CONVENIO DE ASOCIACION PARA REALIZAR CAPACITACIONES EN ACTIVIDADES PRODUCTIVAS ENCAMINADAS A UN ENVEJECIMIENTO ACTIVO EN EL CUMPLIMIENTO DE LA POLITICA PUBLICA MUNICIPAL DE ENVEJECIMIENTO Y ADULTO MAYOR EN LA MODALIDAD CENTRO VIDA/DIA

El siguiente informe presenta las actividades realizadas en el proyecto de adulto mayor a partir del 13 de septiembre hasta al 12 de octubre periodo en el cual, se da continuidad al cronograma y actividades previamente establecidas para las personas mayores en la sede Camargo y Centro Vida. Se desarrollan los componentes teóricos básicos de la agroecología, el mantenimiento de huertas, el aprovechamiento de residuos en la elaboración de jabones para todo uso, para plantas y para cuerpo, así como capacitación y elaboración de artesanías.

En este segundo momento también se rescata la importancia de la tradición en la cocina a partir de alimentos tradicionales, en la recuperación de saberes y sabores ancestrales.

CAPACITACIÓN EN COMIDAS TRADICIONALES

Fecha: 17/ 09 / 2024 Lugar: Casa Camargo Corporación Cometa Vereda Camargo
Fecha: 19/09/2024

Facilitador (es): Gema Sánchez

Cargo: Tallerista

TEMA: Taller teórico sobre la importancia de las tradiciones en las comidas tradicionales de los hogares carmelitanos y elaboración de comida tradicional

TIPO DE ACTIVIDAD:

Taller: X Foro: ___ Charla: ___ Programa de T.V o Radio: ___ Reunión: Otro

Objetivo de la Actividad:

- Dar conocer la importancia de las tradiciones en las comidas tradicionales.
- Elaborar alimento típico dentro de las comidas tradicionales “frijoles con pezuña”

Población Objeto: Adultos mayores de 55 años de edad

Número de Asistentes: 43

Metodología: Se realizaron dos (2) talleres teóricos y dos (2) prácticos acerca de la importancia de la tradición en los hogares carmelitanos, enfocados en la sazón y en el famoso plato de fríjoles con pezuña, preparación que ha pasado de generación en generación y que hoy continúa siendo uno de los platos típicos de nuestra región.

Una vez expuesta la importancia de conservar las recetas y los truquitos de los ancestros en la cocina, se procede a la preparación del plato, para lo cual se requirió frijoles, coles, pezuña y demás elementos para aliñar la receta, para darle ese sabor especial y para finalmente disfrutarlo en compañía de los asistentes.

Tras disfrutar del alimento se da un conversatorio para indagar, las formas, ingredientes secretos y procesos que cambian en la preparación de este alimento de acuerdo a la sazón de cada cocina, compartiendo de esta manera un saber y una comida tradicional.

Recursos Utilizados: Personal de la Corporación Cometa, espacio físico, sillas, planillas, mesas, Ingredientes para la preparación (frijol, coles, cebolla, pezuña, entre otros), Fogón, Gas, utensilios de cocina.

Evaluación, Aspectos a mejorar: Esta actividad fue muy enriquecedora ya que se dio la oportunidad a las personas mayores de expresar sus conocimientos, compartir ideas y generar espacios de relacionamiento, en los cuales cada participe tenía un saber para transmitir. No queda duda de que la preparación o por lo menos los alimentos preparados contribuyen a una mayor participación de la comunidad, por lo cual es una actividad clave que de alguna manera puede anclarse a futuros proyectos o programas de Adulto Mayor

Municipio El Carmen de Viboral	**FORMATO PARA INFORME DE ACTIVIDADES**	
	Código: F-PS-024 **Versión**: 04 **Fecha**: 21-02-2024	







Municipio
El Carmen de Viboral

FORMATO PARA INFORME DE ACTIVIDADES

Código: F-PS-024 **Versión**: 04 **Fecha**: 21-02-2024

















Municipio El Carmen de Viboral	**FORMATO PARA INFORME DE ACTIVIDADES**	
	Código: F-PS-024 **Versión**: 04 **Fecha**: 21-02-2024	

CAPACITACION SOBRE ELABORACION DE ARTESANIAS

Fecha: 13 /09/2024 Lugar: Sede Centro Vida

Facilitador (es): Sara Estela Martínez

Cargo: Tallerista

TEMA: Elaboración y finalización de portamacetas en técnica macramé

TIPO DE ACTIVIDAD:

Taller: X Foro: ___ Charla: ___ Programa de T.V o Radio: ___ Reunión: Otro

Objetivo de la Actividad:

- Dar continuidad y finalizar la artesanía en técnica macramé “portamaceta”

Población Objeto: Adultos mayores de 55 años de edad

Número de Asistentes:
Centro Vida: 91

Metodología: Debido a la presentación y socialización del proyecto del programa de adulto mayor, el tiempo estimado en la primera sesión del 06 de septiembre no fue suficiente para terminar el portamacetas, por lo que se continua con la elaboración de la artesanía resolviendo dudas durante la clase, y explicando los pasos finales para dar por concluida la actividad.

