 900379129-3

CARA Y BUFANDA

En este paso la pintura indicada para la cara es de color piel y para la bufanda azul. Se le da a cada adulto mayor la pintura, iniciando el proceso de aplicado de manera uniforme y delicado. Luego se les ayuda a realizar los ojos y boca del espanta pájaro, ya que a la gran mayoría se les dificulta pues su visión y pulso ya no es tan buena.







ZAPATOS

Los adultos mayores inician el proceso de pintar los zapatos del espanta pájaro el cual son de color negro, dándole uniformidad y estilo.







Se da por terminado la realización de la actividad, donde se le da un toque a cada espanta pájaro, bordeando bien sus terminaciones y dando estilo. Los adultos mayores organizan sus manualidades con gran felicidad por su trabajo.









CONCLUSIONES

Como centro vida, esta actividad nos ayuda activar las habilidades y destrezas de nuestros adultos mayores y también permite que entre ellos se integren, socialicen, se den ideas, se ayuden con alguna dificultad, se rían y se les haga agradable al realizar la actividad y sea más amena para ellos.



Asociación Centro Vida
Del Adulto Mayor de Charalá
"Santa Martha"
NIT: 900379129-3

TRABAJOS TERMINADOS







BLANCA ELVIRA BERDUGO DE BLANCO
COORDINADORA UNIDADES PRODUCTIVAS

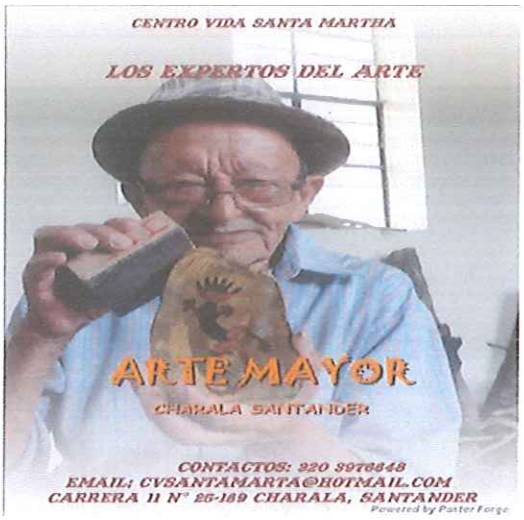
Carrera 11 Nº. 25-189 luis_cruz08@Hotmail.com Tel: 3203976648
CHARALÁ CVSANTAMARTA@HOTMAIL.COM



Asociación Centro Vida
Del Adulto Mayor de Charalá
"Santa Martha"
NIT: 900379129-3

ARTEMAYOR

UNIDAD PRODUCTIVA 5



Concepto: ARTEMAYOR, es una propuesta que tiene gran importancia por la inclusión y participación del adulto mayor en el proceso de elaboración, diseño y creatividad, es liderada por la Asociación Centro Vida del Adulto Mayor de Charalá Santa Martha.

Coordinador del proyecto: BLANCA ELVIRA BERDUGO DE BLANCO

Dependencia: ASOCIACIÓN CENTRO VIDA DEL ADULTO MAYOR DE CHARALÁ SANTA MARTHA (ubicada en la carrera 11 N° 25-189 Charalá, **teléfono 3203976648, correo electrónico** cvsantamarta@hotmail.com

Integrantes: Adultos Mayores Asociación Centro Vida



Asociación Centro Vida
Del Adulto Mayor de Charalá
"Santa Martha"
NIT: 900379129-3



OBJETIVO GENERAL

Capacitar en técnicas artesanales al adulto mayor para la elaboración de objetos decorativos utilizando los desechos de madera, piedras y demás materiales encontradas a las orillas del rio por medio del fortalecimiento de la unidad productiva **ARTE MAYOR,** como alternativa de aprovechamiento del tiempo libre, estimulación de patrones motrices; generación de inclusión social.

ACTIVIDAD 1

Iniciando esta unidad productiva los adultos mayores realizan caminata al rio

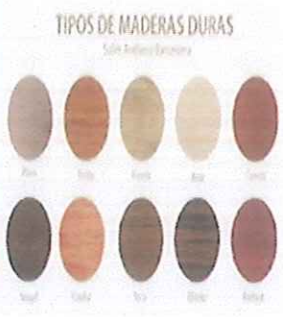




Se realiza caminata ecológica con el fin de conseguir la materia prima para dar comienzo al desarrollo de nuestra unidad productiva **(MADERA),** con el fin de ayudar a conservar nuestro medio ambiente se recogen trozos de madera que se encuentran en las orillas de los ríos.

Después de recolectada la madera se procede a seleccionar cual es acta para el trabajo que se va a desarrollar, en este caso necesitamos trozos de madera resistentes como el guayabo - arrayan o el cedro.







- **explicación de cada herramienta, descripción y utilización**

HERRAMIENTA	DESCRIPCIÓN	UTILIZACIÓN
	**BANCO DE CARPINTERO:** Superficie preparada para facilitar en trabajo de la carpintería, como el cepillado, lijado, corte etc..	Realizar trabajos múltiples de carpintería. Hoy se fabrican herramientas portátiles seguras y eficaces.
	**BARRENA:** Pieza metálica labrada para facilitar la penetración con mango en forma de "T".	El movimiento giratorio permite que la pieza metálica penetre en la madera, realizando un agujero según el diámetro de la barrena que utilicemos.
	**BERBIQUÍ:** Instrumento giratorio capaz para alojar una broca en la madera practicando un orificio.	Prácticamente en desuso por el uso generalizado del taladro eléctrico. El poder de penetración depende del tipo de broca que se monte y principalmente del radio de la manivela. Se recomienda un radio de unos 25-30 cm.

	**BOTADOR:** Herramienta metálica en forma de punta para embutir las cabezas de puntas y clavos	Introducir las cabezas de los clavos en la madera para que no se vean, golpeándolo con el martillo. La cabeza debe ser inferior a las del clavo o punta, para que no quede marca en la madera.
 	**BROCAS:** Pieza metálica construida con forma espiral y instalada en un berbiquí o taladro, tiene gran capacidad de penetración.	Las más normales son: - **RWIN:** Para perforaciones profundas y perpendiculares. - **HELICOIDAL:** De paso largo y rápido, con poca precisión. - **DE 3 PUNTAS:** La punta central sirve como guía en la penetración. - **TAMBOR:** Instrumento de gran precisión para realizar agujeros en fondos planos. - **ESCOFINA:** Obtener agujeros de forma irregular. - **ESPIRALES:** Exclusivas para el trabajo en la madera - **HELICOIDALES:** Para perforar madera. - **ENCLAVIJAR:** Como la helicoidal pero con punta ancha y centradora. - **PLANA:** Perforar agujeros grandes. - **DE CORONA:** Broca helicoidal centrada en una corona ranurada. Taladros de gran diámetro.



