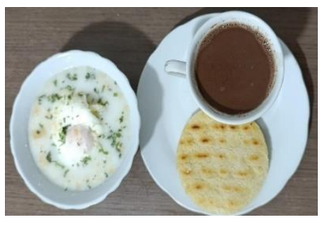
INFORME DE CUMPLIMIENTO A OBLIGACIONES CONVENIO DE ASOCIACIÓN No. 059del 12 DE OCTUBRE DEL 2024

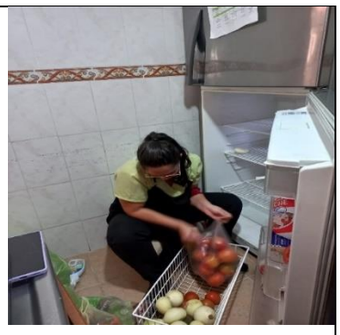
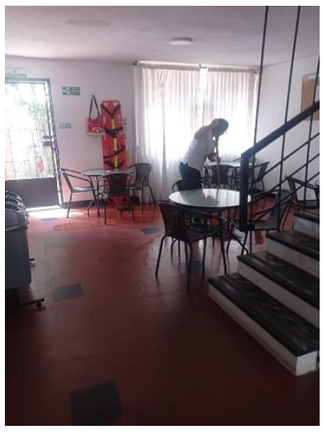
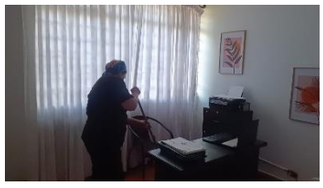
Supervisor (a)
MARIA ISABEL BALLESTEROS NOBZA
Técnico Operativo Grado 25
Municipio de Bucaramanga.

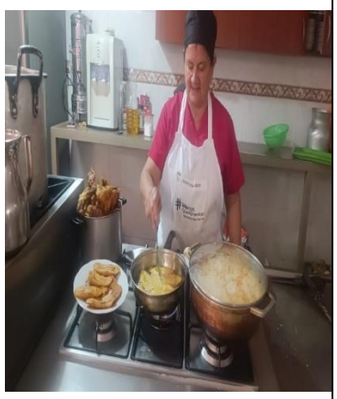
Con toda atención me permito presentar informe de actividades correspondiente al periodo comprendido entre el 12 de octubre al 11 de noviembre del 2024 en los siguientes términos:

CONTRATISTA	FUNDACIÓN CENTRO DIA TERESA DE JESÚS
DEPENDENCIA	SECRETARIA DESARROLLO SOCIAL
FECHA DE PRESENTACIÓN	12 de octubre al 11 de noviembre del 2024
NÚMERO DE INFORME	01

NÚMERO	OBLIGACIÓN	PRODUCTO	ACTIVIDAD REALIZADA	CANTIDAD	EVIDENCIA
1.	**ALIMENTACIÓN**	Iniciamos con la preparación de los alimentos de acuerdo a la minuta elaborada por nuestra profesional en nutrición, cumpliendo con lo establecido en el menú diario, cumpliendo con los protocolos para nuestros adultos mayores, teniendo en cuenta la importancia de su bienestar nutricional para el desarrollo de sus actividades. nuestras enfermeras realizan cada una las valoraciones, a cada adulto mayor, según los diagnósticos reportado en su historia clínica la cual es aportada por cada uno de ellos, mediante estos diagnósticos manejamos las recomendaciones registrada por el medico en el proceso de su	Se prepararon 1005 refrigerios tipo desayuno y almuerzos hasta la fecha estipulada. Actividad realizada de lunes a viernes.		    

