CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER

SEGUNDO INFORME DE ACTIVIDADES
CENTRO VIDA SAN JOSE

DIANA GOMEZ GARCES
SECRETERIA DE DESARROLLO SOCIAL Y DE SALUD
GUADALUPE SANTANDER

LAURA FERNANDA ROMERO FORERO
COORDINADORA
CENTRO VIDA SAN JOSE

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER

CONVENIO DE ASOCIACION MG-CA-02-2024 CONFORME LO DISPONE EL DECRETO 092 DE 2017, SUSCRITO ENTRE EL MUNICIPIO DE GUADALUPE Y EL CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO "SAN JOSE".

MODALIDAD: CONTRATACIÓN DIRECTA

OBJETO: "CONVENIO DE ASOCIACION ENTRE EL MUNICIPIO DE GUADALUPE Y UNA ESAL PARA AUNAR ESFUERZOS CON EL PROPOSITO DE GARANTIZAR LA ATENCION INTEGRAL A LOS ADULTOS MAYORES EN LA MODALIDAD CENTRO VIDA, MEDIANTE LA TRANSFERENCIA DE RECURSOS RECAUDADOS POR CONCEPTO DE ESTAMPILLA PARA EL BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR EN CUMPLIMIENTO DE LA LEY 1276 DE 2009"

VALOR TOTAL DEL CONTRATO: CIENTO OCHENTA Y DOS MILLONES CUATROCIENTOS DOS MIL QUINIENTOS PESOS M/CTE **($182.402.500,00)**

VALOR PARCIAL A CANCELAR: TREINTA Y TRES MILLONES, SEISCIENTOS CUARENTA Y CINCO MIL PESOS M/CTE **($33.645.000.000**)

NOTA: SE REALIZO DESCUENTO DEL VALOR PARCIAL DEL CONVENIO POR DDOS DIAS DE UN ADULTO MAYOR **($58.300.00)**

PLAZO DE EJECUCIÓN: EL PLAZO DE EJECUCIÓN DE ESTE CONVENIO SERA DE CIENTO DIECINUEVE **(119) DIAS CALENDARIO CONTADOS A PARTIR DE LA SUSCRIPCIÓN Y LEGALIZACIÓN DEL ACTA DE INICIO**, UNA VEZ SE CUMPLAN LOS REQUISITOS DE PERFECCIONAMIENTO Y EJECUCIÓN DISPUESTOS EN EL ARTICULO 41 DE LA LEY 80 DE 1993.

PLAZO PARCIAL: VEINTIDOS DIAS (22) DIAS, DESDE 2 JULIO AL 31 JULIO DEL PRESENTE AÑO

FECHA DE INICIO: 2 DE JULIO DEL 2024

FECHA DE FINAL: 31 DE JULIO DEL 2024

SUPERVISOR: DIANA GOMEZ GARCES

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER

ACTIVIDADES GENERALES



El Centro vida San José tiene como misión mejorar la calidad de vida de los adultos mayores de 60 años de edad, a través de un modelo de atención integral diurno soportado en 4 aspectos: físico, cognitivo, social y familiar con un equipo humano competente, humanizado y confiable.

Además tiene como visión ser reconocidos como el centro líder en atención a adultos mayores, destacándonos por nuestra excelencia en servicios de salud y cuidado, innovación en programas de bienestar, y nuestro compromiso con la dignidad y el respeto de cada residente.

Aspiramos a crear una comunidad vibrante donde los adultos mayores puedan vivir con propósito, alegría y satisfacción, rodeados de un ambiente de apoyo y cariño.

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER

ACTIVIDADES DE INTERACCION SOCIAL

Objetivo general

Promover la inclusión social y el bienestar integral de los adultos mayores del centro vida san José a través de su participación activa en diversas actividades comunitarias.

Objetivos específicos:

Organizar actividades que promuevan la interacción entre diferentes generaciones, enriqueciendo la experiencia de todos los participantes y fomentando el respeto mutuo.

Fomentar oportunidades para que los adultos mayores participen de forma voluntaria en diversas actividades, aprovechando sus habilidades y conocimientos.

Marco Teórico

La inclusión social de los adultos mayores es un tema de creciente interés en la gerontología y las ciencias sociales. Se basa en la premisa de que la participación activa en la sociedad es fundamental para el bienestar integral de los individuos, especialmente en la tercera edad. Según Erikson (1982), en su teoría del desarrollo psicosocial, la etapa final del ciclo de vida, denominada "integridad del yo vs. Desesperación", resalta la importancia de la reflexión positiva sobre la vida y el mantenimiento de la identidad a través de la participación social.

Además, estudios como los de Rowe y Kahn (1997) sobre el envejecimiento exitoso, sugieren que la integración social y la actividad física y mental son componentes clave para un envejecimiento saludable. La teoría de la actividad de Havighurst (1961) también apoya la idea de que la participación continua en roles sociales ayuda a los adultos mayores a mantener su bienestar.

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER

JUSTIFICACION

Incluir a los adultos mayores en actividades sociales es esencial por diversas razones que impactan tanto su bienestar individual como el de la comunidad en general. A continuación, se presentan las justificaciones más relevantes

Las actividades sociales frecuentemente implican algún tipo de movimiento físico, ya sea caminar, bailar, o participar en juegos. Esto contribuye a la mejora de la salud física al reducir el riesgo de enfermedades crónicas como la hipertensión, la diabetes y las enfermedades cardiovasculares. Además, la actividad física regular puede mejorar la movilidad y la flexibilidad, manteniendo a los adultos mayores más independientes por más tiempo

Participar en la vida social de la comunidad ayuda a los adultos mayores a sentirse valorados y útiles. Este sentido de pertenencia y propósito es vital para su autoestima y bienestar general. Al ser parte activa de la comunidad, se fortalecen los lazos sociales y se fomenta una sociedad más cohesionada e inclusiva.

Las actividades que involucran a diferentes generaciones facilitan el intercambio de conocimientos, habilidades y experiencias. Los adultos mayores pueden compartir su sabiduría y experiencia de vida, mientras que las generaciones más jóvenes pueden ofrecer nuevas perspectivas y energías. Este intercambio beneficia a todos los participantes, promoviendo el respeto mutuo y la comprensión entre las generaciones.

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

- **1 DE JULIO DIA DEL RECONOCIMIENTO DEL ADULTO MAYOR**













CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER

C.V. San José Velamos por su Bienestar

- **12 DE JULIO CELEBRACION DE LOS CUMPLEAÑOS POR PARTE DE LA POLICIA NACIONAL DE GUADALUPE**











CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER

C.V. San José Velamos por su Bienestar

- **16 DE JULIO FIESTA DE LA VIRGEN DEL CARMEN**









CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

- **26 DE JULIO ACTIVIDADES DE INTEGRACION CON ESTUDIANTES Y DOCENTES DEL IDEAR**













CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER

ALIMENTACIÓN

Durante 22 días del mes de julio del 2024 se brindó una ingesta necesaria a 50 adultos mayores incluyendo, refrigerio y almuerzo, los cuales estos menús son supervisados por una profesional nutricionista. Con nuestro grupo humano, altamente comprometido y calificado con esta labor; el adulto mayor vivirá en un ambiente familiar que lo hará recobrar su sonrisa, sonrisa y vitalidad para vivir.



CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER

C.V. San José
Veiamos por su Bienestar

ALIMENTACIÓN

El Centro de vida San José es una entidad privada sin ánimo de lucro el cual en este momento cuenta con 50 adultos mayores que asisten en horario diurno de 8:00 am a 1:00 pm y reciben servicios de alimentación todos los días de lunes a viernes, la cual consta de un refrigerio 10:00 AM y almuerzo a las 12:30 PM; Alimentación debidamente balanceada con el fin de brindar a los adultos Mayores una mejor calidad de vida. Además la nutricionista orienta a los adultos para sean conscientes de tener una alimentación adecuada en casa y poder mejorar su salud.





Anexo 1: Planilla de asistencia diaria de satisfacción. Donde se evidencia que, durante los 21 días, los 50 abuelos recibieron los alimentos

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER



El objetivo es concientizar al adulto mayor es de saber comer de forma balanceada, evitar el alto contenido de azúcar, carbohidratos simples y alimentos grasos o irritantes.

Alimentos de textura sólida: Salteados de carne roja o cerdo en demasía, es importante que puedan continuar ingiriendo estos alimentos, mas no en exceso. Las proteínas deben ser parte de su dieta diaria para contrarrestar la pérdida muscular propia en las personas de edad más avanzada.

Tener en cuenta que a esta edad, es común que se pueda producir menos lactasa, lo que conduce a la intolerancia a la leche y a los productos lácteos adecuada alimentación en la persona adulta mayor, es mantener un óptimo estado de salud, que permita cubrir las necesidades nutricionales para evitar deficiencias, mantener el adecuado peso corporal, retardar la ocurrencia o progresión de enfermedades relacionadas con nutrición y evitar la ingesta excesiva de algunos nutrientes.



CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER

Se debe tomar en consideración la capacidad masticatoria de la persona adulta mayor. Por ejemplo, si es una persona que no tiene piezas dentales, es importante modificar la textura de los alimentos que se le ofrezcan, antes de excluirlos de su dieta. Por ello, usamos carnes de primera, blandas y en preparaciones fáciles de deglutir una alimentación variada y saludable garantiza que el adulto mayor tenga calidad de vida. ¿Cuáles son los alimentos más importantes en esta etapa de la Vida? Todos los grupos de alimentos: cereales, raíces, tubérculos y plátanos, leguminosas y verduras, frutas y vegetales, proteínas y grasas saludables.



Incluir vegetales de color verde y acompañar las comidas de jugos de frutas naturales como mora, limón, naranja, bajos en dulce.

Preparar carnes suaves, cortadas en trocitos o molidas, con salsa o como parte de otros platos (pastas, arroces, picadillos, sancochos, sopas). Si a la persona por motivos diversos se le dificulta consumirlas, debe de licuarlas y agregarla a los otros platos.



La fibra: Es muy importante si hay una evacuación de la materia fecal menos eficiente debido a que los movimientos del intestino son más lentos, por ello proporcionamos frutas en porción, ricas en fibra insoluble.



Alimentos fuentes de vitamina C: Las funciones del sistema inmune disminuyen con la edad, resultando en menor capacidad para combatir las infecciones, provocando un aumento de sus necesidades nutricionales.

Así mismo, estamos comprometidos con evitar que se consuma alimentos altos en azúcares y carbohidratos simples, alimentos grasosos o irritantes.



CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER



Evitamos alimentos de textura dura que puedan representar un riesgo de atragantamiento: carnes rojas o de cerdo fritas, verduras al dente.

Se puede producir una menor cantidad de lactasa, lo que origina intolerancia a la leche y los lácteos, por ello usamos leche descremada y deslactosada.

También nos preocupamos por sus gustos y preferencias alimentarias, los alimentos más gustados son el pescado debido a su suavidad y a que es un plato jugoso, así mismo gustan mucho de sopas y purés, platos que contengan salsas, el huevo en sus distintas preparaciones. Usamos merluza y atún lomo en agua, para evitar el riesgo de pescados de la región que tienen espinas.

