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

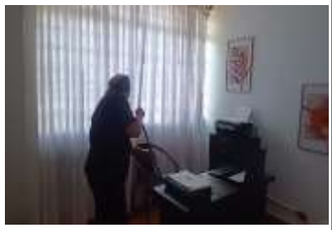
Supervisor (a)
MARIA ISABEL BALLESTEROS NOBZA
Técnico Operativo Grado 25
Municipio de Bucaramanga.

Con toda atención me permito presentar informe de actividades correspondiente al periodo comprendido entre el 12 diciembre de 2024 al 31 de diciembre de 2024 en los siguientes términos: RECURSOS MUNICIPIO.

CONTRATISTA	FUNDACIÓN CENTRO DIA TERESA DE JESÚS
DEPENDENCIA	SECRETARIA DESARROLLO SOCIAL
FECHA DE PRESENTACIÓN	10 DE FEBRERO DEL 2025
NÚMERO DE INFORME	03

Numero	OBLIGACIÓN	PRODUCTO	ACTIVIDAD REALIZADA	CANT	EVIDENCIA
1.	**ALIMENTACIÓN**	Se elaboró la alimentación a todos los adultos mayores de acuerdo a la minuta semanal la cual es socializada por nuestra nutricionista, donde el objetivo es ofrecer a los adultos de la fundación una comida balanceada y así mismo cumplir con los diagnósticos de algunos adultos mayores donde es evitar los granos por motivos de colon, el consumo de azúcar y sal se maneja ya que por la edad debemos evitarlo por ello cumplimos a cabalidad la minuta porque se determina las cantidades necesarias que debe consumir cada adulto mayor como son fruta, vegetales, proteína y granos. A cada uno de nuestro adultos mayores nuestra profesional en nutrición, les realiza una valoración, por ello manejamos los	Se prepararon 2550 raciones en desayuno, almuerzos durante 10 días		   

		diagnósticos médicos de cada y se cumple con las observaciones realizadas con respecto al consumo donde se busca prevenir y mejorar ya que es de gran importancia darles a conocer la forma de mantener y el buen funcionamiento del cuerpo de cada uno, previniendo enfermedades o cuando estas aparecen poder hacer seguimiento. Cumpliendo con la recomendaciones y observaciones de nuestra profesional en nutrición se les recomienda que deben consumir cinco comidas diarias manteniendo la cantidad de alimentos y que sean balanceados, Así mismo se les recuerda que deben comer despacio y masticar bien los alimentos, al prepararlos debemos consumirlos cocidos o a la plancha, teniendo en siempre presente que deben evitar los fritos, y disminuir el azúcar como de sal. Junto a la recomendaciones anteriores es de gran importancia mantener diariamente una actividad física con ello podemos reducir a reducir el riesgo de que aparezcan enfermedades. A todos los adultos mayores se les realiza la toma de signos vitales			    

		donde se registra en el formato de toma de signos como se encuentra diariamente así mismo se les recuerda la importancia de tomar los medicamentos formulados por el medico cumpliendo los horarios asignado por el mismo con el fin de que se logra mantener el diagnóstico y no tenga cambio cuando asistan al control. En la fundación se les recuerda lo importante que es consumir agua ya que con ello ayudamos a nuestros riñones a eliminar el sodio y las toxinas. Es de gran importancia mantener nuestra higiene, ya que nos ayuda a estimular circulación sanguínea evitando aparición de problemas dérmicos, eliminamos las células muertas, la grasa de la piel. Para mantener nuestra salud debemos cumplir con las citas y controles médicos, con ello logramos que nuestras enfermedades tengan control a tiempo. Realizamos la limpieza y organización de todos los espacio ocupados por nuestros adultos mayores. Cumpliendo con la realización de las planillas según los protocolos de			    

		bioseguridad, ya que tenemos la responsabilidad con el fin de proteger la salud de los adultos mayores, cumpliendo con todas normas y medidas de protección en el área y preparación de los alimentos. 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. 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 conservacion 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. Para nuestro centro día es de gran importancia la conservación de los alimentos, lo cual desarrollamos mediante la higiene evitando la proliferación y contaminación de microorganismos, Así mismo mediante las capacitaciones realizadas por nuestra profesional en nutrición aprendemos a tener en cuenta el manejo de los alimentos adecuadamente con frio mientras otros los podemos preservar al aire. Así mismo diariamente antes de servir a la mesa, se realiza la higiene en los platos, vasos y cucharas.		  