Recursos Utilizados: tallerista, sillas, mesas, cámara, espacio físico, tirilla, macetas, metro

Evaluación, Aspectos a mejorar: Durante la actividad las personas se muestran muy participativas, y cada una de las asistentes elaboró y se llevó su portamacetas, estas actividades mantienen activa a la persona mayor, les da un sentido desde la creatividad, el esparcimiento y el ocio.



Municipio El Carmen de Viboral	**FORMATO PARA INFORME DE ACTIVIDADES**	
	Código: F-PS-024 **Versión**: 04 **Fecha**: 21-02-2024	

CAPACITACION EN APROVECHAMIENTO Y REUTILIZACION DE MATERIAL RECICLABLE

Fecha: 20/09/2024 Lugar: Centro vida
Fecha: 27/09/2024 Lugar: Centro vida

Facilitador (es): Sara Estela Martínez

Cargo: Tallerista

TEMA: Importancia del reciclaje y alternativas de aprovechamiento del material (aceite usado) en la elaboración de jabones.

TIPO DE ACTIVIDAD:

Taller: X Foro: ___ Charla: ___ Programa de T.V o Radio: ___ Reunión: Otro

Objetivo de la Actividad:

- Dar a conocer alternativas de aprovechamiento en la reutilización de aceite usado para la elaboración de jabones artesanales.
- Realizar taller teórico acerca del aprovechamiento del aceite usado
- Desarrollar talleres prácticos con la elaboración de jabón artesanal a través del aprovechamiento del aceite usado.
- Elaboración de jabón artesanal potásico para las plantas y jabón artesanal todo uso.

Población Objeto: Adultos mayores de 55 años de edad

Número de Asistentes:
Centro Vida: 108

Metodología: Se realiza un taller acerca del aprovechamiento de residuos inservibles que pueden ser transformados en productos artesanales tales como jabones, resaltando la importancia de la reutilización de materiales que normalmente son desechados como el aceite de cocina usado y la importancia del aprovechamiento de este material, el cual genera contaminación ambiental, además de que su mala disposición perjudica tuberías ya que se taponan al ser depositado en lavaderos o vertederos, e inclusive en fuentes hídricas.
Para la elaboración de los jabones se da al grupo todas las indicaciones y advertencias necesarias para el cuidado personal y el de los distintos elementos que se usarán en el transcurso de la clase, tapabocas y protección corporal.

Luego, se procede a realizar la parte práctica siguiendo los siguientes pasos para el jabón artesanal todo uso:

1. Verter agua en el balde.
2. Agregar la soda cáustica.
3. Con el palo, mezclar de 10 a 12 minutos en el mismo sentido.
4. Añadir una cucharada de azul ultramar, una cucharada de detergente y una cucharada de sal, asegurándose de que estos componentes queden bien disueltos.
5. Añadir lentamente el aceite de cocina usado, previamente filtrado, sin dejar de mezclar.
6. Incorporar la esencia de citronela, manteniendo la misma dirección al revolver, ya que de lo contrario el jabón podría "cortarse". Continuar revolviendo hasta que espese o cuaje.
7. Verter la mezcla en los moldes utilizando un recipiente plástico.

Por último, se les recalcó, que el jabón se debe dejar curar durante 40 días para que adquiera mejores propiedades.











Se reiteran las indicaciones anteriores para la precaución y el cuidado y se procede con el siguiente paso a paso para la elaboración de jabón potásico para las plantas.

1. Llenar el balde con agua.
2. Agregar la potasa cáustica poco a poco al agua, con mucho cuidado ya que puede expulsar gases.
3. Con el palo, mezclar en el mismo sentido (la temperatura sube); dejar enfriar esta lejía.

4. Calentar el aceite a fuego lento (bajo) hasta que esté entre 55 y 60 grados.
5. Añadir la lejía al aceite poco a poco y revolver continuamente durante aproximadamente una hora hasta que espese.
6. Verter la mezcla en los moldes usando un recipiente plástico con orejas para mayor comodidad.