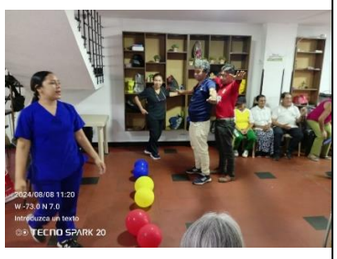
		alimentación, como es bajo en sal o dulce o en algunos casos que no deben comer granos, con el fin de ayudar a mantener su bienestar. Así mismo se ejecutan las funciones definidas para el desarrollo de mi labor, las cuales son asignadas por la institución `con el fin de brindar un servicio de calidad, en lo que corresponde a sostener todos los espacios limpios y organizados cumpliendo siempre con los protocolos de mantenimiento a todas las áreas utilizadas con el fin de evitar propagación bacterias la cuales puedan ser contaminantes y afectar la salud de los usuarios del centro día. Así mismo se ejecutan las funciones definidas para el desarrollo de mi labor, las cuales son asignadas por la institución `con el fin de brindar un servicio de calidad, en lo que corresponde a sostener todos los espacios limpios y organizados cumpliendo siempre con los protocolos de mantenimiento a todas las áreas utilizadas con el fin de evitar			     

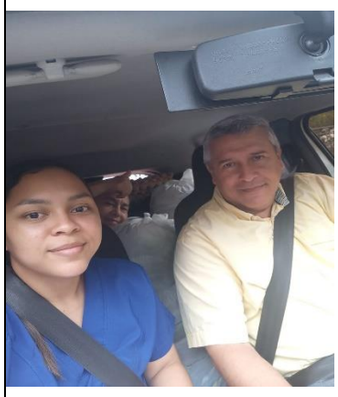
		propagación bacterias la cuales puedan ser contaminantes y afectar la salud de los usuarios del centro día. Se ejecuta diariamente la limpieza en profundidad de todas las superficies y equipos de cocina, incluyendo utensilios de cocina con el fin de esterilizar todo y así evitar la proliferación de bacterias y otros contaminantes en todas las áreas de la cocina. Semanalmente se realiza el inventario, con el fin de solicitar a nuestros proveedores las cantidades necesarias de proteínas, verduras, frutas y abarrotes con la finalidad de ofrecer a nuestros adultos mayores todo fresco. Semanalmente se realiza el inventario, con el fin de solicitar a nuestros proveedores las cantidades necesarias de proteínas, verduras, frutas y abarrotes con la finalidad de ofrecer a nuestros adultos mayores todo fresco.			    

		La profesional en nutrición nos capacita sobre el cuidado que debemos tener al preparar los alimentos a los adultos mayores como el lavado, la conservación, el tiempo de cocción entre otros con el fin de que nuestros adultos mayores mantengan su bienestar y sana alimentación. Diariamente se revisan el estado de los alimentos a utilizar, teniendo en cuenta que debo cumplir con los protocolos de empaque almacenamiento, refrigeración temperatura, congelación y esterilización. Para de esta manera evitar cualquier tipo de contaminación que afecte el estado de salud de los adultos mayores. Una de las funciones principales en nuestra fundación es que al servir a la mesa el emplatado de los alimentos, sea agradable y nuestros adultos mayores lo consuma. Es por ello que todo se encuentra porcionado con el fin de servir las cantidades adecuadas. Para la fundación es muy importante la conservaciones			    

		de los alimentos, ya que con ello evitamos la proliferación y contaminación por microorganismos, ya que debemos tener en cuenta que existen alimentos que se deben conservar adecuadamente con frio mientras otros los podemos preservar al aire, La buena higiene es muy importante al manipular los alimentos, sin embargo es muy importante asegurarnos que los platos y utensilios de cocina al servir los alimentos estén limpios.			
2.	**VALORACIÓN PSICOLÓGICA**	*Desde el área de psicología durante este tiempo realizamos un acompañamiento constante con el objetivo de estar informados sobre los diferentes contextos del adulto mayor, así mismo como sus necesidades.*	La valoración se centra en la adquisición de información demográfica del usuario, así como las condiciones de vida actuales del adulto, composición familiar,	**Capacitaciones** **Talleres** **Visitas Domiciliarias**	