Diariamente nos esmeramos por ofrecer los vegetales y frutas picadas o cocidas. El banano, la papaya y la naranja también se pueden presentar en forma de jugo o compota.
Incluir vegetales de color verde y acompañar las comidas con jugos de frutas naturales como mora, lulo, limón, naranja.



Ofrecemos dos meriendas nutritivas como frutas frescas enteras, jugo o picadito, yogur o leche o una fruta con gelatina, por ejemplo.

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER

El Centro vida san jose ofece alimentacion de acuerdo con el diagnosticos y recomendaciones de los medicos.

Es recomendable que el adulto mayor con diabetes consuma carne, pollo, pescado, legumbres, huevos y frutas secas, entre 2 a 3 porciones diarias. Ayudan a renovar y reparar los tejidos del cuerpo.

Consumirá muchas verduras, frutas y productos lácteos sin grasa o bajos en grasa. Incluirá granos enteros, legumbres, semillas, nueces y aceites vegetales. Comerá pescado, aves y carnes magras. Reducirá la sal, las carnes rojas, los dulces y las bebidas azucaradas.

Varios nutrientes al mismo tiempo tienen un papel clave en las demencias. Por ejemplo, los ácidos grasos poliinsaturados, como el omega 3 y sus derivados, ayudan a prevenir el deterioro cognitivo y juegan un importante papel en el control de los procesos inflamatorios. Estos procesos de inflamación pueden generar excesos del péptido beta-amiloide, cuya acumulación en placas dentro del cerebro es característica en la enfermedad de Alzheimer.



CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

SEMANA 1

02 AL 05 DE JULIO








CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

SEMANA 2

8 AL 12 DE JULIO



CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

SEMANA 3

DEL 15 AL 19 DE JULIO








CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

SEMANA 4

DEL 22 AL 26 DE JULIO








CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

SEMANA 5

DEL 29 AL 31 DE JUNIO



CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER

C.V. San José Velamos por su Bienestar

LISTADO DE ADULTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSE

Yo, **LAURA FERNANDA ROMERO FORERO**, identificada con CC. N° **1.100.961.471** de San Gil Santander y actuando como coordinadora del **CENTRO VIDA SAN JOSE** identificado con NIT **890.208.402-1** certifico que se prestaron los servicios de alimentación (refrigerio y almuerzo,) acompañado de auxiliar de enfermería, psicóloga, nutricionista, instructor de actividades deportivas y un tallerista para actividades de ocio, desde 2 de Julio al 31 julio a los siguientes 50 adultos mayores, relacionados a continuación

N°	NOMBRE	CEDULA
1	ALFREDO PLATA GARCIA	2099702
2	ANGEL DE JESUS ACOSTA OSES	2099745
3	ANTONIO CASTRO ARDILA	2100161
4	ANTONIO MARIA GARCIA MATEUS	2097884
5	ANTONIO RODRIGUEZ SUAREZ	2099037
6	BARBARA BOSIGUA DE SAAVEDRA	28167423
7	BARBARA DELGADO DE PLATA	28168333
8	BERNARDA FLOREZ ARCILA	28168025
9	BERTHA MEJIA RODRIGUEZ	28168110
10	CARMEN ELISA TOLOZA	28167955
11	CARMEN ROSA CASTRO GARCIA	21243902
12	EVANGELINA SUAREZ SAAVEDRA	28167981
13	FELISA ARCILA TAMAYO	28168100
14	ISABEL RODRIGUEZ	28168524
15	JAIME MOYANO	5764611
16	JAIME PICO SUAREZ	13828054
17	JOSE ALBINO GARCIA CHINCHILLA	2100020
18	JOSE DE JESUS TOLOSA	2099592
19	JOSE DEL CARMEN MORENO R.	5764419
20	JOSE VICENTE TAMAYO	19107464
21	LIBARDO ARCILA URIBE	5653554
22	LILIA RIDRIGUEZ PINZON	28167628
23	LUCIA CATILLO DE SILVA	28167697
24	LUIS ANTONIO SAAVEDRA	2099001
25	LUIS FELIPE URIBE LESMES	5560555
26	LUIS FRANCISCO TORRRES RINCON	2099292

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER

C.V. San José Veiamos por su Bienestar

27	LUIS JOSE SAAVEDRA	2099958
28	LUIS MEDINA MEDINA	2099644
29	MARCO JULIO CASTILLO	2099281
30	MARIA INES ARDILA POVEDA	28168413
31	MARIA ISABEL PINILLA	28167032
32	MARIA LUISA NAVARRO	28375149
33	MARIA OFELIA VELANDIA DIAZ	28167757
34	MARIA ROMERO DE CUADROS	28167459
35	MARINA ORTIZ DE RUEDA	28167677
36	MELITON VILLALBA GONZALEZ	2099363
37	MERCEDEZ QUIROGA	28168096
38	NOEMA GOMEZ DE TRASLAVIÑA	28166317
39	ROQUE JIMENEZ	13364555
40	ROSA DELIA TORRES RINCON	28167668
41	ROSA MARIA NIÑO	28167457
42	ROSA MARIA SAAVEDRA	28167479
43	ROSALIA ARCILA URIBE	28167867
44	SALVADOR LUENGAS RIVERA	2099823
45	SEGUNDO FLOREZ ARDILA	5653299
46	SIXTO JIMENEZ SERRANO	2099291
47	SIXTO TULIO MORENO CASTILLO	2099512
48	TERESITA CASTILLO GARZON	28168095
49	VERONICA MORENO DE PEÑA	28167766
50	VICTOR JULIO SANTA MARIA DUARTE	2099791

LAURA FERNANDA ROMERO FORERO
COORDINADORA DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ
JULIO 2024

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

LISTADO DE ADULTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSE

Yo, **LAURA FERNANDA ROMERO FORERO**, identificada con CC. N° **1.100.961.471** de San Gil Santander y actuando como coordinadora del **CENTRO VIDA SAN JOSE** identificado con NIT **890.208.402-1** certifico que se prestaron los servicios de alimentación (refrigerio y almuerzo,) acompañado de auxiliar de enfermería, psicóloga, nutricionista, instructor de actividades deportivas y un tallerista para actividades de ocio, desde 2 de Julio al 31 julio a los siguientes 49 adultos mayores relacionados a continuación

N°	NOMBRE	CEDULA
1	ALFREDO PLATA GARCIA	2099702
2	ANTONIO CASTRO ARDILA	2100161
3	ANTONIO MARIA GARCIA MATEUS	2097884
4	ANTONIO RODRIGUEZ SUAREZ	2099037
5	BARBARA BOSIGUA DE SAAVEDRA	28167423
6	BARBARA DELGADO DE PLATA	28168333
7	BERNARDA FLOREZ ARCILA	28168025
8	BERTHA MEJIA RODRIGUEZ	28168110
9	CARMEN ELISA TOLOZA	28167955
10	CARMEN ROSA CASTRO GARCIA	21243902
11	EVANGELINA SUAREZ SAAVEDRA	28167981
12	FELISA ARCILA TAMAYO	28168100
13	ISABEL RODRIGUEZ	28168524
14	JAIME MOYANO	5764611
15	JAIME PICO SUAREZ	13828054
16	JOSE ALBINO GARCIA CHINCHILLA	2100020
17	JOSE DE JESUS TOLOSA	2099592
18	JOSE DEL CARMEN MORENO R.	5764419
19	JOSE VICENTE TAMAYO	19107464
20	LIBARDO ARCILA URIBE	5653554
21	LILIA RIDRIGUEZ PINZON	28167628
22	LUCIA CATILLO DE SILVA	28167697
23	LUIS ANTONIO SAAVEDRA	2099001
24	LUIS FELIPE URIBE LESMES	5560555
25	LUIS FRANCISCO TORRRES RINCON	2099292
26	LUIS JOSE SAAVEDRA	2099958

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER

27	LUIS MEDINA MEDINA	2099644
28	MARCO JULIO CASTILLO	2099281
29	MARIA INES ARDILA POVEDA	28168413
30	MARIA ISABEL PINILLA	28167032
31	MARIA LUISA NAVARRO	28375149
32	MARIA OFELIA VELANDIA DIAZ	28167757
33	MARIA ROMERO DE CUADROS	28167459
34	MARINA ORTIZ DE RUEDA	28167677
35	MELITON VILLALBA GONZALEZ	2099363
36	MERCEDEZ QUIROGA	28168096
37	NOEMA GOMEZ DE TRASLAVIÑA	28166317
38	ROQUE JIMENEZ	13364555
39	ROSA DELIA TORRES RINCON	28167668
40	ROSA MARIA NIÑO	28167457
41	ROSA MARIA SAAVEDRA	28167479
42	ROSALIA ARCILA URIBE	28167867
43	SALVADOR LUENGAS RIVERA	2099823
44	SEGUNDO FLOREZ ARDILA	5653299
45	SIXTO JIMENEZ SERRANO	2099291
46	SIXTO TULIO MORENO CASTILLO	2099512
47	TERESITA CASTILLO GARZON	28168095
48	VERONICA MORENO DE PEÑA	28167766
49	VICTOR JULIO SANTA MARIA DUARTE	2099791

LAURA FERNANDA ROMERO FORERO
COORDINADORA DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ
JULIO 2024

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José Velamos por su Bienestar

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: ANGEL DE JESUS ACOSTA OSES

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	2 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo		8	11 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	
2	3 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo		9	12 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	
3	4 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo		10	15 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	
4	5 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo		11	16 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	
5	8 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo		12	17 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	
6	9 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo		13	18 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	
7	10 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo		14	19 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	22 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
16	23 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
17	24 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
18	25 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	26 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
20	29 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
21	30 JULIO 2024	Refrigerio	Fallecido
		Almuerzo	
22	31 JULIO 2024	Refrigerio	Fallecido
		Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADLTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Alfredo Plata Garcia

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	2 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Alfredo Plata	8	11 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Alfredo Plata
2	3 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Alfredo Plata	9	12 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Alfredo Plata
3	4 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Alfredo Plata	10	15 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Alfredo Plata
4	5 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Alfredo Plata	11	16 JUNIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Alfredo Plata
5	8 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Alfredo Plata	12	17 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Alfredo Plata
6	9 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Alfredo Plata	13	18 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Alfredo Plata
7	10 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Alfredo Plata	14	19 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Alfredo Plata

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	22 JULIO 2024	Refrigerio	Alfredo Plata
		Almuerzo	
16	23 JULIO 2024	Refrigerio	Alfredo Plata
		Almuerzo	
17	24 JULIO 2024	Refrigerio	Alfredo Plata
		Almuerzo	
18	25 JULIO 2024	Refrigerio	Alfredo Plata
		Almuerzo	