Asociación Centro Vida
Del Adulto Mayor de Charalá
"Santa Martha"
NIT: 900379129-3

La bioseguridad busca establecer barreras protectoras que integradas adecuadamente disminuyen las posibilidades de causar daño en la salud de los aldultos mayores



VISERAS

TAPA BOCAS

DELANTAL PLÁSTICO

ZAPATO CERRADO

Los objetivos de la bioseguridad es disminuir los riesgos de enfermedades, mediante la higiene, orden, disciplina, manejo del ambiente, control de los espacios y manejo adecuado de los elementos de trabajo.







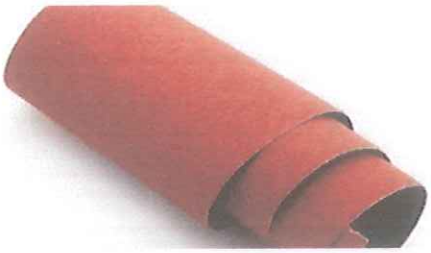


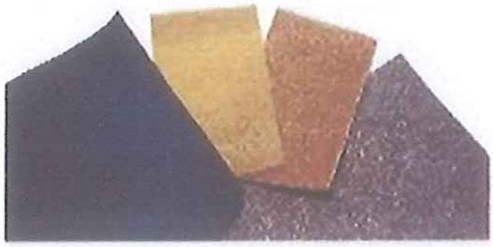


Carrera 11 Nº. 25-189 luis_cruz08@Hotmail.com Tel: 3203976648
CHARALÁ CVSANTAMARTA@HOTMAIL.COM



Asociación Centro Vida
Del Adulto Mayor de Charalá
"Santa Martha"
NIT: 900379129-3





Capacitación a los adultos mayores sobre las lijas, sus clases y su utilización procedemos a realizar la práctica de dicha actividad.









PROCESO DE INMUNIZADO

La correcta inmunización de la madera es fundamental para garantizar una vida larga y útil a los productos elaborados con esta materia prima.

En este caso utilizamos el método de aspersión o brochado: es de fácil uso, se puede usar cualquier implemento para aplicar el producto químico inmunizante.







Asociación Centro Vida
Del Adulto Mayor de Charalá
"Santa Martha"
NIT: 900379129-3

PAUSA ACTIVA

Las pausas activas consisten en la utilización de variadas técnicas en períodos cortos de tiempo, máximo 10 minutos, durante la jornada de trabajo, estas ayudarán a recuperar energía, mejorar el desempeño y eficiencia en el trabajo, además de prevenir enfermedades causadas por posturas...







Teniendo como referencia lo bello de nuestro MUNICIPIO y resaltando la ley 1644, donde se declara patrimonio Historio y culturas, hemos decidido junto a los adultos mayores, plasmar en la madera los sitios más representativos de nuestro Municipio.

LEY 1644 DE 2013
(julio 12)

por la cual la Nación declara Patrimonio Histórico y Cultural de la Nación al municipio de Charalá del departamento de Santander, exaltando su aporte a la Gesta Libertadora de Colombia.





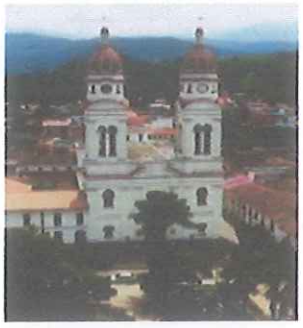


Carrera 11 Nº. 25-189 luis_cruz08@Hotmail.com Tel: 3203976648
CHARALÁ CVSANTAMARTA@HOTMAIL.COM



Asociación Centro Vida
Del Adulto Mayor de Charalá
"Santa Martha"
NIT: 900379129-3

PROCESO DE ESTAMPADO EN MADERA MEDIANTE LA TÉCNICA DE TRASFERENCIA DE IMAGEN MEDIANTE COLBON






ENSAMBLE DE ARGOLLAS






Carrera 11 Nº. 25-189 luis_cruz08@Hotmail.com Tel: 3203976648
CHARALÁ CVSANTAMARTA@HOTMAIL.COM



Asociación Centro Vida
Del Adulto Mayor de Charalá
"Santa Martha"
NIT: 900379129-3

TRABAJOS TERMINADOS













BLANCA ELVIRA BERDUGO
COORDINADORA

Carrera 11 Nº. 25-189 luis_cruz08@Hotmail.com Tel: 3203976648
CHARALÁ CVSANTAMARTA@HOTMAIL.COM



Asociación Centro Vida
Del Adulto Mayor de Charalá
"Santa Martha"
NIT: 900379129-3

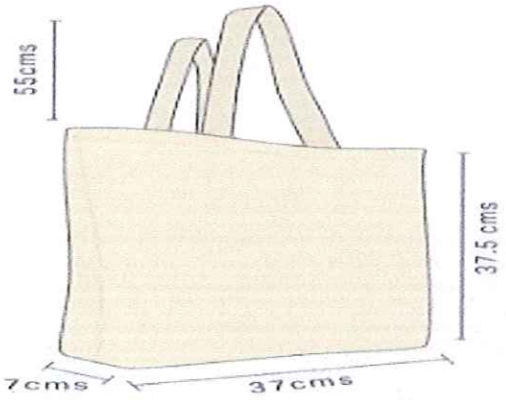
ACTIVIDAD COGNITIVAS Y PRODUCTIVAS 6
ELABORACIÓN DE BOLSOS ECOLÓGICOS

POBLACIÓN OBJETIVO: Adultos mayores beneficiarios del centro vida SANTA MARTHA CHARALÁ

OBJETIVO: INCENTIVAR EL APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE CAPACITANDO A LOS ADULTOS MAYORES EN ACTIVIDADES PRODUCTIVAS.

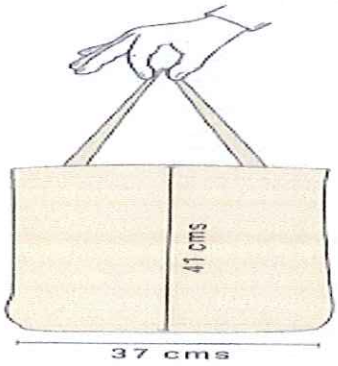
Las actividades realizadas en el programa de ACTIVIDADES PRODUCTIVAS están diseñadas para trabajar con grupos máximo de 15 usuarios participantes en cada de las actividades, para cada actividad se dispone de mínimo 1 hora y 30 minutos, el coordinador de la actividad cuenta con una disponibilidad de mínimo 6 horas por cada día que el centro este prestando los servicios con acciones continuas de acuerdo a la necesidad.