2.	**VALORACIÓN PSICOLÓGICA** **ACTIVIDADES GENERALES** **ESPACIOS REFLESIVOS** **ACTIVIDADES EVALUATIVAS** **ATENCION INTEGRAL** **CAPACITACIONES**	Desde el área de psicología durante este mes realizamos un acompañamiento de forma individual a cada uno de los adultos mayores con el fin de evaluar sus procesos cognitivos Para fomentar la comunicación asertiva siempre durante el día tenemos un espacio de interacción grupal en donde de manera positiva interactuamos por medio de charlas reflexivas, para fortalecer la convivencia en el centro día. Es importante resaltar que nuestra labor en el programa es brindar una atención integral a nuestros adultos mayores y estar con la disposición de escuchar sugerencias y dudas a nivel grupal e individual, teniendo en cuenta que somos el porta voz para la resolución de problemas y conflictos. Durante este mes enfocamos las actividades cognitivas en la evaluación y aplicación del test de alteración de memoria con la finalidad de hacer un diagnóstico sobre el estado de la memoria de cada usuario teniendo en cuenta el rango de edad. También se llevó a cabo actividades de pintura libre y sopa de letras relacionadas con la época decembrina, también se dio una capacitación sobre los proyectos del 2025 en las diferentes áreas resaltando la importancia de organizar las ideas y propósitos para su realización, así	La valoración se centra en la adquisición de información demográfica del usuario, así como las condiciones de vida actuales del adulto, composición familiar, 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.		  

3	**ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS**	mismo hacer una reflexión sobre las limitaciones emocionales del año que los alejaron de las metas. Otra de las actividades que desarrollamos durante este mes fue un espacio de meditación en la cual los adultos mayores tenían que visualizar los propósitos que anhelan para el año entrante de las distintas áreas (personal, familiar y social). Identificar que herramientas personales deben utilizar para acercarse al cumplimiento de estos propósitos. En esta actividad todos participaron activamente mostrando interés y compartiendo algunos, los propósitos para el año venidero algunos intervinieron dando tips a sus compañeros sobre como mejorar pensamientos para cumplir sus sueños. Otra de las capacitaciones que tuvimos durante este mes la importancia de planificar las actividades rutinarias, esto con el objetivo de socializar tips que le permitan al adulto mayor cumplir y recordar sus compromisos así mismo hacerlo de forma personal y solicitar ayuda solo cuando sea pertinente. Con esta actividad resaltamos la importancia de sentirse valioso y realizar actividades por sus propios medios, así mismo recordando que estas funciones ejecutivas alejan los rangos de posibilidades de enfermedades mentales. Es importante resaltar que cada una de las actividades evaluativas que tuvimos durante el año, permitieron una mejora en las funciones ejecutivas de nuestros adultos mayores, fundamentalmente en el área cognitivo e interacción social.			   

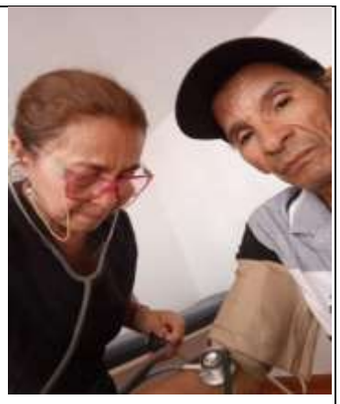
		Ya que los resultados de los procesos finales apuntan a un nivel de deterioro cognitivo bajo. De esta manera se establecen la continuidad de actividades que permiten seguir fortaleciendo la memoria la cual es de suma importancia en esta etapa mayor. Es importante resaltar que la mayoría de las actividades fueron enfocadas en los procesos atencionales y cognitivos ya que en el diagnóstico inicial era una de las dificultades más notoria que se logra identificar en el grupo y buscamos trabajar directamente para evitar un deterioro cognitivo en nuestras personas mayores. Otra de las actividades que apoyamos desde el área de psicología es el apoyo en la toma de evidencias de la alimentación con el fin de garantizar que los usuarios reciban lo que se muestra. Es importante resaltar que desde el área psicología buscamos no solo garantizar el cumplimiento de los procesos en el área sino velar en pro de la no vulnerabilidad de los derechos de los usuarios garantizando no solo una buena intervención, sino también una atención optima donde el adulto mayor se sienta satisfecho del servicio recibido y de testimonio de la experiencia en el programa.			  