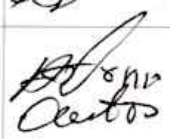
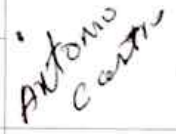
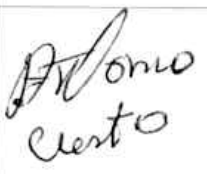
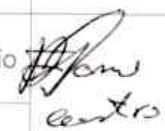
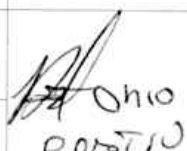
N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	26 JULIO 2024	Refrigerio	Alfredo
		Almuerzo	Plata
20	29 JULIO 2024	Refrigerio	Alfredo
		Almuerzo	Plata
21	30 JULIO 2024	Refrigerio	Alfredo
		Almuerzo	Plata
22	31 JULIO 2024	Refrigerio	Alfredo
		Almuerzo	Plata

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADLTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: ANTONIO CASTRO ARDILA

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	2 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo		8	11 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	
2	3 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo		9	12 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	
3	4 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo		10	15 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	
4	5 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo		11	16 JUNIO 2024	Refrigerio Almuerzo	
5	8 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo		12	17 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	
6	9 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo		13	18 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	
7	10 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo		14	19 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	22 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
16	23 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
17	24 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
18	25 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	26 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
20	29 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
21	30 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
22	31 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADLTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: ANTONIO MARIA GARCIA MATEUS

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	2 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Antonio
2	3 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Antonio
3	4 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Antonio
4	5 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Antonio
5	8 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Antonio
6	9 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Antonio
7	10 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Antonio

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
8	11 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Antonio
9	12 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Antonio
10	15 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Antonio
11	16 JUNIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Antonio
12	17 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Antonio
13	18 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Antonio
14	19 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Antonio

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	22 JULIO 2024	Refrigerio	Antonio
		Almuerzo	
16	23 JULIO 2024	Refrigerio	Antonio
		Almuerzo	
17	24 JULIO 2024	Refrigerio	Antonio
		Almuerzo	
18	25 JULIO 2024	Refrigerio	Antonio
		Almuerzo	

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	26 JULIO 2024	Refrigerio	Antonio
		Almuerzo	
20	29 JULIO 2024	Refrigerio	Antonio
		Almuerzo	
21	30 JULIO 2024	Refrigerio	Antonio
		Almuerzo	
22	31 JULIO 2024	Refrigerio	Antonio
		Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADLTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: ANTONIO RODRIGUEZ SUAREZ

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	2 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Antonio Roa	8	11 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Antonio Roa
2	3 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Antonio Roa	9	12 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Antonio Roa
3	4 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Antonio Roa	10	15 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Antonio Roa
4	5 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Antonio Roa	11	16 JUNIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Antonio Roa
5	8 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Antonio Roa	12	17 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Antonio Roa
6	9 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Antonio Roa	13	18 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Antonio Roa
7	10 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Antonio Roa	14	19 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Antonio Roa

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	22 JULIO 2024	Refrigerio	Antonio Roa
		Almuerzo	
16	23 JULIO 2024	Refrigerio	Antonio Roa
		Almuerzo	
17	24 JULIO 2024	Refrigerio	Antonio Roa
		Almuerzo	
18	25 JULIO 2024	Refrigerio	Antonio Roa
		Almuerzo	
19	26 JULIO 2024	Refrigerio	Antonio Roa
		Almuerzo	
20	29 JULIO 2024	Refrigerio	Antonio Roa
		Almuerzo	
21	30 JULIO 2024	Refrigerio	Antonio Roa
		Almuerzo	
22	31 JULIO 2024	Refrigerio	Antonio Roa
		Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADLTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: BARBARA BOSIGUA DE SAAVEDRA

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	2 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	
2	3 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	
3	4 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	
4	5 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	
5	8 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	
6	9 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	
7	10 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
8	11 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	
9	12 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	
10	15 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	
11	16 JUNIO 2024	Refrigerio Almuerzo	
12	17 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	
13	18 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	
14	19 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	22 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
16	23 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
17	24 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
18	25 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
19	26 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
20	29 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
21	30 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
22	31 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADLTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: BARBARA DELGADO DE PLATA

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	2 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Barbara Delgado	8	11 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Barbara Delgado
2	3 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Barbara Delgado	9	12 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Barbara Delgado
3	4 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Barbara Delgado	10	15 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Barbara Delgado
4	5 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Barbara Delgado	11	16 JUNIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Barbara Delgado
5	8 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Barbara Delgado	12	17 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Barbara Delgado
6	9 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Barbara Delgado	13	18 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Barbara Delgado
7	10 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Barbara Delgado	14	19 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Barbara Delgado

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	22 JULIO 2024	Refrigerio	Barbara Delgado
		Almuerzo	
16	23 JULIO 2024	Refrigerio	Barbara Delgado
		Almuerzo	
17	24 JULIO 2024	Refrigerio	Barbara Delgado
		Almuerzo	
18	25 JULIO 2024	Refrigerio	Barbara Delgado
		Almuerzo	

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	26 JULIO 2024	Refrigerio	Barbara Delgado
		Almuerzo	
20	29 JULIO 2024	Refrigerio	Barbara Delgado
		Almuerzo	
21	30 JULIO 2024	Refrigerio	Barbara Delgado
		Almuerzo	
22	31 JULIO 2024	Refrigerio	Barbara Delgado
		Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADLTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: BERNARDA FLOREZ ARCILA

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	2 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Bernarda Flórez A	8	11 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Bernarda Flórez A
2	3 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Bernarda Flórez A	9	12 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Bernarda Flórez A
3	4 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Bernarda Flórez A	10	15 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Bernarda Flórez A.
4	5 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Bernarda Flórez A	11	16 JUNIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Bernarda Flórez A
5	8 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Bernarda Flórez A	12	17 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Bernarda Flórez A
6	9 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Bernarda Flórez A	13	18 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Bernarda Flórez A.
7	10 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Bernarda Flórez A	14	19 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Bernarda Flórez A

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	22 JULIO 2024	Refrigerio	Bernarda Flórez A
		Almuerzo	
16	23 JULIO 2024	Refrigerio	Bernarda Flórez A.
		Almuerzo	
17	24 JULIO 2024	Refrigerio	Bernarda Flórez A.
		Almuerzo	
18	25 JULIO 2024	Refrigerio	Bernarda Flórez A
		Almuerzo	

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	26 JULIO 2024	Refrigerio	Bernarda Flórez A.
		Almuerzo	
20	29 JULIO 2024	Refrigerio	Bernarda Flórez A.
		Almuerzo	
21	30 JULIO 2024	Refrigerio	Bernarda Flórez A
		Almuerzo	
22	31 JULIO 2024	Refrigerio	Bernarda Flórez A.
		Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADLTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: BERTHA MEJIA RODRIGUEZ

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	2 JULIO 2024	Refrigerio	Bertha mejia Rodriguez	8	11 JULIO 2024	Refrigerio	Bertha Mejia Rodriguez
		Almuerzo				Almuerzo	
2	3 JULIO 2024	Refrigerio	Bertha mejia Rodriguez	9	12 JULIO 2024	Refrigerio	Bertha Mejia Rodriguez
		Almuerzo				Almuerzo	
3	4 JULIO 2024	Refrigerio	Bertha mejia Rodriguez	10	15 JULIO 2024	Refrigerio	Bertha mejia Rodriguez
		Almuerzo				Almuerzo	
4	5 JULIO 2024	Refrigerio	Bertha mejia Rodriguez	11	16 JUNIO 2024	Refrigerio	Bertha mejia Rodriguez
		Almuerzo				Almuerzo	
5	8 JULIO 2024	Refrigerio	Bertha mejia Rodriguez	12	17 JULIO 2024	Refrigerio	Bertha mejia Rodriguez
		Almuerzo				Almuerzo	
6	9 JULIO 2024	Refrigerio	Bertha mejia Rodriguez	13	18 JULIO 2024	Refrigerio	Bertha mejia Rodriguez
		Almuerzo				Almuerzo	
7	10 JULIO 2024	Refrigerio	Bertha mejia Rodriguez	14	19 JULIO 2024	Refrigerio	Bertha mejia Rodriguez
		Almuerzo				Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	22 JULIO 2024	Refrigerio	Bertha Rodriguez
		Almuerzo	
16	23 JULIO 2024	Refrigerio	Bertha Rodriguez
		Almuerzo	
17	24 JULIO 2024	Refrigerio	Bertha Rodriguez
		Almuerzo	
18	25 JULIO 2024	Refrigerio	Bertha Rodriguez
		Almuerzo	

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	26 JULIO 2024	Refrigerio	Bertha Rodriguez
		Almuerzo	
20	29 JULIO 2024	Refrigerio	Bertha Rodriguez
		Almuerzo	
21	30 JULIO 2024	Refrigerio	Bertha Rodriguez
		Almuerzo	
22	31 JULIO 2024	Refrigerio	Bertha Rodriguez
		Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADLTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: CARMEN ELIZA TOLOZA LOPEZ

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	2 JULIO 2024	Refrigerio	Carmen Elisa Toloza
		Almuerzo	
2	3 JULIO 2024	Refrigerio	carmen Elisa Toloza
		Almuerzo	
3	4 JULIO 2024	Refrigerio	Carmen Elisa Toloza
		Almuerzo	
4	5 JULIO 2024	Refrigerio	Carmen Elisa Toloza
		Almuerzo	
5	8 JULIO 2024	Refrigerio	Carmen Elisa Toloza
		Almuerzo	
6	9 JULIO 2024	Refrigerio	Carmen Elisa Toloza
		Almuerzo	
7	10 JULIO 2024	Refrigerio	Carmen Elisa Toloza
		Almuerzo	
8	11 JULIO 2024	Refrigerio	Carmen Elisa Toloza
		Almuerzo	
9	12 JULIO 2024	Refrigerio	Carmen Elisa Toloza
		Almuerzo	
10	15 JULIO 2024	Refrigerio	Carmen Elisa Toloza
		Almuerzo	
11	16 JUNIO 2024	Refrigerio	Carmen Elisa Toloza
		Almuerzo	
12	17 JULIO 2024	Refrigerio	Carmen Elisa Toloza
		Almuerzo	
13	18 JULIO 2024	Refrigerio	carmen Elisa Toloza
		Almuerzo	
14	19 JULIO 2024	Refrigerio	Carmen Elisa Toloza
		Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	22 JULIO 2024	Refrigerio	Carmen Elisa Tolozo
		Almuerzo	
16	23 JULIO 2024	Refrigerio	Carmen Elisa Tolozo
		Almuerzo	
17	24 JULIO 2024	Refrigerio	Carmen Elisa Tolozo
		Almuerzo	
18	25 JULIO 2024	Refrigerio	Carmen Elisa Tolozo
		Almuerzo	

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	26 JULIO 2024	Refrigerio	Carmen Elisa Tolozo
		Almuerzo	
20	29 JULIO 2024	Refrigerio	Carmen Elisa Tolozo
		Almuerzo	
21	30 JULIO 2024	Refrigerio	Carmen Elisa Tolozo
		Almuerzo	
22	31 JULIO 2024	Refrigerio	Carmen Elisa Tolozo
		Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADLTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: CARMEN ROSA CASTRO GARCIA