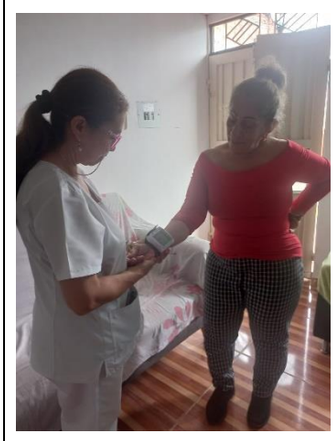
		Para fomentar la sana convivencia siempre durante el día tenemos un espacio de interacción grupal en donde de manera positiva hacemos una reflexión del día, acompañado de un espacio de oración y meditación, fortaleciendo el vínculo emocional por medio de valores como la gratitud y el compañerismo. *. Se hace una inspección sobre el grado de satisfacción de los servicios recibidos tanto de profesionales como de la alimentación, con el fin de garantizar que la atención que reciban sea de calidad y cumpla los lineamientos del programa.* *Así mismo estamos con la disposición de escuchar sugerencias y dudas a nivel grupal e individual, teniendo en cuenta que su bienestar es lo principal para su salud física y mental,* *Durante este mes iniciamos la primera actividad llamada memoria ágil, en donde por medio de talleres interactivo buscamos fortalecer de acuerdo a las necesidades de aprendizaje de cada adulto mayor paraque puedan tener una mayor comprensión e interpretación.* *Otra de las actividades ejecutadas de forma grupal fue*	dinámica 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.		    

		taller de palabras encadenadas en donde en una mesa redonda cada usuario debía seguir el orden de las palabras para crear una . *historia de manera grupal, en esta actividad se mostraron muy participativos y atentos.* *Otra de las capacitaciones que tuvimos con los adultos mayores durante este mes es el taller escucha y atención activa de manera interactiva debían responder a unas preguntas dadas por el instructor en este caso la psicóloga, aquí empleamos el nombre de ciudades, municipios, frutas y objetos que iniciaran por una letra que era escogida de manera aleatoria.* *Otra de las actividades empleadas fue memoria en marcha, la cual consistía en llenar crucigrama, sopas de letras, clasificación de acuerdo a un tema de cultura general.* *Con esta actividad buscamos fortalecer de manera individual los procesos atencionales ya que en esta etapa se ven afectados por la falta de ejercicios, este tipo de tareas no solo permiten al individuo participar,*			      

		sino que de manera grupal hacemos una socialización con el fin de incentivar la comunicación asertiva con algunos usuarios que se muestran aislados y no tan participativos, para esto desarrollamos la actividad por medio del tingo tango. *Otra de las actividades desarrolladas durante este mes fue la realización del taller de comprensión lectora memoria ágil en donde se le entrego de manera grupal a los usuarios unas preguntas de análisis y respuestas objetivas para determinar en sus respuestas el grado de comprensión así mismo el trabajo en equipo.* *A los usuarios que no saben leer, se les entrego unas hojas con dibujos para colorear.* *otra de las actividades que tuvimos durante este mes fue la celebración del adulto mayor en donde se realizó una salida lúdico recreativa y cada usuario tuvo la oportunidad de disfrutar de un pasadía cargado de actividades grupales y esparcimiento teniendo en cuenta que esto fortalece su bienestar integral y fortalece los vínculos grupales.* *Es importante reconocer que,*			   

		como adultos mayores en esta etapa, estos espacios le permiten un bienestar mental y físico, a través de la experiencia. *Por otra parte, se realizó la celebración de amor y amistad, teniendo en cuenta que son valores principales en nuestra institución. siempre buscamos fortalecerlos en nuestros usuarios, para ello jugamos el amigo dulce, en donde cada uno trajo un regalo de acuerdo a sus condiciones a la persona que le correspondió, en este día tuvimos juegos y concursos con el fin de fortalecer este tipo de valores de manera individual y grupal.* *Se brindo el acompañamiento vía telefónica a los usuarios de discapacidad con el fin de conocer el avance en sus procesos, dialogar con su cuidador y socializar las actividades a emplear durante el mes.* *Se les hizo entrega de un taller de atención y memoria en donde con la ayuda de su cuidador buscamos fortalecer estos procesos.* *Se hizo la entrega de los mercados correspondiente a este mes, en donde nuevamente se les hace una valoración por psicología para identificar los avances del*			  