					
4.	**TALLER DE MANUALIDADES**	Damos inicio a nuestros proyectos realizados por nuestros adultos mayores 1. **Flores en Fomi** El proceso se realizó primero realizando los moldes con es la base en cartón después se pasan al octavo del fomi el cual es utilizado en varios colores de acuerdo al color al gusto de cada adulto mayor después se da inicia a pegar cada vuelta de flor con silicona. Este proyecto es encaminado a que cada adulto mayor desarrollo su motricidad fina, y creatividad e imaginación artística donde cada adulto mayor elaboro flores en diferentes formas. El segundo proyecto **Muñeco Año Viejo**, Este proyecto inicia utilizando un molde en base de cartulina y se pasa en la tela blanca y negra, donde cada adulto mayor inicia a cocer las dos parte para dejarle la cabeza sin coser ya que por ahí se rellena y se inicia dar proceso de terminación de acuerdo a la creatividad de cada adulto mayor donde algunos le colocaron camisas, corbatín pantalón de colores corbatas. Como observamos en las evidencias cada adulto mayor es atento a cada una	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 objetivo es incentivar el reciclaje con las botellas de plásticos de 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. Es importante resaltar que cada una de las actividades establecidas en el cronograma de manualidades se realizan bajo la		  

		de las explicaciones de la talleristas con el fin de ejecutar el proyecto pasa a paso. Y asi lograr la terminación. Los adultos con estos proyectos expresan lo bien que se siente en el centro día con estas actividades ya que les pueden demostrar a sus familiares que a pesar de sus años tiene la facilidad de lograr hacer muchas cosas por sus propios medios. Las manualidades demuestran que nuestros adultos mayores, tiene una capacidad motricidad para ejecutar cualquier proyecto, donde también demuestran su creatividad para terminarlo. Las manualidades demuestran que nuestros adultos mayores, tiene una capacidad motricidad para ejecutar cualquier proyecto, donde también demuestran su creatividad para terminarlo	voluntad de cada participante y el trabajo en equipo para conseguir alguno de los materiales, que en la mayoría de los casos 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.		   
5	**NUTRICION**	**ACTIVIDAD: EDUCACIÓN NUTRICIONAL** **TEMA**: Cuidado y autocuidado de la salud de las personas adultas mayores. **OBJETIVO:** Proporcionar conocimiento a los adultos mayores en temas relacionados con alimentación y Nutrición. **METODOLOGÍA:** Mediante charla dirigida se inicia actividad con los adultos mayores beneficiarios de la modalidad y con el fin de afianzar conocimientos se entrega actividad escrita para ser desarrollada. **DESARROLLO:** De acuerdo con la	Uno de los objetivos de la fundación es darles a conocer a los adultos mayores todo el proceso de valoración y lo importante que es cumplir con las recomendaciones ya que con ello vamos a lograr mantener una mejor calidad de vida. Con respecto al consumo de los alimentos diarios, como les enseñe la importancia de incluir el huevo		