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	2 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo		8	11 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	
2	3 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo		9	12 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	
3	4 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo		10	15 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	
4	5 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo		11	16 JUNIO 2024	Refrigerio Almuerzo	
5	8 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo		12	17 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	
6	9 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo		13	18 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	
7	10 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo		14	19 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	22 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	
16	23 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	
17	24 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	
18	25 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	26 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	
20	29 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	
21	30 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	
22	31 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADLTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: EVANGELINA SUAREZ

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	2 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Evangelina Suarez	8	11 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Evangelina Suárez
2	3 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Evangelina Suarez	9	12 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Evangelina Suárez
3	4 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Evangelina Suárez	10	15 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Evangelina Suarez
4	5 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Evangelina Suárez	11	16 JUNIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Evangelina Suárez
5	8 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Evangelina Suárez	12	17 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Evangelina Suarez
6	9 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Evangelina Suarez	13	18 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Evangelina Suarez
7	10 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Evangelina Suarez	14	19 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Evangelina Suarez

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	22 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Evangelina Suarez
16	23 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Evangelina Suarez
17	24 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Evangelina Suarez
18	25 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Evangelina Suarez
19	26 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Evangelina Suarez
20	29 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Evangelina Suarez
21	30 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Evangelina Suarez
22	31 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Evangelina Suarez

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADLTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: FELISA ARCILA TAMAYO

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	2 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Felisa Arcila Tamayo	8	11 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Felisa Arcila Tamayo
2	3 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Felisa Arcila Tamayo	9	12 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Felisa Arcila Tamayo
3	4 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Felisa Arcila Tamayo	10	15 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Felisa Arcila Tamayo
4	5 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Felisa Arcila Tamayo	11	16 JUNIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Felisa Arcila Tamayo
5	8 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Felisa Arcila Tamayo	12	17 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Felisa Arcila Tamayo
6	9 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Felisa Arcila Tamayo	13	18 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Felisa Arcila Tamayo
7	10 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Felisa Arcila Tamayo	14	19 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Felisa Arcila Tamayo

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	22 JULIO 2024	Refrigerio	Delisa Arcilo Tamayo
		Almuerzo	
16	23 JULIO 2024	Refrigerio	Delisa Arcilo Tamayo
		Almuerzo	
17	24 JULIO 2024	Refrigerio	Delisa Arcilo Tamayo
		Almuerzo	
18	25 JULIO 2024	Refrigerio	Delisa Arcilo Tamayo
		Almuerzo	

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	26 JULIO 2024	Refrigerio	Delisa Arcilo Tamayo
		Almuerzo	
20	29 JULIO 2024	Refrigerio	Delisa Arcilo Tamayo
		Almuerzo	
21	30 JULIO 2024	Refrigerio	Delisa Arcilo Tamayo
		Almuerzo	
22	31 JULIO 2024	Refrigerio	Delisa Arcilo Tamayo
		Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADLTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: ISABEL RODRIGEZ

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	2 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo		8	11 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	
2	3 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo		9	12 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	
3	4 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo		10	15 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	
4	5 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo		11	16 JUNIO 2024	Refrigerio Almuerzo	
5	8 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo		12	17 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	
6	9 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo		13	18 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	
7	10 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo		14	19 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	22 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
16	23 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
17	24 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
18	25 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

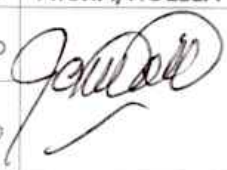
N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	26 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
20	29 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
21	30 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
22	31 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADLTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: JAIME MOYANO

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	2 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo		8	11 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	
2	3 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo		9	12 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	
3	4 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo		10	15 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	
4	5 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo		11	16 JUNIO 2024	Refrigerio Almuerzo	
5	8 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo		12	17 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	
6	9 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo		13	18 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	
7	10 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo		14	19 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	22 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
16	23 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
17	24 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
18	25 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	26 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
20	29 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
21	30 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
22	31 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por tu Bienestar

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: JAIME PICO SUAREZ

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	2 JULIO 2024	Refrigerio		8	11 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	JaimePico			Almuerzo	JaimePico
2	3 JULIO 2024	Refrigerio		9	12 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	JaimePico			Almuerzo	JaimePico
3	4 JULIO 2024	Refrigerio		10	15 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	JaimePico			Almuerzo	JaimePico
4	5 JULIO 2024	Refrigerio		11	16 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	JaimePico			Almuerzo	JaimePico
5	8 JULIO 2024	Refrigerio		12	17 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	JaimePico			Almuerzo	JaimePico
6	9 JULIO 2024	Refrigerio		13	18 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	JaimePico			Almuerzo	JaimePico
7	10 JULIO 2024	Refrigerio		14	19 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	JaimePico			Almuerzo	JaimePico

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	22 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	Jaime Pico
16	23 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	Jaime Pico
17	24 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	Jaime Pico
18	25 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	Jaime Pico

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	26 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	Jaime Pico
20	29 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	Jaime Pico
21	30 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	Jaime Pico
22	31 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	Jaime Pico

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADLTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: JOSE ALBINO GARCIA CH

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	2 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo		8	11 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	
2	3 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo		9	12 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	
3	4 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo		10	15 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	
4	5 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo		11	16 JUNIO 2024	Refrigerio Almuerzo	
5	8 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo		12	17 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	
6	9 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo		13	18 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	
7	10 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo		14	19 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	22 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
16	23 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
17	24 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
18	25 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	26 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
20	29 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
21	30 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
22	31 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADLTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: JOSE DE JESUS TOLOZA.

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	2 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo		8	11 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	
2	3 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo		9	12 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	
3	4 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo		10	15 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	
4	5 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo		11	16 JUNIO 2024	Refrigerio Almuerzo	
5	8 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo		12	17 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	
6	9 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo		13	18 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	
7	10 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo		14	19 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	22 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
16	23 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
17	24 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
18	25 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	26 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
20	29 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
21	30 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
22	31 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADLTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: JOSE DEL CARMEN MORENO

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	2 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	José M
2	3 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	José M
3	4 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	José M
4	5 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	José M
5	8 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	José M
6	9 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	José M
7	10 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	José M
8	11 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	José M
9	12 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	José M
10	15 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	José M
11	16 JUNIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	José M
12	17 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	José M
13	18 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	José M
14	19 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	José M

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	22 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	José M
16	23 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	José M
17	24 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	José M
18	25 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	José M

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	26 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	José M
20	29 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	José M
21	30 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	José M
22	31 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	José M

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADLTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: JOSE VICENTE TANAYO

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	2 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo		8	11 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	
2	3 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo		9	12 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	
3	4 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo		10	15 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	
4	5 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo		11	16 JUNIO 2024	Refrigerio Almuerzo	
5	8 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo		12	17 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	
6	9 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo		13	18 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	
7	10 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo		14	19 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	22 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
16	23 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
17	24 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
18	25 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	26 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
20	29 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
21	30 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
22	31 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADLTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: LIBARDO ARCILA URIBE

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	2 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo		8	11 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	
2	3 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo		9	12 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	
3	4 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo		10	15 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	
4	5 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo		11	16 JUNIO 2024	Refrigerio Almuerzo	
5	8 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo		12	17 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	
6	9 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo		13	18 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	
7	10 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo		14	19 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	22 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
16	23 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
17	24 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
18	25 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	26 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
20	29 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
21	30 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
22	31 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADLTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: LILIA RODRIGUEZ PINZÓN

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	2 JULIO 2024	Refrigerio	x Lilia R
		Almuerzo	
2	3 JULIO 2024	Refrigerio	x Lilia R
		Almuerzo	
3	4 JULIO 2024	Refrigerio	x Lilia R
		Almuerzo	
4	5 JULIO 2024	Refrigerio	x Lilia R
		Almuerzo	
5	8 JULIO 2024	Refrigerio	x Lilia R
		Almuerzo	
6	9 JULIO 2024	Refrigerio	x Lilia R
		Almuerzo	
7	10 JULIO 2024	Refrigerio	x Lilia R
		Almuerzo	

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
8	11 JULIO 2024	Refrigerio	x Lilia R
		Almuerzo	
9	12 JULIO 2024	Refrigerio	x Lilia R
		Almuerzo	
10	15 JULIO 2024	Refrigerio	x Lilia R
		Almuerzo	
11	16 JUNIO 2024	Refrigerio	x Lilia R
		Almuerzo	
12	17 JULIO 2024	Refrigerio	x Lilia R
		Almuerzo	
13	18 JULIO 2024	Refrigerio	x Lilia R
		Almuerzo	
14	19 JULIO 2024	Refrigerio	x Lilia R
		Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	22 JULIO 2024	Refrigerio	x Lilia R
		Almuerzo	
16	23 JULIO 2024	Refrigerio	x Lilia R
		Almuerzo	
17	24 JULIO 2024	Refrigerio	x Lilia R
		Almuerzo	
18	25 JULIO 2024	Refrigerio	x Lilia R
		Almuerzo	

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	26 JULIO 2024	Refrigerio	x Lilia R
		Almuerzo	
20	29 JULIO 2024	Refrigerio	x Lilia R
		Almuerzo	
21	30 JULIO 2024	Refrigerio	x Lilia R
		Almuerzo	
22	31 JULIO 2024	Refrigerio	x Lilia R
		Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADLTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: LUCIA CASTILLO DE SILVA

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	2 JULIO 2024	Refrigerio	Lucia Castillo	8	11 JULIO 2024	Refrigerio	Lucia Castillo
		Almuerzo				Almuerzo	
2	3 JULIO 2024	Refrigerio	Lucia Castillo	9	12 JULIO 2024	Refrigerio	Lucia Castillo
		Almuerzo				Almuerzo	
3	4 JULIO 2024	Refrigerio	Lucia Castillo	10	15 JULIO 2024	Refrigerio	Lucia Castillo
		Almuerzo				Almuerzo	
4	5 JULIO 2024	Refrigerio	Lucia Castillo	11	16 JUNIO 2024	Refrigerio	Lucia Castillo
		Almuerzo				Almuerzo	
5	8 JULIO 2024	Refrigerio	Lucia Castillo	12	17 JULIO 2024	Refrigerio	Lucia Castillo
		Almuerzo				Almuerzo	
6	9 JULIO 2024	Refrigerio	Lucia Castillo	13	18 JULIO 2024	Refrigerio	Lucia Castillo
		Almuerzo				Almuerzo	
7	10 JULIO 2024	Refrigerio	Lucia Castillo	14	19 JULIO 2024	Refrigerio	Lucia Castillo
		Almuerzo				Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	22 JULIO 2024	Refrigerio	Lucia
		Almuerzo	Castillo
16	23 JULIO 2024	Refrigerio	Lucia
		Almuerzo	Castillo
17	24 JULIO 2024	Refrigerio	Lucia
		Almuerzo	Castillo
18	25 JULIO 2024	Refrigerio	Lucia
		Almuerzo	Castillo

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	26 JULIO 2024	Refrigerio	Lucia
		Almuerzo	Castillo
20	29 JULIO 2024	Refrigerio	Lucia
		Almuerzo	Castillo
21	30 JULIO 2024	Refrigerio	Lucia
		Almuerzo	Castillo
22	31 JULIO 2024	Refrigerio	Lucia
		Almuerzo	Castillo