		proceso, así mismo identificar necesidades que nos permitan emplear nuevas estrategias de intervención y prevención en esta población. *.* *Con cada usuario se indaga sobre los diferentes contextos familiares, sociales y económicos con el fin de conocer a fondo el circulo que a este lo rodea, si tiene una red de apoyo emocional o si durante el último mes ha sido víctima de algún tipo de maltrato teniendo en cuenta que es una problemática a la que en esta edad se exponen nuestros adultos mayores.* *Otra de las funciones que realizamos desde el área de psicología es ser porta voz de los derechos y deberes que institucionalmente nos rigen como institución es por ello que atendemos de manera diligente algún tipo de problema que vincule a nuestros usuarios y que afecte la integridad de la institución, todo esto siguiendo la ruta adecuada y pertinente.* *.*			 
3.	**SEGUIMIENTO PSICOSOCIAL**	*Desde el área de psicología durante*	Teniendo en cuenta la	Este mes se realizaron las visitas domiciliarias,	

		el mes realizamos un acompañamiento constante con el objetivo de indagar sobre los diferentes contextos del adulto mayor, así mismo como sus necesidades. *Para fomentar la comunicación asertiva siempre durante el día tenemos un espacio de interacción grupal en donde de manera positiva hacemos una reflexión del día, con el fin de incentivar valores como la gratitud hacia la oportunidad de vida y de estar disfrutando en la institución.* *Se hace una inspección sobre el grado de satisfacción de los servicios recibidos tanto de profesionales como de la alimentación, con el fin de garantizar que la atención que reciban sea de calidad y cumpla los lineamientos del programa.* *Así mismo estamos con la disposición de escuchar sugerencias y dudas a nivel grupal e individual, teniendo en cuenta que su bienestar es lo importante para nosotros como institución* *Durante este mes iniciamos la primera actividad llamada dependencia emocional en donde por medio de una charla interactiva se explicó que es una dependencia emocional, como se crea y las*	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 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	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.	   

		consecuencias de esta, también por medio de ejemplos y vivencias expresadas por los usuarios se logró dejar claridad del tema, incorporando a su vez otro tema como lo es la autoestima y la importancia del autocuidado. *En este mes también se le hizo atención a la usuaria activa Otilia Orduz quien solicito valoración para dar a conocer una situación familiar, y brindarle la orientación oportuna ante este conflicto.* *Es importante resaltar que estamos comprometidos como institución en brindar una atención oportuna a nuestros usuarios y servir de apoyo en sus distintas áreas* *.* *desarrolladas durante este mes fue la realización del taller tienda de valores en donde se le entrego de manera individual a los usuarios que saben leer y escribir un numero de preguntas de análisis y respuestas subjetivas para determinar en sus respuestas el vínculo afectivo y emocional, teniendo en cuenta que los valores y principios vienen arraigados de manera individual.* *A los usuarios que no saben leer, se les entrego una hoja con mándalas en las que pueda*			    

		colorear y ejercitar la creatividad de acuerdo a las instrucciones que se le realizan. *otra de las actividades que tuvimos durante este mes fue un día de película, en donde se proyectó una situación de la importancia de los vínculos emocionales y el rol de la familia, fue un espacio de interacción y reflexión.* *Por otra parte, se le dio el ingreso a los usuarios que iniciaron en el programa, haciendo primero una valoración geriátrica para conocer los diferentes contextos y grado de vulnerabilidad así mismo su red de apoyo emocional conocer sus necesidades y crear estrategias para hacer de su instancia en el programa un tiempo ameno y significativo en su bienestar integral.* *Los usuarios que se les dio ingreso se mostraron muy participativo y activos en las diferentes actividades de los profesionales.* *Se brindo el acompañamiento vía telefónica a los usuarios de discapacidad con el fin de conocer el avance en sus procesos, dialogar con su cuidador y socializar las actividades a emplear durante el mes.* *Se les hizo entrega de un taller de*			   