CAPACITACIÓN SOBRE EL TIPO DE BOLSO A REALIZAR

La Ley 2232 de 2022 no solo establece medidas para la reducción de plásticos de un solo uso, sino que también contempla sanciones significativas para aquellos que no cumplan con las nuevas regulaciones





Asociación Centro Vida
Del Adulto Mayor de Charalá
"Santa Martha"
NIT: 900379129-3

ARTE MANUAL: Es una propuesta amplia que busca trabajar una variedad de manualidades, cuyo objetivo se fundamenta en estimular patrones motrices en la aplicación de actividades con diferentes materiales, en este caso la elaboración de bolsas ecológicas.

Después de seleccionar la tela deseada procedemos a extenderla para realizar los moldes de los bolsos de queremos realizar, es importante distribuir bien los diseños para ahorra al máximo el espacio.



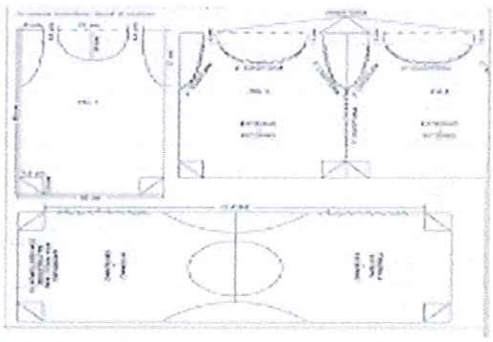


Conseguir la máxima independencia en el adulto mayor para la realización de sus actividades cotidianas y el desempeño de sus roles, estimulando sus capacidades motrices y motivación personal, apuntando a un nivel de independencia funcional, en realización de diversas competencias artísticas como:

Teniendo el monde con las medidas deseadas, proceden los adultos mayores a calcarlo en la tela



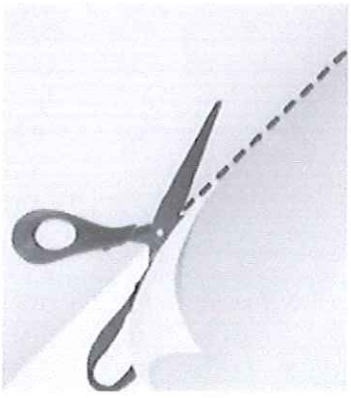




Competencia técnica: habilidad y destreza en el manejo de implementos de trabajo.

El adulto mayor procede a realizar los cortes de los moldes marcados en las telas, proceso que debe realizarse de manera sutil y utilizando una adecuada técnica de cortado con tijeras, con el fin de que no nos quede la tela mordida y con desperfectos, actividad que realizan de una manera muy buena demostrando que tienen habilidad en su motricidad fina.





Después de cortada la tela procedemos a unir dos moldes, teniendo en cuenta que estos deben incidir el uno con el otro, cara A con cara B, de no hacerlo se debe proceden a cortar las área sobrantes con el fin de conseguir 2 piezas iguales.





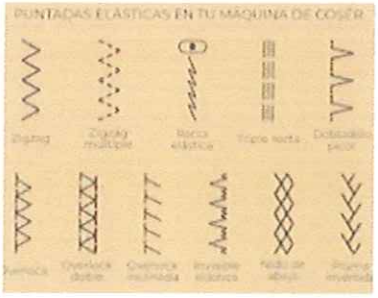


Asociación Centro Vida
Del Adulto Mayor de Charalá
"Santa Martha"
NIT: 900379129-3

Los adultos mayores deben tener 1 juego de 2 piezas cada uno para poder seguir al siguiente paso, el cual se puede desarrollar de 2 maneras: las cuales se van a explicar continuación:

PROCESO 1

COSTURA EN MAQUINA



PROCESO 2

COSTURA MANO












Carrera 11 Nº. 25-189 luis_cruz08@Hotmail.com Tel: 3203976648
CHARALÁ CVSANTAMARTA@HOTMAIL.COM



Asociación Centro Vida
Del Adulto Mayor de Charalá
"Santa Martha"
NIT: 900379129-3

PROCESO DE DISEÑO Y DECORACIÓN

Competencia estética: capacidad para disfrutar y valorar diferentes expresiones de comunicación artística, como: dibujo, utilización de material de desecho, e integraciones grupales.

Competencia Creativa: Capacidad de soñar, pensar, diseñar, construir algunas manualidades y demostrar socio dramas, diálogos, etc.





Competencia cognitiva: relacionada con el conocimiento de actividades artística como el baile, teoría del color, para la creación de sus trabajos.







UNIDAD PRODUCTIVA 7

ELABORACIÓN DE ARTÍCULOS EN MATERIAL RECICLABLE





OBJETIVO

Incentivar al adulto mayor del centro vida santa marta, a realizar actividades con material reciclable, donde podemos ayudar con la reducción de la contaminación del medio ambiente y también aumentar la motricidad fina y estimulación cognitiva. Con el fin de desarrollar sus habilidades.

CHARLA EDUCATIVA

En esta actividad, se realiza una charla con el apoyo del banco contactar, quien ofrece sus conocimientos y estrategias, con el fin de capacitar a los adultos mayores y dándoles a conocer, maneras diferentes de como ahorrar y llevar un mejor manejo de su dinero.










DESARROLLO ALCANCÍA MATERIAL RECICLABLE

Se les pide a los adultos mayores, traer una botella plástica de gaseosa, luego se les explica cómo será la realización del trabajo, tomando con agrado y felicidad la actividad.








Asociación Centro Vida
Del Adulto Mayor de Charalá
"Santa Martha"
NIT: 900379129-3

CORTE DE BOTELLA

Se hace entrega a cada adulto mayor de su botella. Luego se da inicio al proceso de corte, para dar forma de alcancía la cual su figura será la de un cerdito.





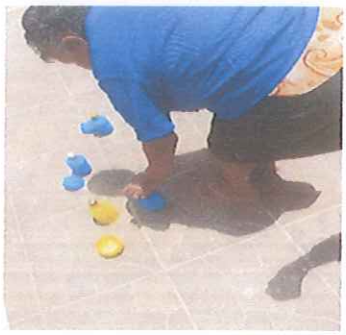
PINTURA

Se da inicio a la aplicación de la pintura, a cada adulto mayor se da a escoger el color de su preferencia y de manera uniforme y creativa se pintan las botellas, dejando secar un buen rato, pues se aplica varias veces pintura.









PEGADO

Se le da a cada adulto mayor pegamento, donde proceden a pegar sus botellas muy bien, teniendo cuidado de no mancharlas y dañarlas.





PATICAS

Cada adulto mayor se encarga de buscar 4 tapitas, preferiblemente del color que cada uno escogió para su alcancía, las cuales serán utilizadas como patas para sostenerla. Luego proceden a pegarlas como corresponde.





OJOS

Se compran ojos movibles, con el fin de darle un toque de creatividad y diversión a la alcancía. Se le da a cada adulto mayor un par de ojos, donde proceden a pegarlos, mostrando felicidad en la realización de la actividad





OREJAS Y COLA

Se realiza uniformemente el molde de orejas para la alcancía cerdito, del color que cada adulto mayor eligió en material fomi escarchado, luego se les ayuda a pegar a cada uno, pues se les dificulta un poco a la gran mayoría.