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADLTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: LUIS ANTONIO SAAVEDRA

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	2 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	
2	3 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	
3	4 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	
4	5 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	
5	8 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	
6	9 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	
7	10 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	
8	11 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	
9	12 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	
10	15 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	
11	16 JUNIO 2024	Refrigerio Almuerzo	
12	17 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	
13	18 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	
14	19 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	22 JULIO 2024	Refrigerio	Luis Antonio
		Almuerzo	Sandra
16	23 JULIO 2024	Refrigerio	Luis Antonio
		Almuerzo	Sandra
17	24 JULIO 2024	Refrigerio	Luis Antonio
		Almuerzo	Sandra
18	25 JULIO 2024	Refrigerio	Luis Antonio
		Almuerzo	Sandra

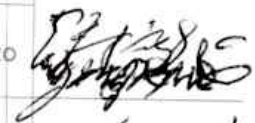
N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	26 JULIO 2024	Refrigerio	Luis Antonio
		Almuerzo	Sandra
20	29 JULIO 2024	Refrigerio	Luis Antonio
		Almuerzo	Sandra
21	30 JULIO 2024	Refrigerio	Luis Antonio
		Almuerzo	Sandra
22	31 JULIO 2024	Refrigerio	Luis Antonio
		Almuerzo	Sandra

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADLTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: LUIS FELIPE URIBE CESMES

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	2 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo		8	11 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	
2	3 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo		9	12 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	
3	4 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo		10	15 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	
4	5 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo		11	16 JUNIO 2024	Refrigerio Almuerzo	
5	8 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo		12	17 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	
6	9 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo		13	18 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	
7	10 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo		14	19 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	22 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
16	23 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
17	24 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
18	25 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	26 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
20	29 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
21	30 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
22	31 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: LUIS FRANSCISCO TORRES

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	2 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo		8	11 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	
2	3 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo		9	12 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	
3	4 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo		10	15 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	
4	5 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo		11	16 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	
5	8 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo		12	17 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	
6	9 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo		13	18 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	
7	10 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo		14	19 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	22 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
16	23 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
17	24 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
18	25 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	26 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
20	29 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
21	30 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
22	31 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADLTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: LUIS JOSE SAAVEDRA.

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	2 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	
2	3 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	
3	4 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	
4	5 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	
5	8 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	
6	9 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	
7	10 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
8	11 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	
9	12 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	
10	15 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	
11	16 JUNIO 2024	Refrigerio Almuerzo	
12	17 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	
13	18 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	
14	19 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	22 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
16	23 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
17	24 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
18	25 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	26 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
20	29 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
21	30 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
22	31 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADLTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: LUIS MEDINA MEDINA

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	2 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Luis Medina	8	11 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Luis Medina
2	3 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Luis Medina	9	12 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Luis Medina
3	4 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Luis Medina	10	15 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Luis Medina
4	5 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Luis Medina	11	16 JUNIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Luis Medina
5	8 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Luis Medina	12	17 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Luis Medina
6	9 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Luis Medina	13	18 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Luis Medina
7	10 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Luis Medina	14	19 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Luis Medina

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	22 JULIO 2024	Refrigerio	Luis Medina
		Almuerzo	
16	23 JULIO 2024	Refrigerio	Luis Medina
		Almuerzo	
17	24 JULIO 2024	Refrigerio	Luis Medina
		Almuerzo	
18	25 JULIO 2024	Refrigerio	Luis Medina
		Almuerzo	

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	26 JULIO 2024	Refrigerio	Luis Medina
		Almuerzo	
20	29 JULIO 2024	Refrigerio	Luis Medina
		Almuerzo	
21	30 JULIO 2024	Refrigerio	Luis Medina
		Almuerzo	
22	31 JULIO 2024	Refrigerio	Luis Medina
		Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADLTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: MARCO JULIO CASTILLO

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	2 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo		8	11 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	
2	3 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo		9	12 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	
3	4 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo		10	15 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	
4	5 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo		11	16 JUNIO 2024	Refrigerio Almuerzo	
5	8 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo		12	17 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	
6	9 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo		13	18 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	
7	10 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo		14	19 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	22 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
16	23 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
17	24 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
18	25 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	26 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
20	29 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
21	30 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
22	31 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADLTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: MARIA INES ARDILA POVEDA

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	2 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Maria Ines Ardila	8	11 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Maria Ines Ardila
2	3 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Maria Ines Ardila	9	12 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Maria Ines Ardila
3	4 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Maria Ines Ardila	10	15 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Maria Ines Ardila
4	5 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Maria Ines Ardila	11	16 JUNIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Maria Ines Ardila
5	8 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Maria Ines Ardila	12	17 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Maria Ines Ardila
6	9 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Maria Ines Ardila	13	18 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Maria Ines Ardila
7	10 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Maria Ines Ardila	14	19 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Maria Ardila

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	22 JULIO 2024	Refrigerio	Maria Ines Ardila
		Almuerzo	
16	23 JULIO 2024	Refrigerio	Maria Ines Ardila
		Almuerzo	
17	24 JULIO 2024	Refrigerio	Maria Ines Ardila
		Almuerzo	
18	25 JULIO 2024	Refrigerio	Maria Ines Ardila
		Almuerzo	

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	26 JULIO 2024	Refrigerio	Maria Ines Ardila
		Almuerzo	
20	29 JULIO 2024	Refrigerio	Maria Ing Ardila
		Almuerzo	
21	30 JULIO 2024	Refrigerio	Maria Ing Ardila
		Almuerzo	
22	31 JULIO 2024	Refrigerio	Maria Ines Ardila
		Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADLTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: MARIA ISABEL PINILLA

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	2 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Maria Isabel Pinilla	8	11 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Maria Isabel Pinilla
2	3 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Maria Isabel Pinilla	9	12 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Maria Isabel Pinilla
3	4 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Maria Isabel Pinilla	10	15 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Maria Isabel Pinilla
4	5 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Maria Isabel Pinilla	11	16 JUNIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Maria Isabel Pinilla
5	8 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Maria Isabel Pinilla	12	17 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Maria Isabel Pinilla
6	9 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Maria Isabel Pinilla	13	18 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Maria Isabel Pinilla
7	10 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Maria Isabel Pinilla	14	19 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Maria Isabel Pinilla

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	22 JULIO 2024	Refrigerio	Mariisabel Pinilla
		Almuerzo	
16	23 JULIO 2024	Refrigerio	Mariisabel Pinilla
		Almuerzo	
17	24 JULIO 2024	Refrigerio	Mariisabel Pinilla
		Almuerzo	
18	25 JULIO 2024	Refrigerio	Mariisabel Pinilla
		Almuerzo	

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	26 JULIO 2024	Refrigerio	Mariisabel Pinilla
		Almuerzo	
20	29 JULIO 2024	Refrigerio	Mariisabel Pinilla
		Almuerzo	
21	30 JULIO 2024	Refrigerio	Mariisabel Pinilla
		Almuerzo	
22	31 JULIO 2024	Refrigerio	Mariisabel Pinilla
		Almuerzo	

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADLTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: MARIA LUISA NAVARRO

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	2 JULIO 2024	Refrigerio	María Luisa	8	11 JULIO 2024	Refrigerio	María Luisa
		Almuerzo				Almuerzo	
2	3 JULIO 2024	Refrigerio	María Luisa	9	12 JULIO 2024	Refrigerio	María Luisa
		Almuerzo				Almuerzo	
3	4 JULIO 2024	Refrigerio	María Luisa	10	15 JULIO 2024	Refrigerio	María Luisa
		Almuerzo				Almuerzo	
4	5 JULIO 2024	Refrigerio	María Luisa	11	16 JUNIO 2024	Refrigerio	María Luisa
		Almuerzo				Almuerzo	
5	8 JULIO 2024	Refrigerio	María Luisa	12	17 JULIO 2024	Refrigerio	María Luisa
		Almuerzo				Almuerzo	
6	9 JULIO 2024	Refrigerio	María Luisa	13	18 JULIO 2024	Refrigerio	María Luisa
		Almuerzo				Almuerzo	
7	10 JULIO 2024	Refrigerio	María Luisa	14	19 JULIO 2024	Refrigerio	María Luisa
		Almuerzo				Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	22 JULIO 2024	Refrigerio	María Luisa
		Almuerzo	
16	23 JULIO 2024	Refrigerio	María Luisa
		Almuerzo	
17	24 JULIO 2024	Refrigerio	María Luisa
		Almuerzo	
18	25 JULIO 2024	Refrigerio	Luisa María
		Almuerzo	

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	26 JULIO 2024	Refrigerio	María Luisa
		Almuerzo	
20	29 JULIO 2024	Refrigerio	María Luisa
		Almuerzo	
21	30 JULIO 2024	Refrigerio	María Luisa
		Almuerzo	
22	31 JULIO 2024	Refrigerio	María Luisa
		Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADLTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: MARIA OFELIA VECANDIA

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	2 JULIO 2024	Refrigerio		8	11 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo				Almuerzo	
2	3 JULIO 2024	Refrigerio		9	12 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo				Almuerzo	
3	4 JULIO 2024	Refrigerio		10	15 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo				Almuerzo	
4	5 JULIO 2024	Refrigerio		11	16 JUNIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo				Almuerzo	
5	8 JULIO 2024	Refrigerio		12	17 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo				Almuerzo	
6	9 JULIO 2024	Refrigerio		13	18 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo				Almuerzo	
7	10 JULIO 2024	Refrigerio		14	19 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo				Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	22 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
16	23 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
17	24 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
18	25 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	26 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
20	29 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
21	30 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
22	31 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADLTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: MARIA ROMERO DE CUADROS

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	2 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Maria Romero	8	11 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Maria Romero
2	3 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Maria Romero	9	12 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Maria Romero
3	4 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Maria Romero	10	15 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Maria Romero
4	5 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Maria Romero	11	16 JUNIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Maria Romero
5	8 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Maria Romero	12	17 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Maria Romero
6	9 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Maria Romero	13	18 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Maria Romero
7	10 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Maria Romero	14	19 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Maria Romero

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	22 JULIO 2024	Refrigerio	Maria
		Almuerzo	Romero
16	23 JULIO 2024	Refrigerio	Maria
		Almuerzo	Romero
17	24 JULIO 2024	Refrigerio	Maria
		Almuerzo	Romero
18	25 JULIO 2024	Refrigerio	Maria
		Almuerzo	Romero

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	26 JULIO 2024	Refrigerio	Maria
		Almuerzo	Romero
20	29 JULIO 2024	Refrigerio	Maria
		Almuerzo	Romero
21	30 JULIO 2024	Refrigerio	Maria
		Almuerzo	Romero
22	31 JULIO 2024	Refrigerio	Maria
		Almuerzo	Romero

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADLTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: MARINA ORTIZ DE RUEDA

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	2 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo		8	11 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	
2	3 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo		9	12 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	
3	4 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo		10	15 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	
4	5 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo		11	16 JUNIO 2024	Refrigerio Almuerzo	
5	8 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo		12	17 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	
6	9 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo		13	18 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	
7	10 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo		14	19 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	22 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
16	23 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
17	24 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
18	25 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	26 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
20	29 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
21	30 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
22	31 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADLTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: MELITON VILLALBA GONZALEZ

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	2 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	
2	3 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	
3	4 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	
4	5 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	
5	8 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	
6	9 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	
7	10 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	
8	11 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	
9	12 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	
10	15 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	
11	16 JUNIO 2024	Refrigerio Almuerzo	
12	17 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	
13	18 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	
14	19 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	22 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
16	23 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
17	24 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
18	25 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	26 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
20	29 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
21	30 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
22	31 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADLTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: MERCEDES QUIROGA.