		atención y memoria en donde con la ayuda de su cuidador buscamos fortalecer estos procesos. *Se hizo la entrega de los mercados correspondiente a este mes, en donde nuevamente se les hace una valoración por psicología para identificar los avances del proceso, así mismo identificar necesidades que nos permitan emplear nuevas estrategias de intervención y prevención en esta población.* *Con cada usuario se indaga sobre los diferentes contextos familiares, sociales y económicos con el fin de conocer a fondo el circulo que a este lo rodea, si tiene una red de apoyo emocional o si durante el último mes ha sido víctima de algún tipo de maltrato teniendo en cuenta que es una problemática a la que en esta edad se exponen nuestros adultos mayores.* *Otra de las funciones que realizamos desde el área de psicología es ser porta voz de los derechos y deberes que institucionalmente nos rigen como institución es por ello que atendemos de manera diligente algún tipo de problema que vincule a nuestros usuarios y que afecte la integridad de la institución, todo esto siguiendo la ruta adecuada y*			   

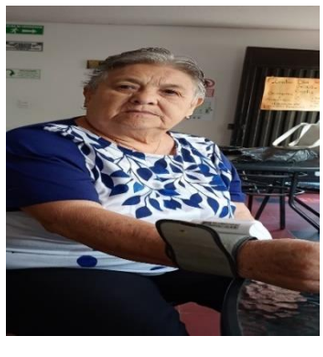
		pertinente. *Es importante resaltar que la mayoría de las actividades fueron enfocadas en los procesos atencionales y cognitivos ya que vaya a crear ningún tipo de discriminación.* *Se brinda apoyo en la toma de evidencias de la alimentación con el fin de garantizar que los usuarios reciban lo que se muestra.* *Así mismo se brinda el acompañamiento en la servida hasta la mesa con el objetivo de garantizar su atención oportuna a cualquier inquietud o sugerencia que surja de los alimentos recibidos.* *Teniendo en cuenta que el porta voz en cualquier novedad lo hacemos desde el área de psicología a coordinación.*			 

4.	**TALLER DE MANUALIDADES**	*Durante las semanas de trabajo del mes de septiembre con los usuarios se dio inicio a los siguientes proyectos 1.* ***Flores en fomi*** *el cual el proceso se realiza con octavo de fomi escarchado del color del gusto del usuario, palitos de pincho, icopor, empezamos cortando la figura de la hoja de la flor teniendo en cuenta el molde como referente, la base del icopor se cortó a una medida proporcional que sirviera de apoyo para empezar a emplear la decoración al gusto de cada uno, utilizando materiales como adornos en lentejuelas, por otra parte se recortó el fomi buscando la forma del objetivo de la actividad que quedara como una hoja, luego se le pega el palillo a los pliegues para dar la forma, finalizando poniendo en la base decorada.*	En estas actividades el objetivo es que cada adulto mayor al realizar el proyecto desarrolle su motricidad. creatividad como eje fundamental en su bienestar, y motivando el espíritu emprendedor como fuente de generar ingresos a través de su conocimiento adquirido. El segundo proyecto fue el aprendizaje de realizar **pesebre navideño**, el cual se recibió una orientación sobre los materiales a utilizar los cuales fueron recortes de revistas, colbón, temperas. En esta actividad se le dijo a cada usuario que hiciera rollitos con el papel de la revista de la manera que siguiera las instrucciones de la actividad, cada uno iba pegando en el instante necesario para darle forma a cada personaje del pesebre, luego tenían que dejarlo secar por un	Durante estas semana se trabajó *los siguientes proyectos 1.* ***Flores en fomi*** *el cual el proceso se realiza con octavo de fomi escarchado del color del gusto del usuario, palitos de pincho, icopor* ***pesebre navideño****, el cual se recibió una orientación sobre los materiales a utilizar los cuales fueron recortes de revistas, colbón, temperas.*	    