		Organización Mundial de la Salud (OMS), el autocuidado se define como “la capacidad de las personas, familias y comunidades para promover la salud, prevenir enfermedades, mantener la salud y hacer frente a enfermedades y discapacidades con o sin el apoyo de un proveedor de atención médica”. Adoptar hábitos de autocuidado ayudan a envejecer con salud y a mantener el bienestar de las personas a lo largo de su vida. Principales medidas de autocuidado para envejecer saludablemente: Cuidado del cuerpo, ejercicio y actividad física, alimentación saludable, y buen descanso. Una alimentación saludable es importante en todas las edades. Coma una variedad de frutas, vegetales, granos, alimentos ricos en proteínas y productos lácteos o derivados de la soya fortificados. Cuando decida qué comer o beber, elija opciones con muchos nutrientes y bajo contenido de azúcares añadidos, grasa saturada y sodio. Comience con estos consejos: **una variedad de alimentos** Las frutas, vegetales, granos integrales, alimentos ricos en proteínas y productos lácteos sin grasas o con bajo contenido de grasas, o los derivados de la soya fortificados son opciones saludables. Incluya una variedad de alimentos ricos en proteínas, como mariscos, carnes magras y de aves, frijoles, guisantes, lentejas, nueces y huevos. **Disfrute de frutas y vegetales** Independientemente de su edad, las frutas y los vegetales aportan nutrientes clave y fibra alimentaria. Sus colores, sabores y texturas hacen que las comidas se disfruten más.	todos los días, primero porque es una proteína que tenemos al alcance de nuestra economía. Teniendo en cuenta que como todo debe ser balanceado con el fin de no alterar efectos en nuestra salud. Así mismo en nuestras actividades les ofrecemos mendiante explicaciones y fichas la forma de servir un plato saludable. Asi mismo como nutricionista le doy la explicación a los adultos mayores como se conforman el grupo de alimentos que debemos consumir con el fin de adaptarnos a cambios en los procesos de vida, lo cual equivale con evitar las grasas en cantidades y lograr el consumos de los carbohidratos en mínimas cantidades.		  

6	**ENFERMERAS** **TOMA DE SIGNOS VITALES** **REGISTRO DE ASISTENCIA**	**Tener en cuenta sus necesidades nutricionales** Céntrese en los cambios alimentarios que aumenten su fibra alimentaria, calcio y vitamina D, y que reduzcan los azúcares agregados, las grasas saturadas y el calcio. Haga la mejor elección según sus necesidades comparando la información de nutrientes e ingredientes leyendo la etiqueta del producto. **Sea cuidadoso con la sal** Elija alimentos frescos cuando sea posible o alimentos empaquetados con bajo contenido de sodio. Agregue sabor a las comidas usando especias y hierbas, y evite poner el salero en la mesa. **Cambie su gusto por lo dulce** Todos los días se realiza la valoración a los adultos mayores, con respecto a sus signos vitales con el objetivo de evaluar el funcionamiento del cuerpo donde verificamos y realizamos la toma de tensión y glucometría y de acuerdo a los resultados son registrado en el formato con el fin de tener una evidencia ante cualquier alteración de salud que se presente. Así mismo ante los resultados se realizan recomendaciones a cada adulto mayor para evitar complicaciones en su salud. Las cuales estas la de gran importancia como es que eviten el consumo sal, azúcar, harinas grasas. Así logramos mantener nuestro peso	Se llevaron actividades encaminadas enfocadas a la prevención con el objetivo que nuestros adultos mayores tengan presente los cuidados que deben tener de acuerdo a sus diagnósticos.		   

	CHARLA	indicado de acuerdo a nuestra estatura y evitamos que se desarrollen otras enfermedades. Diariamente se realiza un registro de asistencia a cada usuario que asisten a la fundación con el objetivo de llevar un control, y notificar cualquier novedad que se presente con el área de coordinación, con el fin de que se revise la carpeta del adulto mayor y nos comuniquemos con el cuidador con el fin de verificar el motivo donde se registre si por enfermedad, citas médicas o exámenes.	Para nuestro centro vida es de vital importancia estas charlas ya que los ayuda cognitivamente para mejorar su salud tanto física como mentalmente.		  
	NUTRICION SALUDABLE	La espiritualidad: Esta es una charla de gran importancia porque como adultos mayores podemos aprender el proceso de encontrar consuelo ante la situación de procesos de enfermedades, accidentes y muerte. Donde aprendemos a tener tolerancia y manejar la empatía ante un familiar, amigo o conocido. Se realizo actividad, donde les enseñamos la receta de los tostones de yuca, la cual es con una libra de yuca se pone a cocer durante 20 minutos se saca se deja enfriar para después machacarla hasta obtener una masa homogénea, donde le agregamos en mantequilla, queso y sal en cantidades pequeñas. Después se realiza el tostón y lo colocamos en un sartén.	A los adultos mayores, se les enseño el proceso de realizar los tostones de yuca con las cantidades necesarias para la preparación con las recomendaciones como es no comer en exceso ya que también aumentamos de peso.		 