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	2 JULIO 2024	Refrigerio	Mercedes Quiroga
		Almuerzo	
2	3 JULIO 2024	Refrigerio	Mercedes Quiroga
		Almuerzo	
3	4 JULIO 2024	Refrigerio	Mercedes Quiroga
		Almuerzo	
4	5 JULIO 2024	Refrigerio	Mercedes Quiroga
		Almuerzo	
5	8 JULIO 2024	Refrigerio	Mercedes Quiroga
		Almuerzo	
6	9 JULIO 2024	Refrigerio	Mercedes Quiroga
		Almuerzo	
7	10 JULIO 2024	Refrigerio	Mercedes Quiroga
		Almuerzo	

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
8	11 JULIO 2024	Refrigerio	Mercedes Quiroga
		Almuerzo	
9	12 JULIO 2024	Refrigerio	Mercedes Quiroga
		Almuerzo	
10	15 JULIO 2024	Refrigerio	Mercedes Quiroga
		Almuerzo	
11	16 JUNIO 2024	Refrigerio	Mercedes Quiroga
		Almuerzo	
12	17 JULIO 2024	Refrigerio	Mercedes Quiroga
		Almuerzo	
13	18 JULIO 2024	Refrigerio	Mercedes Quiroga
		Almuerzo	
14	19 JULIO 2024	Refrigerio	Mercedes Quiroga
		Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	22 JULIO 2024	Refrigerio	Mercedes Quiroga
		Almuerzo	
16	23 JULIO 2024	Refrigerio	Mercedes Quiroga
		Almuerzo	
17	24 JULIO 2024	Refrigerio	Mercedes Quiroga
		Almuerzo	
18	25 JULIO 2024	Refrigerio	Mercedes Quiroga
		Almuerzo	

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	26 JULIO 2024	Refrigerio	Mercedes Quiroga
		Almuerzo	
20	29 JULIO 2024	Refrigerio	Mercedes Quiroga
		Almuerzo	
21	30 JULIO 2024	Refrigerio	Mercedes Quiroga
		Almuerzo	
22	31 JULIO 2024	Refrigerio	Mercedes Quiroga
		Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADLTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: NOEMA GOMEZ DE TRANSLAVINA

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	2 JULIO 2024	Refrigerio	Nalma Gomez
		Almuerzo	
2	3 JULIO 2024	Refrigerio	Nalmá Gomez
		Almuerzo	
3	4 JULIO 2024	Refrigerio	Nalmá Gomez
		Almuerzo	
4	5 JULIO 2024	Refrigerio	Nalma Gomez
		Almuerzo	
5	8 JULIO 2024	Refrigerio	Nalmá Nalmá
		Almuerzo	
6	9 JULIO 2024	Refrigerio	Nalma Nalma
		Almuerzo	
7	10 JULIO 2024	Refrigerio	Nalmá Gomez
		Almuerzo	

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
8	11 JULIO 2024	Refrigerio	Nalma
		Almuerzo	Nalma
9	12 JULIO 2024	Refrigerio	Nalmá
		Almuerzo	Nalma
10	15 JULIO 2024	Refrigerio	Nalmá
		Almuerzo	Gomez
11	16 JUNIO 2024	Refrigerio	Nalma
		Almuerzo	Gomez
12	17 JULIO 2024	Refrigerio	Nalmá
		Almuerzo	Gomez
13	18 JULIO 2024	Refrigerio	Nalma Gomez
		Almuerzo	
14	19 JULIO 2024	Refrigerio	Nalma
		Almuerzo	Gomez

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	22 JULIO 2024	Refrigerio	Valma
		Almuerzo	Gomez
16	23 JULIO 2024	Refrigerio	Valma
		Almuerzo	Gomez
17	24 JULIO 2024	Refrigerio	Valma
		Almuerzo	Gomez
18	25 JULIO 2024	Refrigerio	Gomez
		Almuerzo	Valma

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	26 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	Valma
20	29 JULIO 2024	Refrigerio	Gomez
		Almuerzo	Valma
21	30 JULIO 2024	Refrigerio	Gomez
		Almuerzo	Valma
22	31 JULIO 2024	Refrigerio	Gomez
		Almuerzo	Valma

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADLTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: ROQUE JIMENEZ

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	2 JULIO 2024	Refrigerio	Roque
		Almuerzo	
2	3 JULIO 2024	Refrigerio	Roque
		Almuerzo	
3	4 JULIO 2024	Refrigerio	Roque
		Almuerzo	
4	5 JULIO 2024	Refrigerio	Roque
		Almuerzo	
5	8 JULIO 2024	Refrigerio	Roque
		Almuerzo	
6	9 JULIO 2024	Refrigerio	Roque
		Almuerzo	
7	10 JULIO 2024	Refrigerio	Roque
		Almuerzo	
8	11 JULIO 2024	Refrigerio	Roque
		Almuerzo	
9	12 JULIO 2024	Refrigerio	Roque
		Almuerzo	
10	15 JULIO 2024	Refrigerio	Roque
		Almuerzo	
11	16 JUNIO 2024	Refrigerio	Roque
		Almuerzo	
12	17 JULIO 2024	Refrigerio	Roque
		Almuerzo	
13	18 JULIO 2024	Refrigerio	Roque
		Almuerzo	
14	19 JULIO 2024	Refrigerio	Roque
		Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	22 JULIO 2024	Refrigerio	Rogue
		Almuerzo	
16	23 JULIO 2024	Refrigerio	Rogue
		Almuerzo	
17	24 JULIO 2024	Refrigerio	Rogue
		Almuerzo	
18	25 JULIO 2024	Refrigerio	Rogue
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	26 JULIO 2024	Refrigerio	Rogue
		Almuerzo	
20	29 JULIO 2024	Refrigerio	Rogue
		Almuerzo	
21	30 JULIO 2024	Refrigerio	Rogue
		Almuerzo	
22	31 JULIO 2024	Refrigerio	Rogue
		Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADLTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: ROSA DELIA TORRES RINCON

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	2 JULIO 2024	Refrigerio	Rosa Torres
		Almuerzo	
2	3 JULIO 2024	Refrigerio	Rosa Torres
		Almuerzo	
3	4 JULIO 2024	Refrigerio	Rosa Torres
		Almuerzo	
4	5 JULIO 2024	Refrigerio	Rosa Torres
		Almuerzo	
5	8 JULIO 2024	Refrigerio	Rosa Torres
		Almuerzo	
6	9 JULIO 2024	Refrigerio	Rosa Torres
		Almuerzo	
7	10 JULIO 2024	Refrigerio	Rosa Torres
		Almuerzo	

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
8	11 JULIO 2024	Refrigerio	Rosa Torres
		Almuerzo	
9	12 JULIO 2024	Refrigerio	Rosa Torres
		Almuerzo	
10	15 JULIO 2024	Refrigerio	Rosa Torres
		Almuerzo	
11	16 JUNIO 2024	Refrigerio	Rosa Torres
		Almuerzo	
12	17 JULIO 2024	Refrigerio	Rosa Torres
		Almuerzo	
13	18 JULIO 2024	Refrigerio	Rosa Torres
		Almuerzo	
14	19 JULIO 2024	Refrigerio	Rosa Torres
		Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	22 JULIO 2024	Refrigerio	Rosa Flores
		Almuerzo	
16	23 JULIO 2024	Refrigerio	Rosa Flores
		Almuerzo	
17	24 JULIO 2024	Refrigerio	Rosa Flores
		Almuerzo	
18	25 JULIO 2024	Refrigerio	Rosa Flores
		Almuerzo	

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	26 JULIO 2024	Refrigerio	Rosa Flores
		Almuerzo	
20	29 JULIO 2024	Refrigerio	Rosa Flores
		Almuerzo	
21	30 JULIO 2024	Refrigerio	Rosa Flores
		Almuerzo	
22	31 JULIO 2024	Refrigerio	Rosa Flores
		Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADLTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: ROSA MARIA NIÑO

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	2 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo		8	11 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	
2	3 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo		9	12 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	
3	4 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo		10	15 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	
4	5 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo		11	16 JUNIO 2024	Refrigerio Almuerzo	
5	8 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo		12	17 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	
6	9 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo		13	18 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	
7	10 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo		14	19 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	22 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
16	23 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
17	24 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
18	25 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	26 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
20	29 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
21	30 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
22	31 JULIO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADLTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: ROSA MARIA SAAVEDRA

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	2 JULIO 2024	Refrigerio	Rosa Maria Saavedra	8	11 JULIO 2024	Refrigerio	Rosa Maria Saavedra
		Almuerzo				Almuerzo	
2	3 JULIO 2024	Refrigerio	Rosa Maria Saavedra	9	12 JULIO 2024	Refrigerio	Rosa Maria Saavedra
		Almuerzo				Almuerzo	
3	4 JULIO 2024	Refrigerio	Rosa Maria Saavedra	10	15 JULIO 2024	Refrigerio	Rosa Maria Saavedra
		Almuerzo				Almuerzo	
4	5 JULIO 2024	Refrigerio	Rosa Maria Saavedra	11	16 JUNIO 2024	Refrigerio	Rosa Maria Saavedra
		Almuerzo				Almuerzo	
5	8 JULIO 2024	Refrigerio	Rosa Maria Saavedra	12	17 JULIO 2024	Refrigerio	Rosa Maria Saavedra
		Almuerzo				Almuerzo	
6	9 JULIO 2024	Refrigerio	Rosa Maria Saavedra	13	18 JULIO 2024	Refrigerio	Rosa Maria Saavedra
		Almuerzo				Almuerzo	
7	10 JULIO 2024	Refrigerio	Rosa Maria Saavedra	14	19 JULIO 2024	Refrigerio	Rosa Maria Saavedra
		Almuerzo				Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	22 JULIO 2024	Refrigerio	Rosa María Saavedra
		Almuerzo	
16	23 JULIO 2024	Refrigerio	Rosa María Saavedra
		Almuerzo	
17	24 JULIO 2024	Refrigerio	Rosa María Saavedra
		Almuerzo	
18	25 JULIO 2024	Refrigerio	Rosa María Saavedra
		Almuerzo	

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	26 JULIO 2024	Refrigerio	Rosa María Saavedra
		Almuerzo	
20	29 JULIO 2024	Refrigerio	Rosa María Saavedra
		Almuerzo	
21	30 JULIO 2024	Refrigerio	Rosa María Saavedra
		Almuerzo	
22	31 JULIO 2024	Refrigerio	Rosa María Saavedra
		Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADLTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: ROSALÍA ARCILA URIBE