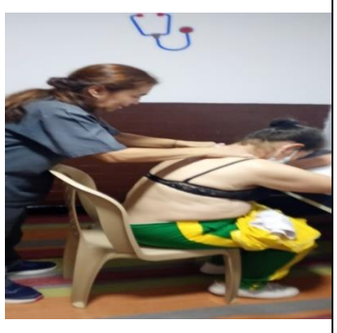
			día para que no se despegaran de la base del pesebre. y luego así si proceder a pintar, teniendo en cuenta que el vinilo le daba un acabado original, en esta actividad el objetivo es incentivar el reciclaje con el papel, y de qué manera se le puede dar un uso productivo empleando la creatividad. En esta actividad los usuarios mostraron interés y participaron positivamente, también se pudo evidenciar el trabajo en equipo ya que algunos traían revistas para sus otros compañeros. El tercer proyecto que trabajamos durante este mes es la realización de coronas colgantes para ellas utilizamos un cd, recorte de telas, lentejuelas, hilo, piedras al gusto de cada usuario. Iniciamos midiendo la cantidad de tela que se utilizaba para forrar el cd de ambas partes, luego pegarla	*El tercer proyecto que trabajamos durante este mes es la realización de coronas colgantes para ellas utilizamos un cd, recorte de telas, lentejuelas, hilo, piedras al gusto de cada usuario* *Por otra parte, se logra identificar dentro del grupo usuarios con excelente creatividad destacando en los resultados de cada proyecto.*	   

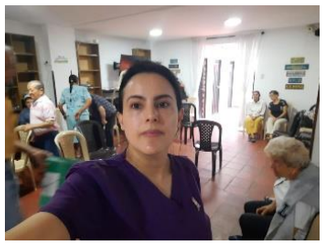
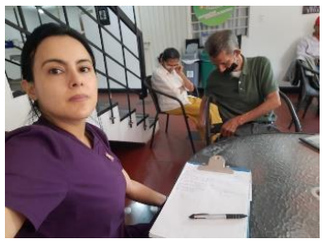
			y sobre ella empezamos a decorar con los accesorios que cada usuario quería utilizar, importante resaltar que el hilo era amarrado en una posición colgante decorado con piedras que le den un estilo a la corona. En la parte superior de la corona se sugirió hacer con cinta un lazo en el color de la preferencia de cada uno, para dar un estilo a la corona. El objetivo de esta actividad es poner en práctica la imaginación como también la atención para que por medio del paso a paso pueda desarrollar con éxitos la manualidad de esta actividad. Se logra evidenciar el buen trabajo en equipo al momento de la actividad. . Es importante resaltar que cada una de las actividades establecidas en el programa de manualidades se realizan bajo la voluntad de cada participante y el trabajo en		

			equipo para conseguir alguno de los materiales, que en la mayoría de los caos son reciclables y están bajo el alcance de cada adulto mayor. Por otra parte, se logra identificar dentro del grupo usuarios con excelente creatividad destacando en los resultados de cada proyecto. En términos generales el grupo muestra muchísimo interés en cada una de las clases, adquieren compromiso al momento que se necesitan materiales que está a su alcance y han desarrollado un espíritu emprendedor ya que manifiestan que al finalizar cada actividad el producto final es vendido por la buena aceptación del público en general.	. .	}    

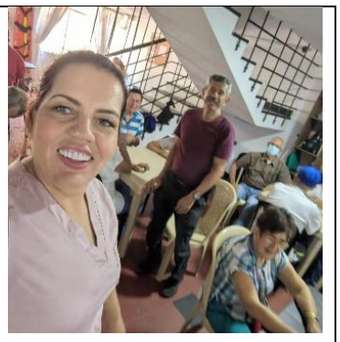
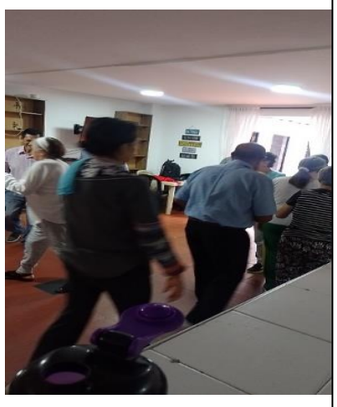
					  