CONCLUSIONES

Como centro vida, esta actividad nos ayuda activar las habilidades y destrezas de nuestros adultos mayores y también permite que entre ellos se integren, socialicen, se den ideas, se ayuden con alguna dificultad, se rían y se les haga agradable al realizar la actividad y sea más amena para ellos.






Asociación Centro Vida
Del Adulto Mayor de Charalá
"Santa Martha"
NIT: 900379129-3

UNIDAD PRODUCTIVA 8
ARTÍCULOS DECORATIVOS EN PAPEL SEDA

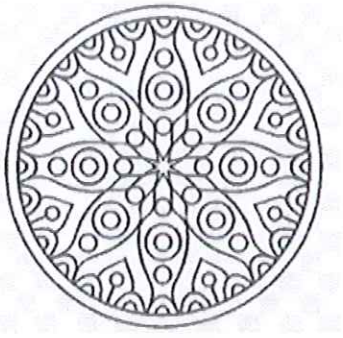
POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores beneficiarios del centro vida SANTA MARTHA CHARALÁ

OBJETIVO: INCENTIVAR EL APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE CAPACITANDO A LOS ADULTOS MAYORES EN ACTIVIDADES PRODUCTIVAS.

Las actividades realizadas en el programa de ACTIVIDADES PRODUCTIVAS están diseñadas para trabajar con grupos máximo de 15 usuarios participantes en cada de las actividades, para cada actividad se dispone de mínimo 1 hora y 30 minutos, el coordinador de la actividad cuenta con una disponibilidad de mínimo 6 horas por cada día que el centro este prestando los servicios con acciones continuas de acuerdo a la necesidad.

MÁNDALAS





Los especialistas están de acuerdo en que colorear mándalas es una actividad muy efectiva para reducir el estrés. Gracias a ellos las personas pueden desviar la mente de las preocupaciones diarias, concentrarse en la tarea de colorear, y relajarse







Esta unidad productiva busca incrementa la creatividad. Ejercita la motricidad de las articulaciones. Reduce los estados mentales tales como ansiedad, angustia o estrés. Evade los problemas y emociones negativas focalizando la atención al dibujo.





Se les entrega a cada adulto mayor dibujo del mándala que van a desarrollar, al igual que el material de trabajo, papel seda de diversos colores, colbon y palillo de madera grueso.



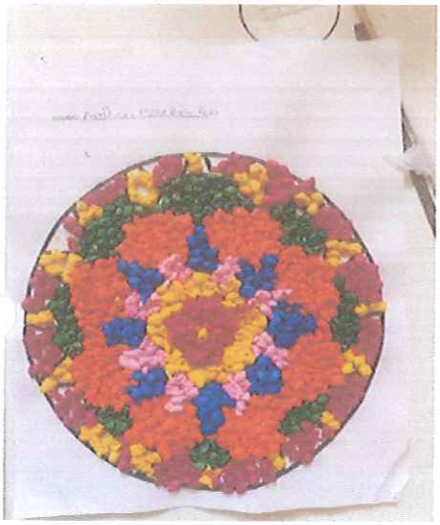



Se dan indicaciones y se comienza el trabajo realizando bolitas del mismo tamaño con el papel seda seleccionada, se les indica que deben realizar muchas bolitas porque todo el mándala debe ir relleno con estas bolitas.

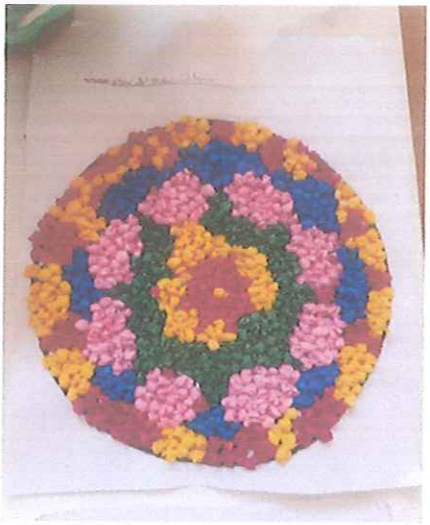


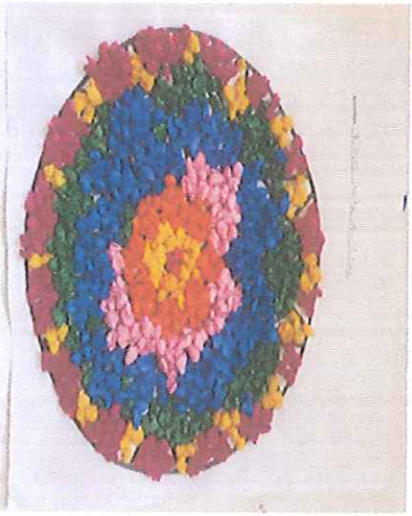
Asociación Centro Vida
Del Adulto Mayor de Charalá
"Santa Martha"
NIT: 900379129-3

Pintar mándalas, además, genera un espacio de libertad para poder expresarse, donde se refuerza la motricidad, pero también ayuda a relacionarse, ya que el hecho de pintar en grupo y poder mostrar a los demás lo que se ha pintado.

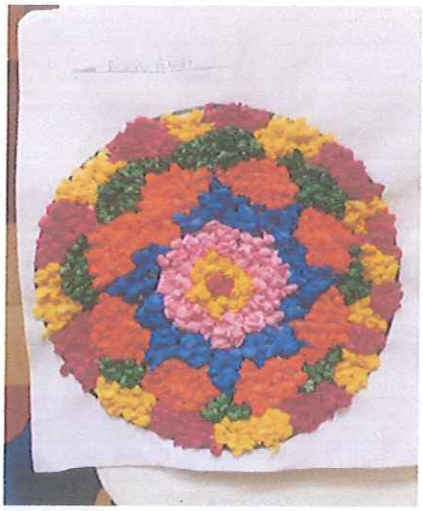












Carrera 11 Nº. 25-189 luis_cruz08@Hotmail.com Tel: 3203976648
CHARALÁ CVSANTAMARTA@HOTMAIL.COM



Asociación Centro Vida
Del Adulto Mayor de Charalá
"Santa Martha"
NIT: 900379129-3

Fomentar las manualidades en los adultos mayores les ayuda no solo a potenciar su creatividad, su paciencia, su capacidad de concentración o su psicomotricidad. También regulará los niveles de estrés, reforzará su autoestima, mejorará sus habilidades sociales y de trabajo en equipo.







Las manualidades animan a los adultos mayores a ser creativos y a utilizar su imaginación, al tiempo que les proporcionan una forma divertida.