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	2 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Rosalia Arcila	8	11 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Rosalia Arcila
2	3 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Rosalia Arcila	9	12 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Rosalia Arcila
3	4 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Rosalia Arcila	10	15 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Rosalia Arcila
4	5 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Rosalia Arcila	11	16 JUNIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Rosalia Arcila
5	8 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Rosalia Arcila	12	17 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Rosalia Arcila
6	9 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Rosalia Arcila	13	18 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Rosalia Arcila
7	10 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Rosalia Arcila	14	19 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	Rosalia Arcila

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	22 JULIO 2024	Refrigerio	Rosalia Arcila
		Almuerzo	
16	23 JULIO 2024	Refrigerio	Rosalia Arcila
		Almuerzo	
17	24 JULIO 2024	Refrigerio	Rosalia Arcila
		Almuerzo	
18	25 JULIO 2024	Refrigerio	Rosalia Arcila
		Almuerzo	
19	26 JULIO 2024	Refrigerio	Rosalia Arcila
		Almuerzo	
20	29 JULIO 2024	Refrigerio	Rosalia Arcila
		Almuerzo	
21	30 JULIO 2024	Refrigerio	Rosalia Arcila
		Almuerzo	
22	31 JULIO 2024	Refrigerio	Rosalia Arcila
		Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADLTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: SALVADOR LUENGAS

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	2 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	.SalvadOR LUEngas	8	11 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	.SalvdOR
2	3 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	SalvadOR LUEngas	9	12 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	SalvdOR
3	4 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	-SalvadOR LUEngas	10	15 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	-SalVdOR
4	5 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	SalvadOR LLEngas	11	16 JUNIO 2024	Refrigerio Almuerzo	SalVdOR
5	8 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	.SalVdOR	12	17 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	SalVadOR
6	9 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	.SalvadOR	13	18 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	.SalVdOR
7	10 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	.SalvdOR	14	19 JULIO 2024	Refrigerio Almuerzo	.SalVadOR

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	22 JULIO 2024	Refrigerio	Salvador
		Almuerzo	
16	23 JULIO 2024	Refrigerio	Salvador
		Almuerzo	
17	24 JULIO 2024	Refrigerio	Salvador
		Almuerzo	
18	25 JULIO 2024	Refrigerio	Salvador
		Almuerzo	

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	26 JULIO 2024	Refrigerio	Salvador
		Almuerzo	
20	29 JULIO 2024	Refrigerio	Salvador
		Almuerzo	
21	30 JULIO 2024	Refrigerio	Salvador
		Almuerzo	
22	31 JULIO 2024	Refrigerio	Salvador
		Almuerzo	

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER

PSICOLOGIA

Contamos con una psicóloga quien ayuda a mantener y fomentar el bienestar de las personas mayores para que se sientan más felices y motivadas. De esta forma consideran esta etapa de la vida como positiva y de crecimiento y no como algo negativo y triste.







CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

INFORME DE ACTIVIDADES DEL ÁREA DE PSICOLOGÍA

CENTRO VIDA SAN JOSÉ

No 02-2024

En el segundo mes de intervención en el Centro Vida, se ha desarrollado una serie de actividades basadas en las recomendaciones obtenidas a partir de las valoraciones realizadas en el primer mes. Este informe detalla las actividades implementadas, sus objetivos y una evaluación preliminar de su impacto.

Objetivos del Programa

- Mejorar la atención, concentración, memoria reciente y funciones ejecutivas.
- Promover la interacción social y fortalecer las relaciones interpersonales.
- Fomentar la adopción de hábitos saludables para mejorar la calidad del sueño.
- Reducir el estrés y la ansiedad a través de técnicas de relajación y mindfulness.
- Mantener la salud cognitiva y emocional a través de actividades estimulantes.

Actividades Implementadas

1. **Comprendiendo el Proceso de Envejecimiento**

   - **Objetivo:** Facilitar la comprensión de los cambios fisiológicos, cognitivos y emocionales que ocurren durante el envejecimiento.

2. **Explorando la Línea de Tiempo Personal**

   - **Objetivo:** Facilitar la reflexión y el reconocimiento de eventos significativos en la vida de los adultos mayores a través de la creación de una línea de tiempo personal.

3. **Campeonato de Ping-Pong en Cartones de Huevos**

   - **Objetivo:** Estimular las funciones cognitivas y motoras de los participantes a través de una actividad lúdica que fomente la cooperación, la planificación estratégica y la interacción social

4. **Técnica de Respiración Diafragmática para la Gestión del Estrés**

   - **Objetivo:** Facilitar a los adultos mayores herramientas prácticas para reducir el estrés y mejorar la calidad del sueño y la alimentación a través de la técnica de respiración diafragmática.

5. **Concentración y Memoria**

   - **Objetivo:** Fomentar la concentración y la memoria en los adultos mayores mediante la realización de una actividad manual detallada y creativa

6. **Concentración y Atención**

   - **Objetivo:** Fomentar la concentración, la atención al detalle y la creatividad en los adultos mayores mediante la actividad de colorear mandalas con instrucciones específicas.

7. **Atención y Estimulación Sensorial**

   - **Objetivo:** Promover la estimulación sensorial y la atención de los adultos mayores

8. **Atención y Memoria**

   - **Objetivo:** Estimular la concentración, la atención al detalle y la memoria en los adultos mayores mediante la búsqueda y reconocimiento de dibujos en una sopa de dibujos.

9. **Atención y Seguimiento de Instrucciones**

- **Objetivo:** Desarrollar la concentración, la atención al detalle y la capacidad para seguir instrucciones mediante el coloreado de una flor con diferentes números asignados a colores específicos.

10. **Atención y Concentración**

    - **Objetivo:** Mejorar la atención y concentración de los adultos mayores a través de una actividad creativa y estimulante de elaboración de un caracol con cuadritos.

11. **Relajación Muscular Progresiva: Un Enfoque Integral para la Reducción del Estrés**

    - **Objetivo:** Facilitar la relajación profunda y la reducción del estrés mediante la práctica de la relajación muscular progresiva acompañada de música, integrando técnicas de respiración para potenciar el efecto relajante

12. **Descubriendo Palabras: Sopa de Letras para Estimulación Cognitiva**

    - **Objetivo:** Estimular la capacidad de concentración, el reconocimiento de patrones y la memoria mediante la resolución de una sopa de letras.

13. **Expresión Artística y Memoria Personal**

    - **Objetivo:** Fomentar la expresión creativa, la identidad personal y la memoria mediante la creación de un mural jardín donde los participantes eligen, colorean y presentan sus flores favoritas

14. **Reconocimiento de Sonidos y Trabajo en Equipo**

- **Objetivo:** Estimular la percepción auditiva, la memoria y la colaboración mediante la identificación de sonidos de animales y el encuentro con compañeros.

15. **Memoria y Creatividad**

- **Objetivo:** Estimular la creatividad, la memoria y la cooperación mediante la creación de una historia colectiva.

Evaluación Preliminar

Se ha observado una participación activa y positiva en las actividades realizadas, con un notable interés y compromiso por parte de los participantes. Las actividades de estimulación cognitiva han mostrado mejoras en la atención y memoria de los participantes, ya que permanecen más tiempo enfocados en la actividad. Las técnicas de relajación han contribuido a una mejor gestión del estrés y a brindar herramientas de regulación emocional. Además, se ha visto una mayor integración social, ya que los participantes se ayudan mutuamente y colaboran durante las actividades, lo que fortalece las relaciones interpersonales y promueve un sentido de comunidad.

Conclusión

El programa de actividades implementado en el segundo mes ha demostrado ser efectivo en la consecución de los objetivos planteados. Continuaremos ajustando y mejorando las actividades basándonos en el feedback de los participantes para asegurar su satisfacción y bienestar.

Juliana Medina

SILVIA JULIANA MEDINA OLARTE
PSICÓLOGA
T.P. 245686

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

FICHA TÉCNICA	
SESION 1	
FECHA: 02 de julio de 2024	**HORA:** 8:30 pm
TEMA : Comprendiendo el Proceso de Envejecimiento	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Psicóloga, Silvia Juliana Medina Olarte.	
ACTIVIDAD: Valoración Psicológica.	
OBJETIVO GENERAL: Facilitar la comprensión de los cambios fisiológicos, cognitivos y emocionales que ocurren durante el envejecimiento. **OBJETIVOS ESPECIFICOS:** • Promover la reflexión y el reconocimiento de aspectos positivos del envejecimiento entre los participantes. • Fomentar la interacción y participación activa de los adultos mayores. • Proporcionar información clara y comprensible sobre el envejecimiento y sus procesos asociados.	
MARCO TEORICO: El envejecimiento es un proceso natural e inevitable que trae consigo una serie de cambios fisiológicos, cognitivos y emocionales. Es fundamental que los adultos mayores comprendan estos cambios para adaptarse mejor y mantener una buena calidad de vida. Los cambios fisiológicos pueden incluir disminuciones en la vista, el oído y la movilidad. Los cambios cognitivos pueden afectar la memoria, la atención y la capacidad de resolución de problemas. Emocionalmente, las personas pueden experimentar una gama de emociones y es crucial contar con estrategias para manejarlas adecuadamente.	
METODOLOGIA: La metodología de la actividad se basa en un enfoque interactivo y participativo, combinando la presentación de información con actividades que fomenten la reflexión y la participación activa de los participantes. Se utilizarán materiales visuales y actividades prácticas para facilitar la comprensión y el intercambio de experiencias.	
METODO: Saludo y presentación de la psicóloga Explicación breve del propósito de la sesión. Juego de presentación: Cada participante dice su nombre y comparte un aspecto positivo del envejecimiento. Presentación sobre el Envejecimiento Definición de envejecimiento: Explicación sencilla del proceso natural del envejecimiento. Cambios fisiológicos: Comentarios sobre los cambios normales en la vista, el oído y la movilidad. Cambios cognitivos: Explicación sobre cómo el envejecimiento afecta la memoria, la atención y otras funciones cognitivas. Cambios emocionales: Discusión sobre los estados emocionales y cómo pueden ser gestionados.	

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José Velamos por su Bienestar

Actividad Interactiva: Reflexión Guiada sobre el Envejecimiento

Instrucciones: Se formulan preguntas guiadas para que los participantes reflexionen sobre los cambios que han notado en sí mismos a lo largo de los años.

Discusión en grupo: Los participantes comparten sus reflexiones y experiencias sobre cómo han manejado estos cambios y qué estrategias han encontrado útiles.

Reflexión sobre los Cambios y el Ciclo de Vida

Discusión guiada: Preguntas sobre los cambios que han notado en ellos mismos y cómo los han manejado.

Compartir estrategias: Participantes comparten consejos y estrategias útiles para adaptarse a los cambios del envejecimiento.

Despedida y agradecimiento.

RECOMENDACIONES:

- Mantener un ambiente relajado y acogedor para facilitar la participación.
- Utilizar un lenguaje claro y sencillo para asegurar la comprensión de todos los participantes.
- Fomentar la participación activa y asegurar que todos los participantes tengan la oportunidad de compartir sus experiencias y pensamientos.
- Proporcionar materiales visuales y tangibles que puedan ayudar a ilustrar los puntos discutidos.
- Estar atento a las necesidades y reacciones de los participantes, ofreciendo apoyo y aclaraciones cuando sea necesario.