5.	**ENFERMERÍA**	Diariamente se efectúa la toma de signos vitales, a cada uno de nuestros adultos mayores. Con el fin de verificar su presión arterial, respiración por minuto y pulso.	. Se les realiza actividades que les ayude a los cuidados y preservación de la salud física con todos los usuarios de centro día, lúdicas, motoras y		

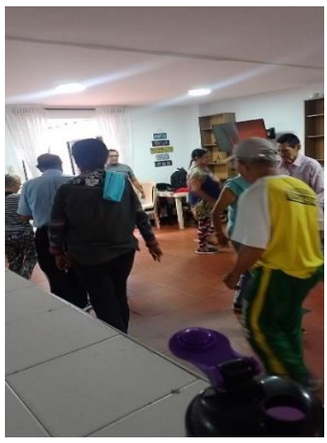
		A todos los adultos mayores se le mantiene el registro de la toma de signos con el objetivo de verificar como evolucionan las funciones esenciales del cuerpo. Por medio del cual tenemos una información certera en caso de que lo soliciten sus familiares o cuidadores donde evidenciamos el estado de la llegada a la institución de cada uno de los adultos mayores. Por lo tanto, somos un puente en el momento de tener información de su estado de salud logrando siempre realizar acompañamiento en todo proceso a sus familiares y/o cuidadores. Para nuestra fundación es importante mantener la carpeta de cada usuario el registro de su historia clínica, ya que con ello mantenemos el diagnósticos de cada uno y logramos orientarlos ante los procedimientos y citas asignas por su médicos. Se les realiza actividades que les ayude a los cuidados y preservación de la salud física con todos los usuarios de centro día, lúdicas, motoras y	físicas, que, desde el área de la salud, se gestionan con el objetivo de realizar un acompañamiento como enfermera, tengo el objetivo de apoyar todas actividades que sean en pro del bienestar de los usuarios. Diariamente se brinda orientación a cada adulto mayor la importancia de la toma de sus. medicamentos y Así 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		     

		físicas, que, desde el área de la salud, se gestionan con el objetivo de realizar un acompañamiento como enfermera, tengo el objetivo de apoyar todas actividades que sean en pro del bienestar de los usuarios. Se realizo acompañamiento a la población de discapacidad con el fin de conocer su evolución de salud, conocer las necesidades que puedan presentar los usuarios de este programa como así mismo brindar apoyo en las orientaciones realizadas en términos de salud.			    

6.	**NUTRICION**	Durante lo recorrido correspondiente a este mes se trabajó Actividad grupal para fomentar el trabajo en equipo y coordinación, además 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. 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. Juego realizado equilibrio y concentración de pasar pelotas. Actividad Grupal: Se realiza educación Nutricional grupal mediante la el juego como dinámica para socializar los temas vistos en grupo. Resaltando siempre los alimentos saludables y dar ejemplos de cada			    

		preparación como aporte benéfico a la salud. Se realiza educación Nutricional grupal mediante la entrega de tarjetas en donde salen los alimentos y beneficios de consumirlos, siempre incentivando a nuestros adultos mayores a recibir una alimentación balaceada como eje principal para su buen rendimiento físico y emocional. Es fundamental para el área de nutrición incentivar los hábitos positivos para el buen desarrollo físico en la edad adulta.por medio de las técnicas apropiadas que le permitan tener una mejor comprensión de los temas relacionados con nutrición y bienestar. Por eso siempre utilizo dinámicas que permitan interactuar con los usuarios sin dejar a un lado el tema y objetivo de la actividad.			    