El jabón se deja curar durante 40 días, luego para aplicar el jabón: disolver 10gr de jabón potásico en un litro de agua y rociar a las plantas cada 15 días. Se culminó con éxito la clase, y cada participante se llevó su jabón.



Recursos Utilizados: Personal, espacio físico, sillas, mesas, aceite usado, soda caustica, baldes, mezcladores planillos, fotografías, Agua, aceite usado de cocina, soda cáustica, citronela, sal, detergente, azul ultramar, balde plástico, palo de madera, moldes, cuchara, tapabocas, gafas cubiertas, guantes de caucho, delantal, mangas largas, pantalón largo, zapatos cerrados, potasa cáustica.

Evaluación, Aspectos a mejorar: El aprendizaje fue muy satisfactorio ya que se realizó la práctica. se culminó la actividad con éxito y cada participante pudo finalizar el proyecto. Los participantes tuvieron la oportunidad de realizar el proceso mezclando los ingredientes en valdes y observando todo el proceso hasta el vaciado a recipiente reciclados.

CAPACITACION SOBRE ELABORACION DE ARTESANIAS

Fecha: 24/ 09 / 2024 Lugar: Vereda Camargo

Facilitador (es): Sara Estela Martínez

Cargo: Tallerista

TEMA: Taller teórico practico en la elaboración de bisutería “camándula”

TIPO DE ACTIVIDAD:

Taller: X Foro: ___ Charla: ___ Programa de T.V o Radio: ___ Reunión: Otro

Objetivo de la Actividad:

- Realizar taller teórico-practico sobre la realización de bisutería
- Elaboración de camándula

Población Objeto: Adultos mayores de 55 años de edad

Número de Asistentes:

Vereda Camargo: 50

Metodología: Al inicio de la actividad se hace la bienvenida a los asistentes y se procede a explicar la actividad en el componente de elaboración de artesanías, se hace la verificación de asistencia y se entrega el material para la elaboración de camándula dando prioridad a las personas inscritas en el programa, los materiales entregados incluyen hilo terlenka, piedras de murano, medalla, cristo, tubo plástico de 1cm y un paño.

La tallerista Sara Estela Martínez explica el proceso paso a paso, para la elaboración de la camándula, explicando la cantidad de murano por cada sesión, la elaboración del nudo, el cómo insertar las medallitas y como sellar la punta de la camándula.

Recursos Utilizados: Personal de la Corporación Cometa, tallerista, espacio físico, sillas, planillas, mesas, materiales para la elaboración de la camándula (hilo, murano, medallitas, y paño), refrigerio.

Evaluación, Aspectos a mejorar:

Como aspecto positivo se resalta la asistencia de las personas al proyecto, sin embargo, al participar más de las personas inscritas, la tallerista se ha visto un poco atareada en cuanto a la explicación y apoyo a cada persona durante la elaboración de la camándula, así como a los presupuestado para el material requerido para la artesanía. Se hace necesario recordar la importancia de que la actividad se realiza dos días en la sede Camargo con el fin de alcanzar a cubrir y apoyar la actividad de los asistentes. Algunas personas no finalizaron la actividad por impedimento de su visión, lo cual no fue un obstáculo para intentarlo y llegar hasta donde se permitieron, aun así, la tallerista procuró que cada participante de la actividad tuviese su camándula terminada.

Municipio El Carmen de Viboral	**FORMATO PARA INFORME DE ACTIVIDADES**	
	Código: F-PS-024 **Versión**: 04 **Fecha**: 21-02-2024	















Municipio El Carmen de Viboral	**FORMATO PARA INFORME DE ACTIVIDADES**	
	Código: F-PS-024 **Versión**: 04 **Fecha**: 21-02-2024	



CAPACITACIÓN EN AGROECOLOGÍA

Fecha: 01/10/2024 Lugar: Vereda Camargo
Fecha: 03/10/2024

Facilitador (es): John Alexander Quintero

Cargo: Tecnólogo Ambiental

TEMA:

TIPO DE ACTIVIDAD: Taller teórico práctico importancia de la agroecología, huertas y jardines.

Taller: X Foro: ___ Charla: ___ Programa de T.V o Radio: ___ Reunión: Otro

Objetivo de la Actividad:

- Dar a conocer la importancia de la agroecología en huertas y jardines
- Exponer acerca de los tipos de huertas, medidas y plantas que componen una huerta
- Realizar un taller práctico para el mantenimiento de huertas

Población Objeto: Adultos mayores de 55 años de edad

Número de Asistentes: 36

Metodología: Se desarrolla un (1) taller teórico sobre huertas caseras dando la definición de huerta, medidas, tipos, beneficios y como sembrar de acuerdo a la finalidad o el propósito que se tenga con la huerta, se aplican estos conceptos mediante un (1) taller práctico en el mantenimiento de la huerta de la Corporación Cometa la cual se encontraba habilitada para la siembra de plántulas, se compraron plántulas tales como (lechuga, coliflor, brócoli, remolacha, entre otros) se prepara y abona el terreno para la siembra.