Las manualidades, en términos generales, son trabajos efectuados con las manos, con o sin ayuda de herramientas. Por extensión, el resultado de dicha labor también es conocido como manualidad.

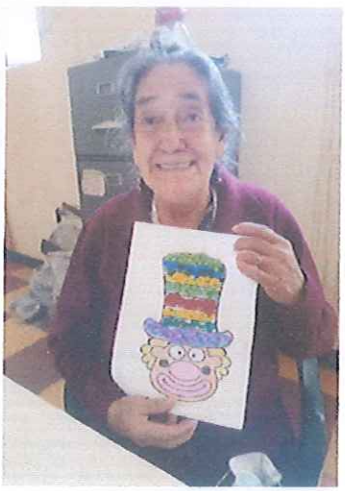


Asociación Centro Vida
Del Adulto Mayor de Charalá
"Santa Martha"
NIT: 900379129-3











BLANCA ELVIRA BERDUGO DE BLANCO
COORDINADORA UNIDADES PRODUCTIVAS

Carrera 11 Nº. 25-189 luis_cruz08@Hotmail.com Tel: 3203976648
CHARALÁ CVSANTAMARTA@HOTMAIL.COM



Asociación Centro Vida
Del Adulto Mayor de Charalá
"Santa Martha"
NIT: 900379129-3

UNIDAD PRODUCTIVA N° 9
PROGRAMA DE BISUTERÍA

La bisutería de nuestro proyecto es artesanal ya que no empleamos ninguna clase de técnica Industrial o maquinaria. Elaboraremos collares, pulseras, rosarios, gargantilla, todas realizadas a mano.

Instructora del proyecto: BLANCA ELVIRA BERDUGO DE BLANCO

Dependencia: CENTRO VIDA DEL ADULTO MAYOR DE CHARALÁ SANTA MARTHA (ubicado en la carrera 11 N° 25 – 189 Charalá, teléfono 3203976648, cvsantamarta@hotmail.com

Quienes se benefician: Adultos mayores Centro vida.






OBJETIVO GENERAL: Incentivar al ADULTO MAYOR especialmente a las mujeres a tener una actividad útil, productiva en forma personal y cooperación para ayudar al funcionamiento del CENTRO VIDA DEL ADULTO MAYOR SANTA MARTHA DEL MUNICIPIO DE CHARALÁ.

Se inicia con la retroalimentación de las técnicas vistas, término BISUTERÍA ARTESANAL y la forma cómo vamos a trabajar, los implementos que se utilizaran para realizar la Gargantilla.

Para la elaboración de la gargantilla se tiene previsto enfocar el trabajo en el adecuado manejo de las pinzas, ya que en experiencias anteriores los Adultos mayores han presentado cansancio y dolor con facilidad al manejar las pinzas, pudiendo detectar que es debido a la inadecuada manipulación y agarre de las mismas.









Luego de que los adultos participantes han mejorado su habilidad, procedemos a comenzar con el armado de la gargantilla, teniendo en cuenta que cada adulto mayor va a realizar el mismo proceso pero cada uno con diferente diseño.

Actividad que requiere de concentración por parte del adulto mayor para seguir el orden lógico de los colores, se realiza supervisión y seguimiento permanente ya que algunos adultos mayores pierden el orden lógico de los colores.





Se evidencia compromiso por parte de los integrantes de la unidad, ya que cada uno presento su GARGANTILLA terminada, precisando que el objetivo de esta programa es estimular patrones motrices, pero a la vez comprometer a los adultos a sus trabajos por más esfuerzo que les cueste, ya que es allí donde se desarrollan estimulación cognitiva.






En esta actividad el grado de complejidad aumenta ya que los adultos mayores tiene que realizar cruces con el alambre para ajustar las pepas, actividad que requiere de habilidad en el manejo de las pinzas, ya que son ellas quienes por un movimiento circunferencial de la muñeca doblan el alambre para que de la forma de nudo.



Asociación Centro Vida
Del Adulto Mayor de Charalá
"Santa Martha"
NIT: 900379129-3





Esta proyecto Contribuye en la capacitación de los adultos mayores sobre los conceptos y técnicas del trabajo en Bisutería, desarrollando nuevas destrezas que a la vez sirvan como entretenimiento o terapia para emplear el tiempo libre, tanto en la institución como en la casa, Impulsar a quienes asisten a las clases a crear sus propios diseños teniendo en cuenta las asesorías para desarrollar su motricidad, y así mismo activar la memoria

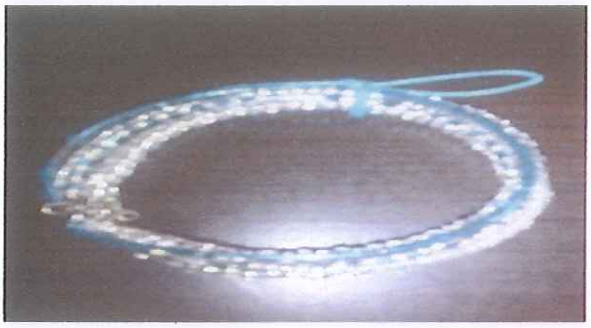
REGISTRO FOTOGRÁFICO ARTÍCULOS TERMINADOS

El grupo desarrollo semanera en perlas de color blanco y begue, diseño continuo, lo cual quiere decir que realizaron la secuencia en un solo alambre, dando cuatro vueltas en la muñeca.




Se aprecian perlas intercaladas en adecuada secuencia, se puede concluir que los adultos mayores participantes del grupo 1 aprendieron los conceptos y técnicas básicas de la BISUTERÍA

Este grupo desarrollo semanera en varios colores, al pedir la justificación a los adultos mayores del trabajo terminado, argumentan que la semanera se encuentra distribuida por casas del rosario.





Se felicita al grupo por su creatividad en la realización de la actividad, se concluye que los adultos aprendieron los pasos básicos de trabajo en bisutería

Elaboración de semanera, diseño separado, lo que quiere decir cortaron el alambre en porciones para cada uno hacer 2 pulseras, las cuales serán unidas a la ultimo para dar forma a la semanera, la unión de este diseño se realiza con un alambre transversal con nudos de alambre en sus costados.





Cada adulto trabajo 2 pulseras que unidas dieron la forma a la semanera, técnica valida, se evidencia individualismo en el grupo ya que cada uno trabajo por aparte, conclusión conceptos básicos de bisutería aprendidos.

Los adultos mayores del grupo diseñaron semanera en hilo cucho, diseño separado, colores intercalados adecuadamente.



Se resalta del grupo que el trabajo en hilo caucho requiere de más control motriz para insertar las bolas de colores, utilizan agarre central, para unir las piezas y quedar una semanera de 3 piezas.

Conclusión conceptos básicos de bisutería aprendidos.