	MASAJES TERAPEUTICOS	Ah asar durante 5 minutos dándole vuelta por lado y lado. Esta actividad está diseñada con el fin de brindar espacios de relajación en el adulto mayor, para tratar ciertos puntos donde existe dolor y rigidez muscular. Por medio de esta técnica los usuarios experimentan buena circulación y les brinda una sensación de bienestar general, aliviando sus dolencias. Estos masajes geriátricos tienen una durabilidad de 10 a 15 minutos, utilizando aceites de eucalipto, manzanilla o en algunos casos usamos pomada roja la cual se les recomienda no bañarse en la tarde. Con los aceites y pomadas logramos que a nuestros adultos mayores alivien sus dolores de artrosis, tensión muscular y se promueve la relajación de los músculos.	Se realiza de acuerdo al cronograma establecido, en el tiempo acordado. Con la finalidad de priorizar el bienestar integral del adulto mayor.		  
8	**AUXILIAR DE ENFERMERIA** **TOMA DE SIGNOS VITALES**	Juegos de palabras, Se les entrega a cada grupo un numero de consonantes para que formen palabras y las escriban en un cuaderno o hoja, con el fin de que ellos ejerciten la memoria y desarrollen un proceso de concentración tanto individual como grupal Iniciamos este mes, con la toma de signos vitales, para de esta manera conocer cómo se encuentra su tensión arterial y glucometría. Esta actividad me permite tener un registro de la salud de cada usuario y realizar anotaciones en la ficha de salud. Es importante resaltar que	En este mes de Diciembre se realizaron actividades para la atención integral a nuestros adultos mayores, y así garantizar una atención de calidad y el acompañamiento desde el área de enfermería en los asuntos de salud.		

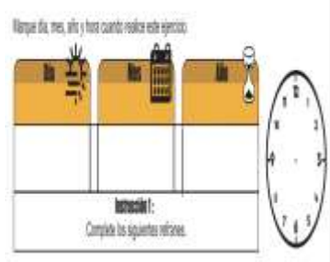
	Registro de asistencia	de acuerdo a estos resultados se realizan recomendaciones al usuario para que tenga cuidado en el consumo de los alimentos para evitar alteraciones en el estado de su salud. Dentro de las recomendaciones realizadas se encuentra el bajo consumo de azúcar, de sal, grasas y harinas para evitar el sobrepeso y el desarrollo de otras enfermedades. Diariamente se lleva un registro de los usuarios que asisten al centro día para llevar datos exactos en la planilla de firmas y de esta manera ejercer un control sobre las inasistencias y novedades que se presenten. Es importante ejecutar esta actividad porque nos permite brindar un acompañamiento al usuario y crear el compromiso que debe tener con la fundación, ya que los beneficios le aseguran tener una mejor condición de salud, por los alimentos recibidos y atención oportuna por parte del cuerpo de profesionales.	Actividad diseñada a la recolección de firmas o huellas de acuerdo a la condición que tenga el adulto mayor para identificar su registro de asistencia a la institución. De esta manera garantizamos que este usuario recibe la atención y los servicios ofrecidos.		   
	Acompañamiento en la solicitud de citas a los adultos mayores	Durante este mes se les brindo acompañamiento a los adultos mayores en la solicitud de citas médicas en las entidades a la que se encuentran afiliados. En este tipo de actividades revisamos que citas médicas tienen pendientes, se les realiza sugerencia de acuerdo a la ficha de salud para que se hagan	Esta actividad está diseñada para cumplir los lineamientos del programa como lo es el bienestar integral de los adultos mayores.		
	CAPACITACION SOBRE POSTURAS ERGONOMICAS		El objetivo de esta actividad es enseñar a los adultos mayores		