Recursos Utilizados: Personal de la Corporación Cometa, espacio físico, sillas, planillas, mesas, azadón, video beam, refrigerio.

Evaluación, Aspectos a mejorar: Los asistentes del programa se muestran receptivos ante las actividades participando de espacios como la siembra y el mantenimiento de huerta.

Municipio
El Carmen de Viboral

FORMATO PARA INFORME DE ACTIVIDADES

Código: F-PS-024 **Versión**: 04 **Fecha**: 21-02-2024







Municipio El Carmen de Viboral	**FORMATO PARA INFORME DE ACTIVIDADES**	
	Código: F-PS-024 **Versión**: 04 **Fecha**: 21-02-2024	

CAPACITACIÓN EN AGROECOLOGÍA

Fecha: 08/10/2024 Lugar: Vereda Camargo
Fecha: 10/10/2024

Facilitador (es): John Alexander Quintero

Cargo: Tecnólogo Ambiental

TEMA:

TIPO DE ACTIVIDAD: Taller de agroecología aromáticas

Taller: X Foro: ___ Charla: ___ Programa de T.V o Radio: ___ Reunión: Otro

Objetivo de la Actividad:

- Rescatar los saberes y propiedades de plantas medicinales y aromáticas que se reconocen por las personas mayores
- Socializar y compartir los saberes entorno a las plantas ancestrales
- Grabar e identificar para la sistematización del proyecto los saberes de las plantas aromáticas.

Población Objeto: Adultos mayores de 55 años de edad

Número de Asistentes: 30

Metodología: Se realiza un (1) taller teórico sobre la constitución, historia y clasificación de las plantas medicinales y aromáticas, haciendo la distinción y trayendo a colisión los saberes en torno al manejo, preparación, tratamiento y propiedades curativas de plantas medicinales. Esta actividad es dirigida por John Alexander Quintero quien explica a los participantes que solo 156 plantas medicinales de las 200.000 que se han identificado son comerciales y de ese porcentaje solo algunas son conocidas. Como apoyo se contó con un representante de la oficina de agricultura quien desde sus saberes aportó y aprendió un poco sobre las plantas medicinales. Previo a la actividad se solicitó a través del grupo vía

WhatsApp, que las personas llevaran su planta, teniendo en cuenta, el nombre de la planta, cómo la conoció o se acercó a sus propiedades, cómo la prepara y para que la llegó a usar. De esta manera una a una las participantes expusieron su tarea, de manera ordenada y jocosa ante los comentarios espontáneos de las propiedades de las plantas para la calvicie, las piernas, las arrugas e inclusive para el llamado “guayabo” finalmente se realiza toda una reflexionen en torno al conocimiento y se hace un compartir. Paralelamente se está realizando la sistematización de los saberes ancestrales entregados por los partícipes para la entrega final del proyecto en un consolidado (libro) para su posterior socialización en el grupo.

Recursos Utilizados: Personal de la Corporación Cometa, espacio físico, sillas, plantas aromáticas y medicinales.

Evaluación, Aspectos a mejorar: Tener en cuenta que el conocimiento sobre aspectos medicinales es amplio y más aún en nuestras personas mayores, que se entretienen y extienden acerca de sus anécdotas, trucos y vivencias. Considerando a futuro, mayor espacio a este tipo de temáticas y saberes que sería importante en un encuentro cultural e intergeneracional. Toda la información que se va construyendo y sistematizando se tiene en cuenta para la elaboración y entrega final del proyecto







Municipio El Carmen de Viboral	**FORMATO PARA INFORME DE ACTIVIDADES**	
	Código: F-PS-024 **Versión**: 04 **Fecha**: 21-02-2024	

CAPACITACIÓN EN APROVECHAMIENTO Y REUTILIZACIÓN DE MATERIAL RECICLABLE

Fecha: 04/10/2024 Lugar: Centro Vida
Fecha: 11/10/2024

Facilitador (es): Sara Estela Martínez

Cargo: Tallerista

TEMA:

TIPO DE ACTIVIDAD: Elaboración de jabones en glicerina

Taller: X Foro: ___ Charla: ___ Programa de T.V o Radio: ___ Reunión: Otro

Objetivo de la Actividad:

Asistentes:90

Metodología: Se inicia dando la teoría y las indicaciones del proceso, luego se procede a su elaboración

1. Cortar en cuadritos la glicerina y moler el arroz o la avena.
2. Colocar los cuadritos de glicerina en una olla a fuego bajo y revolver uniformemente hasta alcanzar una temperatura de 500 a 55 0C (no dejar hervir).
3. Una vez alcanzada la temperatura, transferir la glicerina al envase plástico (ya que la olla es más termo-conductora que el plástico).
4. Añadir uno de los ingredientes básicos (arroz, o avena, o cúrcuma, o carbón activado) las gotas de esencia y las gotas de aceite elegidas y revolver hasta que la mezcla quede uniforme.
5. Rociar el molde con alcohol antes de verter la mezcla para desmoldar más fácil.
6. Verter la mezcla en el molde inmediatamente, antes de que se enfríe, y rociar un poco de alcohol en la superficie para evitar burbujas.

7. Esperar entre 15 y 20 minutos para desmoldar.
8. Por último, envolver el jabón en vinipel para conservarlo mejor.

MATERIALES: glicerina, arroz integral, avena, carbón activado, esencias, aceites, cúrcuma, olla, fogón, recipientes plásticos, moldes, alcohol, etc.










Evaluación, Aspectos a mejorar: La asistencia a los diferentes programas y actividades ha sido positivo, en cuanto al tema de aprovechamiento en residuos como el aceite usado o quemado ha permitido a las personas reutilizar y transformar un desecho en algo útil para la cocina, para las plantas e inclusive para el cuerpo. Aunque en ocasiones existen personas

que no desean o no se sienten atraídos por este tipo de temáticas o actividades, siempre se da mérito y se agradece a las personas quienes dispuestas que participan de estos espacios aprovechando el recurso del tiempo, la oportunidad y el aprendizaje.

Conclusión

Durante un segundo periodo del proyecto del programa de adulto mayor se ejecuta una mayor cantidad de actividades que permiten el esparcimiento, la participación y la creatividad de las personas mayores. Resaltamos como positivo, la asistencia y la disposición de quienes participan en estas actividades y que permiten que estos espacios sean enriquecedores y se hagan posible.

Por otro lado, se hace entrega de consolidado de actividades resumidas en la *Tabla 1 Consolidado de Actividades*

TEMA	TALLER	PRIMER INFORME	SEGUNDO INFORME
Capacitación en artesanías	Taller teórico-práctico (macramé)	3	3
	Taller teórico-práctico bisutería	-	1
Capacitación en aprovechamiento y reutilización de material reciclable	Taller teórico sobre reciclaje	1	
	Taller teórico practico elaboración de jabón azul	1	3
	Taller teórico practico elaboración de jabón potásico	-	3
	Taller teórico practico elaboración de jabón de glicerina	-	3
Capacitación en agroecología	Taller teórico sobre la importancia de la agroecología, huertas y jardines y sobre aromáticas	-	2
	Taller práctico sobre mantenimiento de huertas (pendiente visita a huerta agroecológica)	-	1
Capacitación en comidas tradicionales	Taller teórico sobre la importancia de las tradiciones en las comidas tradicionales	-	2
	Taller práctico sobre la importancia de las comidas tradicionales	-	2

Tabla 1 Consolidado de Actividades

Con base en la tabla para el segundo período de ejecución se realizaron cuatro (4) talleres teórico - prácticos en el componente de capacitación en artesanías, nueve (9) talleres prácticos en elaboración de jabones en el componente de aprovechamiento y reutilización de material reciclado.

En cuanto al componente de Capacitación en Agroecología se realizaron dos (2) talleres teóricos sobre la importancia de la agroecología, huertas, jardines y aromáticas, este último desde una metodología participativa con la comunidad, se realiza para el mismo, un (1) taller práctico en mantenimiento de huertas, cabe aclarar que la salida pedagógica a huerta agroecológica queda pendiente, pero ya se encuentra establecida dentro del cronograma de actividades.
Finalmente, en el componente capacitaciones en comidas tradicionales se tiene un registro de dos (2) teóricos y dos (prácticos), en los cuales se expuso acerca de la importancia de la tradición en las comidas y se preparó el alimento. De esta manera se hace cierre al segundo período, y se continua con el cumplimiento del cronograma.



MARIA MAGNOLIA HERNANDEZ ARBELÁEZ
Corporación Cometa Nit: 900771784-8
Teléfono 3206834788