7	**DEPORTOLOGO**	Los estiramientos son ejercicios que se deben realizar en cualquier etapa de la vida, ya que en los niños y los adolescentes ayudan a condicionar los músculos y las articulaciones, y en la edad adulta previenen problemas posturales y mejoran la condición física, pero son especialmente recomendables durante la tercera edad porque proporcionan los siguientes beneficios a los mayores: Se gana flexibilidad Tener esta condición física durante la tercera edad facilita que la persona sea capaz de realizar muchas de las acciones cotidianas como asearse o vestirse, sin precisar ayuda o en menor grado. Además, cuanta mayor flexibilidad se tiene, mejora la movilidad, lo que es fundamental para evitar que la persona mayor se pase un exceso de tiempo sentado o sin salir de casa, e incluso para ganar agilidad y evitar caídas. **Mayor capacidad de movimiento** Los estiramientos no solo facilitan la movilidad de la persona mayor, sino que consiguen que			    

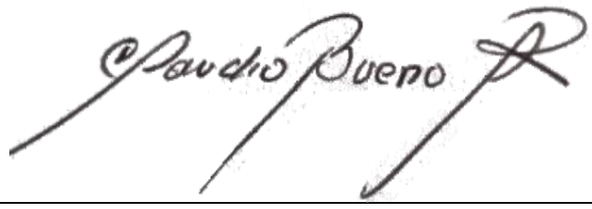
		el rango de movimiento sea más amplio y por tanto se realice con mayor fa Por ejemplo, un mayor rango de movimiento permite levantar más una pierna para subir escaleras, o los brazos para alcanzar un objeto de una estantería o para lavarse el pelo. **Más capacidad física** Realizar estiramientos antes de salir a andar, por ejemplo, favorece que el mayor tenga más capacidad física para que ese paseo sea más largo o con un ritmo más alto, algo que a su vez mejora su condición física. Y realizar estiramientos una vez termina el ejercicio también favorece que su cuerpo se mantenga en mejores condiciones para afrontar las tareas cotidianas. **Mejora la circulación** El hecho de estirar los músculos y, por tanto, mantenerlos activos, favorece el flujo sanguíneo, algo especialmente importante durante la tercera edad porque tiende a ralentizarse. De esta forma llega más sangre a los músculos, lo que proporciona más fortaleza en estos e incluso se evitan dolores relacionados con el sedentarismo y algunas enfermedades			   

		(prevención de trombos, ictus, pie diabético, etcétera). **Evitan problemas posturales** Al llegar a la vejez y perder musculatura es muy común adquirir malas posturas, las cuales se agravan si la persona permanece mucho tiempo sentada e inactiva. Gracias a los estiramientos se gana fuerza muscular, mientras que favorecen que haya un mejor equilibrio en todos los grupos musculares, lo que evita dolores e incluso deformidades en ciertas zonas del cuerpo como es la columna vertebral Con los ejercicios que se realizan con nuestros adultos mayores a pesar de su edad adulta ayudan a que nuestros músculos tenga movimiento y se gane una mayor flexibilidad y tener una mejor condición física. Esta condición física nos permite realizar las acciones diarias sin depender de nadie teniendo en cuenta nuestro diagnostico médico. Como adultos mayores debemos diariamente tener una rutina de ejercicios ya que con			    

		ello se desarrolló más facilidad en cualquier movimientos que realizásemos y logramos tener más energía durante el día ya que ejercitarnos nos ayuda a nuestra salud. Cuando tenemos una rutina de caminar todos los días por un lapso de tiempo desde 20 minutos a una hora logramos tener una mejor condición física Los ejercicios en el adulto mayor se deben realizar hasta donde nuestro cuerpo no se sienta afectados por ende se debe iniciar con los estiramientos pues con ello conseguimos que nuestro flujo sanguíneo fluya y evitamos algunos dolores relacionados por el sedentarios			    

					14 jun. 2024 9:43:24 a. m. 33B-54 Calle 31a Bucaramanga Santander 14 jun. 2024 10:03 #33B-54 C Bucar Sa 14 jun. 2024 10:16:13 a. m. 17 may. 2024 11:28:11 a. m 33B-67 Calle 31a Bucaramanga Santander

CONTRATISTA

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