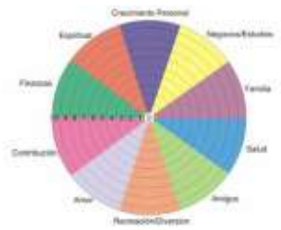
		control con el especialista o medico de acuerdo a sus necesidades y así prevenir futuras complicaciones. Durante este mes se dio a conocer un tema fundamental que en la edad adulta se presenta como lo es la postura ergonómica. Es por ello que esta capacitación estuvo diseñada en informar las posturas ergonomicas correctas, las cuales son: 1. Ponerse de pie en forma derecha. 2. Mantener los hombros atrás. 3. Colocar el peso en la punta de los pies. 4. Evitar que el estómago sobre salga 5. Dejar que los brazos cuelguen naturalmente a los lados. Se les realizo las recomendaciones pertinentes como: asistir a sus controles médico, tomar suficiente agua, caminar, tomar a tiempo sus medicamentos de acuerdo a las instrucciones realizadas por el especialista, tener espacios de relajación para evitar el estrés, tener una buena alimentación la cual debe ser balaceada y a tiempo entre otras recomendaciones.	que la mejor forma de mantener la postura en un adulto mayor es caminar es unos de los ejercicios más efectivos para mejorar la postura.		  
9	**DEPORTOLOGO ACTIVIDAD FISICA Y DE INTERACCION SOCIAL.** **TAPETE DE ACTIVIDAD FISICA**	Esta actividad consistía en organizarse de forma circular y el tapete de actividad física se encontraba en la mitad del espacio donde se encontraba los adultos mayores, cada uno de			 

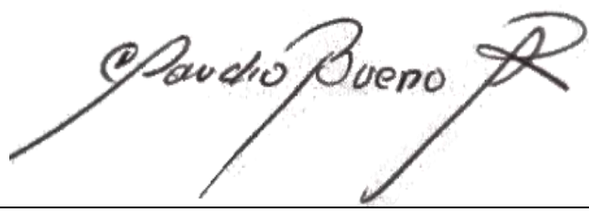
	SALIDA ACTIVIDAD FISICA EN EL PARQUE.	ellos pasaba frente al tapete y tiraba una bola donde de acuerdo al tapete debían desarrollar una actividad física, lo cual los ayudo a divertirse y a ejercitar su cuerpo según en el punto del tapete que quedara al tirar la bola, solo había actividades físicas a desarrollar con el fin de ejecutar ejercicios de acuerdo a los movimientos realizados. Ejecutamos, desarrollar actividad física realizando una visita a un parque con los adultos mayores donde en el primer proceso fue realizar una caminata de manera ordenada y en la forma en que cada adulto mayor lograra hacer su actividad de acuerdo a sus diagnósticos médicos. Segundo al llegar al parque después de haber realizado una caminata de casi 10 minutos, donde nos realizamos unos ejercicios de respiración y después, iniciamos la actividad donde todos los adultos mayores se sentaron en la gradas del parque e iniciaron la actividad de pasar el balón al compañero del lado de una forma rápida y sin dejarlo caer. Tercero ejecutamos la actividad de donde el adulto mayor inicia el proceso de levantarse tomar el balón con las dos manos alza los brazos encima de los hombros y empieza a caminar. Esto con el fin de observar que tanto equilibrio tiene a pesar de su adultez. Algunos al ejecutar la actividad informaban que sentían que se iban a caer al dar inicio al caminar, pero con el apoyo de la			   