Los adultos mayores del grupo diseñaron semanera en alambre, diseño continuo denominado MEMORIA, colores intercalados adecuadamente, utilizando pepas de murano, chaquiras, fantasías, otras.



El tamaño de la semanera es pequeño, se resalta del trabajo la secuencia lógica en la distribución de chaquiras, relacionando por cada dos chaquiras una pepa de murano,

Conclusión conceptos básicos de bisutería aprendidos.



Asociación Centro Vida
Del Adulto Mayor de Charalá
"Santa Martha"
NIT: 900379129-3

Los adultos mayores del grupo diseñaron semanera en alambre, diseño separado denominado MEMORIA, colores intercalados adecuadamente, utilizando pepas de colores llamativos,(chaquiras)



El tamaño de la semanera es pequeño, se resalta del trabajo la secuencia lógica en la distribución de chaquiras, relacionando por cada dos chaquiras

BLANCA ELVIRA BERDUGO DE BLANCO
COORDINADORA

Carrera 11 Nº. 25-189 luis_cruz08@Hotmail.com Tel: 3203976648
CHARALÁ CVSANTAMARTA@HOTMAIL.COM



Asociación Centro Vida
Del Adulto Mayor de Charalá
"Santa Martha"
NIT: 900379129-3



Asociación Centro Vida
Del Adulto Mayor de Charalá
"Santa Martha"
NIT: 900379129-3

ASOCIACIÓN CENTRO VIDA DEL ADULTO MAYOR DE CHARALÁ SANTA MARTHA	
NIT: 900.379.129-3	
CONVENIO 132-2024	
PERIODOS:	24 de JULIO AL 25 De SEPTIEMBRE DEL 2024

DETALLE	VALOR
ENCUENTROS INTERGENERACIONALES Y JORNADAS DE TRABAJO ASOCIATIVO	$ 7.406.600,00
TOTAL APORTE CV SANTA MARTHA $ 7.406.600	

LUIS ALBERTO CRUZ PÉREZ
DIRECTOR



Asociación Centro Vida
Del Adulto Mayor de Charalá
"Santa Martha"
NIT: 900379129-3

ENCUENTRO INTERGENERACIONAL

Carrera 11 Nº. 25-189 luis_cruz08@Hotmail.com Tel: 3203976648
CHARALÁ CVSANTAMARTA@HOTMAIL.COM



Asociación Centro Vida
Del Adulto Mayor de Charalá
"Santa Martha"
NIT: 900379129-3

ENCUENTRO INTERGENERACIONAL

Encuentro intergeneracional con los demás centros vida del municipio de Charalá, con el propósito de compartir sus experiencias y vivencias.

Dicho encuentro deberá realizarse en el centro de integración ciudadana, donde se llevarán a cabo actividades lúdico-recreativas y muestras artísticas y culturales, por parte de los adultos mayores.

El centro vida hará entrega de un estímulo a los adultos mayores que participen en el evento. El estímulo consistirá en un distintivo que los identifique de los demás centros vida.

El centro vida debe asumir los gastos de traslado de los adultos mayores, la instalación de un stand debidamente decorado, el personal que realice la actividad lúdico-recreativa y el coordinar del evento quien tendrá que establecer comunicación con los demás centros vida para la organización de actividades, intervenciones, sonido, logística, animador y demás componentes necesarios para llevar a cabo este encuentro.

Encuentro intergeneracional con los demás centros vida del municipio de Charalá, con el propósito de compartir sus experiencias y vivencias.

ENCUENTROS INTERGENERACIONALES

FECHA: 03/09/2024

OBJETIVO: Realizar encuentro intergeneracional con los demás centros vida del Municipio de Charalá, con el propósito de compartir sus experiencias y vivencias.

POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores beneficiarios de los 3 centros vida y demás adultos mayores del Municipio de Charalá.





Esta actividad se lleva a cabo en el centro de integración ciudadana CIC, donde se reúnen los adultos mayores de los 3 centros vida y demás adultos mayores del Municipio de Charalá, evento que es coordinado por la gestora social, quien manifestó su alegría ya que desde su oficina se busca la inclusión social y participación activa de las poblaciones vulnerables en el crecimiento socioeconómico del Municipio.






EL centro vida, realiza pequeña exposición de algunos de los artículos que se elaboran en la institución y se hace un pequeño preámbulo de lo que serán las ferias artesanales previstas para este mes.



Asociación Centro Vida
Del Adulto Mayor de Charalá
"Santa Martha"
NIT: 900379129-3

Estos eventos crean espacios de participación e integración, buscando motivar a los adultos mayores a que sean partícipes por medio de sus actitudes artísticas y culturales.







"La danza, un medio para la comunicación, la recreación y el sano esparcimiento en el adulto mayor", el Centro Vida Santa Martha, busca fortalecer en el adulto mayor la sana convivencia, el aprovechamiento del tiempo libre y los saberes ancestrales de una cultura dancística campesina, que no solo ayudará en los aspectos antes mencionados, sino que también les permite tener un envejecimiento activo, una vejez digna con calidad de vida y mejorar sus condiciones de salud. Para lograr el objetivo se utilizarán herramientas lúdicas como la danza especialmente, en la cual el adulto podrá expresar sus emociones y sentimientos a través de movimientos que facilita la convivencia y permiten el desarrollo integral de ellos sin importar sus edades; así mismo poderles brindar posibilidades de crear coreografías con la oportunidad de darse a conocer a su comunidad y a nivel local.









Asociación Centro Vida
Del Adulto Mayor de Charalá
"Santa Martha"
NIT: 900379129-3

Se comparte un delicioso almuerzo con todos los adultos mayores asistentes





Entrega de estímulo al adulto mayor, camisa tipo polo con el logotipo del centro vida santa Martha










LUIS ALBERTO CRUZ PÉREZ
Coordinador de la actividad

Carrera 11 Nº. 25-189 **luis_cruz08@Hotmail.com** **Tel: 3203976648**

CHARALÁ **CVSANTAMARTA@HOTMAIL.COM**



Asociación Centro Vida
Del Adulto Mayor de Charalá
"Santa Martha"
NIT: 900379129-3

TRABAJO ASOCIATIVO

Carrera 11 Nº. 25-189 luis_cruz08@Hotmail.com Tel: 3203976648
CHARALÁ CVSANTAMARTA@HOTMAIL.COM



Asociación Centro Vida
Del Adulto Mayor de Charalá
"Santa Martha"
NIT: 900379129-3

FERIA EMPRESARIAL 1

Organización de un día empresarial del adulto mayor: donde los adultos mayores podrán promocionar cada uno de los productos y/o elementos elaborados en el centro vida.

La actividad incluye la organización stand debidamente identificado, disponibilidad de una persona quien se encargará de brindar acompañamiento a los adultos mayores para la venta de sus productos.

Actividad que se llevará a cabo en las instalaciones de cada centro vida, se deberá contar con un coordinador para la organización de la logística y la publicidad a través de los diferentes medios de comunicación.