		enfermera se desarrollo la actividad y se les recomendó la importancia de ejecutar los ejercicios en casa donde exista ningún peligro de que se vayan a caer. También se les explico que es importante realizar ejercicios de equilibrio ya que les ayuda a ser independientes y combinándolo con actividad física diariamente les ayuda al fortalecimiento muscular. Se les realizo recomendaciones sobre ejercicios que pueden realizar cada adulto mayor como es: Caminar en puntillas Levantar las piernas teniendo en cuenta que primero la derecha y después la izquierda Ejercicios con pelota Colocar una cinta de un lado al otro e iniciar una caminata.			  
10	**DEPORTOLOGO ACTIVIDADES RECREATIVAS Y CULTURALES** **ACTIVIDAD TINGO TANGO.**	Iniciamos la actividad del tingo tango entregando una bomba a los adultos mayores y que quedara con ella realizaba una penitencia, la cual consistía en una copla, canción, y adivinanza. Con esta actividad logramos a que los adultos mayores tengan agilidad y motricidad en sus manos así hacer memoria por si pierden y existe penitencia. En esta actividad, logramos que los adultos mayores manejen la agilidad y la motricidad al meter los botones en la pita e ir pasándolos desde el inicio al el final con el fin de observa la rapidez que			 

	ACTIVIDAD EN UNA PITA METER CINCO BOTONES Y PASARLOS HASTA EL FINAL.	tienen para terminar la actividad. Esta actividad ayuda a los adultos mayores a demostrar la capacidad y facilidad que tienen para ejecutar cualquier actividad asignada por el deportologo.			
		La bailo terapía en los adultos mayores les ayuda a reducir el estrés, la ansiedad, evita que piense por un momentos en las preocupaciones, ayuda a expresar las emociones y canalizan también la adrenalina. Así mismo la bailoterapia también es una actividad física ya que se mueve totalmente todas las partes del cuerpo, donde están quemando calorías lo cual les ayuda a mantener un peso equilibrado y a mejorar el flujo sanguíneo, ayuda también a fortalecer los músculos y los huesos.			  
	DEPORTOLOGO ACTIVIDAD	Saludo de bienvenida explicación de la actividad cognitiva. ***FORTALECIMIENTO DE AUTOESTIMA Y AUTOIMAGEN SANA TU MENTE CAMBIA TU VIDA.*** Se inicia la actividad con frase célebre Albert Eistein “Estoy agradecido por todos los que	Se plasma le evidencia del trabajo que se desarrolla con nuestro adultos mayores del Centro Dia Teresa de Jesus		

	COGNITIVA E INTERACION SOCIAL.	me dijeron **NO** es gracias a ellos que estoy siendo yo mismo” El profesor organiza a los adultos mayores en sus respectivas mesas y comienza con una actividad y desarrollo del fortalecimiento de autoestima, autoimagen, sana tu mente y cambia tu vida. El primer ejercicio que se realiza es realizar un cuadro en el cuaderno donde se registra día mes y hora. Se realiza el trabajo de la rueda de la felicidad. Buscando que todos los adultos mayores participen de la actividad de acuerdo al tema en que pare la rueda. Nos cada uno participa de su pensamiento sobre el tema tratado.	Se desarrolla con los adultos mayores dando la vuelta a la rueda, donde cada uno expresa el tema tratado		  
11	**ACTIVIDAD RUEDA DE LA FELICIDAD.** **SERVICIOS GENERALES**	Diariamente, realizo el aseo a todo el centro vida al inicio de la jornada y la terminación de la misma donde empiezo por las áreas y espacios más utilizados por los adultos mayores, con el fin de que al momento de que lleguen al centro día se sientan en un espacio agradable y limpio. Realizo la limpieza de las barandas, escaleras etc, con el fin de mantener la higiene que es esencial para prevenir infecciones y además favorecer el estilo de vida de los adultos mayores la cual debe ser saludable. Limpieza y desinfección de baños diariamente con el fin de mantener una buena higiene manteniendo			  

		siempre el bienestar de los adultos mayores. Se realiza el lavado de todas las mesas y sillas donde en nuestro centro vida lo importante es cumplir con la higiene en todas las áreas.			    

CONTRATISTA

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