Asociación Centro Vida
Del Adulto Mayor de Charalá
"Santa Martha"
NIT: 900379129-3

PRIMERA FERIA EMPRESARIAL

OBJETIVO: promover espacios de participación en el adulto mayor, mostrando sus talentos y habilidades

POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores Asociación Centro Vida Santa Martha

DESCRIPCIÓN: Organizar feria empresarial con el adulto mayor, donde los adultos mayores promocionen cada uno de los productos elaborados en la institución.

FECHA: 30/08/2024





Se realiza invitación por medio de las redes sociales y por medio radial para que la comunidad en general nos participe en la primera feria empresarial, la cual busca fomentar el emprendimiento y dar a conocer los artículos realizados por los adultos mayores durante su instancia en el centro vida.





Para esta actividad se organizaron 4 stands dentro de las instalaciones del centro vida, cada stand estuvo acompañado por 2 adultos mayores y por el docente coordinador de las unidades productivas.

Respondieron a la invitación realizada la Personera Municipal y el grupo de cultura y turismo de la policía nacional, quienes se integraron a esta feria artesanal con un compartir y teniendo en cuenta que **AGOSTO ES EL MES DEL ADULTO MAYOR**, quisieron unirse a esta celebración por medio de una deliciosa mantecada.

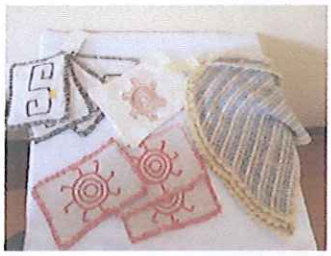




Se realiza apertura a la feria empresarial, resaltando los aspectos importantes que hemos logrado como centro vida, durante estos 13 años de servicio a la población adulta mayor del Municipio de Charalá.

Esta feria empresarial para nosotros como institución tiene un gran valor, que es una oportunidad para abrir las puertas y logar la participación social de una población a la cual le debemos demasiado, es la oportunidad de apreciar lo que unas manos llenas de sabiduría y conocimiento pueden realizar, es la oportunidad de comenzar a cambiar el concepto equivocado de la vejez.

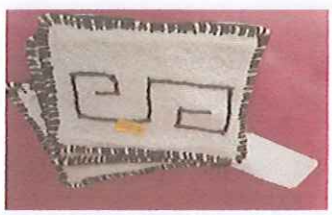
















Asociación Centro Vida
Del Adulto Mayor de Charalá
"Santa Martha"
NIT: 900379129-3

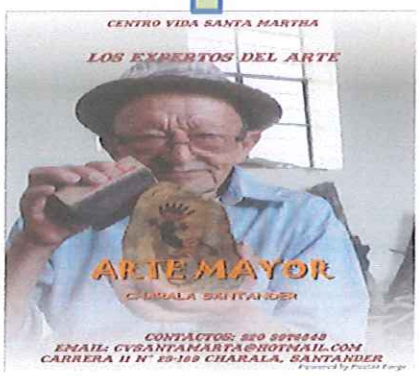
El stand de unidad productiva de madera es liderado por el grupo de hombre que asiste a la institución, buscando espacios de participación en actividades que se pueden convertir en emprendimientos para los adultos mayores y la institución.



















Carrera 11 Nº. 25-189 luis_cruz08@Hotmail.com Tel: 3203976648
CHARALÁ CVSANTAMARTA@HOTMAIL.COM



Asociación Centro Vida
Del Adulto Mayor de Charalá
"Santa Martha"
NIT: 900379129-3

BISUTERÍA














LUIS ALBERTO CRUZ PÉREZ
Coordinador

Carrera 11 Nº. 25-189 luis_cruz08@Hotmail.com Tel: 3203976648
CHARALÁ CVSANTAMARTA@HOTMAIL.COM



Asociación Centro Vida
Del Adulto Mayor de Charalá
"Santa Martha"
NIT: 900379129-3

FERIA EMPRESARIAL 2

Organización de un día empresarial del adulto mayor: donde los adultos mayores podrán promocionar cada uno de los productos y/o elementos elaborados en el centro vida.

La actividad incluye la organización stand debidamente identificado, disponibilidad de una persona quien se encargará de brindar acompañamiento a los adultos mayores para la venta de sus productos.

Actividad que se llevará a cabo en las instalaciones de cada centro vida, se deberá contar con un coordinador para la organización de la logística y la publicidad a través de los diferentes medios de comunicación.



Asociación Centro Vida
Del Adulto Mayor de Charalá
"Santa Martha"
NIT: 900379129-3

SEGUNDA FERIA EMPRESARIAL

OBJETIVO: Realizar feria empresarial con el propósito de compartir sus experiencias y vivencias.

POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores Centro Vida Santa Martha

FECHA: 02 DE SEPTIEMBRE 2024







La Feria Empresarial programada por la ASOCIACIÓN CENTRO VIDA SANTA MARTHA es un evento de carácter educativo y comercial que cuenta con la participación de los adultos mayores, docentes coordinadores de las unidades productivas , , administrativos e invitados externos, cuyo objetivo es el de fomentar la cultura del emprendimiento.









Carrera 11 Nº. 25-189 luis_cruz08@Hotmail.com Tel: 3203976648
CHARALÁ CVSANTAMARTA@HOTMAIL.COM



Asociación Centro Vida
Del Adulto Mayor de Charalá
"Santa Martha"
NIT: 900379129-3

Esta feria empresarial favorece los procesos de venta. Permiten el intercambio y la comunicación personal con los clientes. Reúnen a un público objetivo seleccionado y motivado. Generan mucha información en poco tiempo y por ultimo permite vender los productos realizados en las instituciones, recursos que serán destinados a la compra de material para la creación de nuevos artículos.

STAND UNIDAD PRODUCTIVA ARTE COUNTRY





STAND UNIDAD PRODUCTIVA COSTURA Y BORDADO





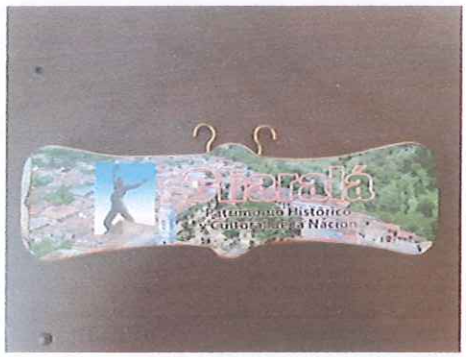
Carrera 11 Nº. 25-189 luis_cruz08@Hotmail.com Tel: 3203976648

CHARALÁ CVSANTAMARTA@HOTMAIL.COM

STAND UNIDAD PRODUCTIVA MADERA









Desarrollar esta feria empresarial nos permitió como institución incursionar en un campo que no teníamos presente y que es realmente importante para el enfoque institucional por el carácter social de compartir los trabajos que realizan los adultos mayores dentro de los centros vida, pero a la vez determinar que se pueden establecer micro emprendimientos que generen ayudas para el funcionamiento del centro vida y ayudas económicas para el adulto mayor.

Importante resaltar que estos espacios nos permitieron establecer una planificación de cómo dar a conocer los artículos elaborados, como realizar la publicidad del evento, que medios de comunicación utilizar para dar a conocer las fechas y establecer un presupuesto para la ejecución de la actividad.



Asociación Centro Vida
Del Adulto Mayor de Charalá
"Santa Martha"
NIT: 900379129-3

FERIA EMPRESARIAL PLAZUELA ANTONIA SANTOS

Comunidad en general

Organización de un día empresarial del adulto mayor: donde los adultos mayores podrán promocionar cada uno de los productos y/o elementos elaborados en el centro vida.

La actividad incluye la organización stand debidamente identificado, disponibilidad de una persona quien se encargará de brindar acompañamiento a los adultos mayores para la venta de sus productos.

Actividad que se llevará a cabo en la plazuela Antonia santos , se deberá contar con un coordinador para la organización de la logística y la publicidad a través de los diferentes medios de comunicación



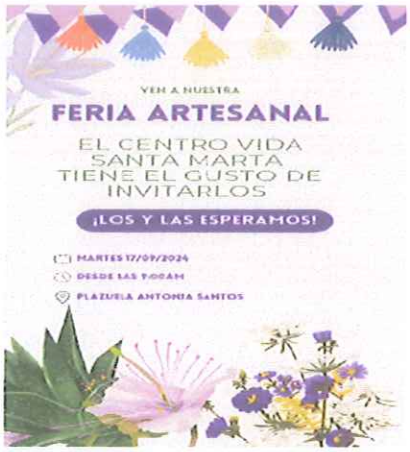
Asociación Centro Vida
Del Adulto Mayor de Charalá
"Santa Martha"
NIT: 900379129-3

FERIA EMPRESARIAL

OBJETIVO: Realizar FERIA ARTESANAL con los demás centros vida del Municipio de Charalá, con el propósito de compartir sus experiencias y vivencias.

POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores beneficiarios de los 3 centros vida

FECHA: 17 DE SEPTIEMBRE DE 2024





Estas FERIAS ARTESANALES, Favorecen los procesos de venta. Permiten el intercambio y la comunicación personal con los clientes. Reúnen a un público objetivo seleccionado y motivado, pero sobre todo generan espacios para que el centro vida pueda mostrar a la comunidad en general los diversos trabajos realizados por los adultos mayores dentro de las instituciones.





Carrera 11 Nº. 25-189 luis_cruz08@Hotmail.com Tel: 3203976648
CHARALÁ CVSANTAMARTA@HOTMAIL.COM

Estas actividades permiten a la institución ver de una manera más objetiva que los adultos mayores pueden generar micro emprendimientos e impulsar el fortalecimiento de sus actividades económicas.
En las imágenes se puede apreciar stand con las diversas muestras artesanales realizadas en las unidades productivas.






Realizar una intervención social relacionada con la práctica artística, busca crear espacios que permitan al adulto mayor compartir emociones, sentimientos y vivencias. El arte como portador de sentidos vincula el espíritu humano individual y colectivo.



Asociación Centro Vida
Del Adulto Mayor de Charalá
"Santa Martha"
NIT: 900379129-3

El objetivo de esta feria artesanal es dar a conocer las actividades artísticas que realizan los adultos mayores motivo por el cual es de vital importación, la divulgación de la información, se realiza invitación por medio de los diversos medios.







Agradecimiento especial a la emisora comunitaria **CHARALÁ STEREO**, ya que vinculo a la actividad por medio de un reportaje que se dio a conocer a la comunidad en general.







LUIS ALBERTO CRUZ PÉREZ
Coordinador de la actividad

Carrera 11 Nº. 25-189	luis_cruz08@Hotmail.com	Tel: 3203976648
CHARALÁ	CVSANTAMARTA@HOTMAIL.COM	



Asociación Centro Vida
Del Adulto Mayor de Charalá
"Santa Martha"
NIT: 900379129-3

APORTE CENTRO VIDA

CAMPEONATO DE MINI TEJO

Carrera 11 Nº. 25-189 luis_cruz08@Hotmail.com Tel: 3203976648
CHARALÁ CVSANTAMARTA@HOTMAIL.COM



Asociación Centro Vida
Del Adulto Mayor de Charalá
"Santa Martha"
NIT: 900379129-3

CAMPEONATO RELÁMPAGO MINITEJO

FECHA: 16 DE SEPTIEMBRE 2024

OBJETIVO: Realizar integración lúdico recreativa incentivando la práctica de la actividad física por medio del juego, en este caso campeonato de mini tejo,

POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores beneficiarios de los 3 centros vida









Estas actividades permiten mediante el juego que los adultos mayores compartan sus experiencias y vivencias.





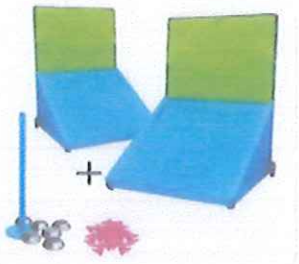


Carrera 11 Nº. 25-189 luis_cruz08@Hotmail.com Tel: 3203976648
CHARALÁ CVSANTAMARTA@HOTMAIL.COM



Asociación Centro Vida
Del Adulto Mayor de Charalá
"Santa Martha"
NIT: 900379129-3





EQUIPO CENTRO VIDA SANTA MARTHA





Se realiza jornada de integración con los adultos mayores de los centros vida del Municipio de Charalá, actividad que busca fortalecer los objetivos fundamentales de los centro vida que es promover espacios de participación y buscar un bienestar integral en el adulto mayor.







Carrera 11 Nº. 25-189 luis_cruz08@Hotmail.com Tel: 3203976648
CHARALÁ CVSANTAMARTA@HOTMAIL.COM



Asociación Centro Vida
Del Adulto Mayor de Charalá
"Santa Martha"
NIT: 900379129-3

Promover actividades en espacios exteriores es algo que se debe hacer continuamente en la vida de los adultos mayores. A ellos les hace bien salir y estar en contacto con la naturaleza.





Los programas para adultos mayores deben estar orientados hacia objetivos específicos como favorecer la conexión con el entorno, mejorar las habilidades, promover la proactividad para evitar el sedentarismo, entre otras







LUIS ALBERTO CRUZ PÉREZ
COORDINADOR DE LA ACTIVIDAD

Carrera 11 Nº. 25-189 **luis_cruz08@Hotmail.com** **Tel: 3203976648**
CHARALÁ **CVSANTAMARTA@HOTMAIL.COM**