ASPECTO DIDÁCTICO:

La actividad está diseñada para ser interactiva y participativa, utilizando técnicas didácticas que faciliten el aprendizaje a través de la experiencia y el intercambio de ideas. Se emplearán materiales visuales y actividades prácticas para ayudar a los participantes a comprender mejor los conceptos discutidos. La metodología participativa permitirá a los adultos mayores reflexionar sobre sus propias experiencias y aprender de las experiencias de otros, promoviendo un ambiente de apoyo mutuo y aprendizaje colaborativo.

ANEXOS

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE



CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESION 2 y 3	
FECHA: 03 de julio de 2024 y 04 de julio de 2024	**HORA:** 8:30 pm
TEMA : Explorando la Línea de Tiempo Personal	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Psicóloga, Silvia Juliana Medina Olarte.	
ACTIVIDAD: Interacción Social y Fomento de la Cohesión de Grupo	
La primera sesión está dedicada a la creación de líneas de tiempo. Los participantes reciben orientación para desarrollar sus líneas de tiempo, incluyendo todas las descripciones y eventos que consideren relevantes y significativos en su historia personal. Durante esta etapa, se proporciona apoyo y se fomenta la reflexión para asegurar que cada participante pueda expresar de manera completa y clara los acontecimientos importantes de su vida. La segunda sesión se centra en la narración de las historias. Cada participante tiene la oportunidad de compartir su línea de tiempo con el grupo, narrando los eventos y descripciones que incluyeron. Esta etapa está diseñada para promover la empatía, la escucha activa y el intercambio de experiencias, creando un espacio seguro y respetuoso para que los participantes puedan abrirse y conectar con los demás.	
OBJETIVO GENERAL: Facilitar la reflexión y el reconocimiento de eventos significativos en la vida de los adultos mayores a través de la creación de una línea de tiempo personal. **OBJETIVOS ESPECIFICOS:** • Promover la auto-reflexión y el reconocimiento de logros y desafíos a lo largo de la vida. • Fomentar la interacción y el intercambio de experiencias entre los participantes. • Proporcionar un espacio para la expresión y la validación de la propia historia de vida..	
MARCO TEORICO: La línea de tiempo es una herramienta visual que permite a los individuos organizar y reflejar los eventos significativos de sus vidas en un formato cronológico. Esta técnica puede ayudar a las personas a reconocer patrones, logros, desafíos y cambios importantes en su vida, facilitando una mejor comprensión de su propia identidad y trayectoria. Además, compartir estas líneas de tiempo en un entorno grupal puede fortalecer los lazos sociales y promover un sentido de comunidad y apoyo mutuo.	
METODOLOGIA: La metodología de la actividad se basa en un enfoque participativo y reflexivo, donde los adultos mayores crearán y compartirán sus líneas de tiempo personales. Se utilizarán materiales visuales y actividades prácticas para facilitar la creación y el intercambio de experiencias.	
METODO: Saludo y presentación de la psicóloga encargada. Antes de iniciar con las líneas de tiempo, se realiza una actividad de rompehielos para crear un ambiente relajado y propicio para la participación. Durante el rompehielos, se hacen preguntas a los participantes sobre detalles como los colores de los uniformes de los trabajadores el día anterior, la fecha actual y otras curiosidades similares. Esta dinámica inicial ayuda a que los participantes se sientan más cómodos y abiertos.	

Explicación breve del propósito de la sesión y de la actividad de la línea de tiempo.

Distribución de materiales (hojas grandes de papel, marcadores, lápices de colores).

Actividad de Creación de la Línea de Tiempo

Instrucciones: Cada participante dibuja una línea horizontal en su hoja de papel, representando su vida desde la infancia hasta la actualidad.

Los participantes marcan y describen eventos significativos en su línea de tiempo, como logros personales, momentos difíciles, cambios importantes, etc.

Reflexión Personal

Tiempo para que los participantes reflexionen sobre su línea de tiempo y añadan detalles que consideren importantes.

Los participantes pueden escribir breves descripciones o palabras clave junto a cada evento marcado en la línea de tiempo.

Compartir en Grupo

Voluntarios comparten sus líneas de tiempo con el grupo, explicando los eventos significativos que marcaron en sus vidas.

Discusión abierta sobre las similitudes y diferencias en las experiencias de vida.

Cierre y Reflexión Final

Resumen de los puntos principales discutidos durante la sesión.

Reflexión final sobre la importancia de reconocer y valorar la propia historia de vida.

Agradecimiento y despedida.

RECOMENDACIONES:

- Utilizar un lenguaje claro y sencillo para asegurar la comprensión de todos los participantes.
- Fomentar la participación activa y asegurar que todos los participantes tengan la oportunidad de compartir sus experiencias y pensamientos.
- Proporcionar apoyo emocional durante la actividad, especialmente si se abordan eventos difíciles o dolorosos.
- Estar atento a las necesidades y reacciones de los participantes, ofreciendo apoyo y aclaraciones cuando sea necesario.

ASPECTO DIDÁCTICO:

La actividad está diseñada para ser interactiva y participativa, utilizando técnicas didácticas que faciliten el aprendizaje a través de la experiencia y el intercambio de ideas. La creación y el compartir de líneas de tiempo personales permitirán a los adultos mayores reflexionar sobre sus propias experiencias y aprender de las experiencias de otros, promoviendo un ambiente de apoyo mutuo y aprendizaje colaborativo.

ANEXOS

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar







CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José Veiamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESION 4 y 5	
FECHA: 05 julio y 08 de julio de 2024	**HORA:** 8:30 am
TEMA : Estimulación Cognitiva	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Psicóloga, Silvia Juliana Medina Olarte.	
ACTIVIDAD: Campeonato de Ping-Pong en Cartones de Huevos	

OBJETIVO GENERAL: Estimular las funciones cognitivas y motoras de los participantes a través de una actividad lúdica que fomente la cooperación, la planificación estratégica y la interacción social.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Estimular la memoria y la creatividad en la elección de nombres y colores de los equipos.
- Fomentar habilidades de planificación y estrategia en la organización del juego.
- Promover la interacción social y el trabajo en equipo en un entorno competitivo y divertido.
- Desarrollar la capacidad de concentración y atención sostenida durante la actividad.

La actividad se realiza en dos sesiones, dividida de la siguiente forma:

- **Primera Hora:** (05 de julio de 2024, 10:15am) Durante la primera hora, se lleva a cabo la formación de equipos, la elección de nombres y colores representativos, y la fase inicial de competencia. Cada equipo realiza lanzamientos de pelotas de ping-pong hacia cartones de huevos, acumulando puntos según la precisión de sus encestes.
- **Segunda Hora:** (08 de julio de 2024, 8:30am) La segunda hora se dedica a la final del campeonato, donde los dos equipos con mejor desempeño en la fase inicial se enfrentan para determinar al campeón. Además, se incluye tiempo para el feedback constructivo y la reflexión final sobre la experiencia, facilitando el aprendizaje y la integración de los aprendizajes obtenidos durante la actividad.

MARCO TEORICO:

1. Estimulación Cognitiva: La estimulación cognitiva se refiere a la serie de actividades diseñadas para mantener o mejorar las capacidades cognitivas, como la memoria, la atención, el razonamiento y la velocidad de procesamiento mental. Estas actividades son fundamentales para promover el bienestar cognitivo y la calidad de vida, especialmente en adultos mayores o personas con deterioro cognitivo leve.

2. Coordinación Visomotora: La coordinación visomotora implica la capacidad de coordinar la información visual con respuestas motoras precisas. Actividades como encestar pelotas de ping-pong en cartones de huevos requieren una coordinación precisa entre la vista (ubicación del cartón de huevos) y el movimiento (lanzamiento de la pelota).

3. Teoría del Aprendizaje Social: Según la teoría del aprendizaje social de Bandura, los individuos aprenden no solo a través de experiencias directas, sino también observando a otros y replicando sus comportamientos. El campeonato de ping-pong fomenta el aprendizaje social al requerir cooperación, competencia y observación de estrategias efectivas

ping-pong fomenta el aprendizaje social al requerir cooperación, competencia y observación de estrategias efectivas entre los equipos.

4. Teoría de las Inteligencias Múltiples: La teoría de las inteligencias múltiples de Gardner propone que existen diferentes tipos de inteligencias (lingüística, lógico-matemática, espacial, etc.) y que las personas pueden destacarse en áreas diversas. Actividades como el campeonato de ping-pong permiten a los participantes utilizar y desarrollar diferentes tipos de inteligencia, como la inteligencia kinestésica (coordinación motora) y la inteligencia interpersonal (trabajo en equipo).

5. Psicología del Juego y Motivación Intrínseca: La psicología del juego sostiene que las actividades lúdicas no solo son divertidas, sino que también promueven el aprendizaje, la creatividad y el desarrollo personal. La competencia amistosa y la estructura del campeonato de ping-pong pueden aumentar la motivación intrínseca de los participantes, mejorando su compromiso y disfrute durante la actividad.

6. Neuroplasticidad y Ejercicio Cognitivo: La neuroplasticidad se refiere a la capacidad del cerebro para reorganizarse y formar nuevas conexiones neuronales en respuesta a la experiencia y al aprendizaje. El ejercicio cognitivo, como participar en actividades desafiantes como el campeonato de ping-pong, puede promover la neuroplasticidad y apoyar la salud cerebral a largo plazo.

7. Integración Social y Bienestar Emocional: La participación en actividades grupales promueve la integración social y el bienestar emocional al proporcionar oportunidades para la interacción social positiva, el apoyo emocional y el desarrollo de habilidades sociales. Estos aspectos son fundamentales para la salud mental y el envejecimiento saludable.

METODOLOGIA: La actividad se desarrolla en un entorno controlado donde se puedan disponer las mesas y los materiales necesarios. Se estructura en varias fases para maximizar el impacto cognitivo.

METODO:

1. Formación de Equipos y Rompehielos Cognitivo):

- **Formación de Equipos:** Se divide a los participantes en 4 equipos diferentes, cada uno elige un nombre representativo y un color identificativo.
- **Rompehielos Cognitivo:** Se realiza una actividad inicial para romper el hielo, haciendo preguntas relacionadas con detalles específicos, como colores de uniformes del día anterior y fecha actual.

2. Competencia Inicial:

- Cada equipo envía un representante por turno para lanzar pelotas de ping-pong hacia un cartón de huevos colocado en una mesa frente a ellos.
- Los puntos se acumulan según la cantidad de pelotas encestadas en el cartón de huevos. El equipo con más puntos avanza a la siguiente fase.

3. Final del Campeonato:

- Los dos equipos con mejor desempeño en la competencia inicial se enfrentan en una final.
- Se repite el proceso de lanzamiento de pelotas de ping-pong hacia cartones de huevos, determinando al equipo campeón basado en el puntaje final.

4. Feedback y Reflexión

- Al finalizar la actividad, se proporciona un tiempo para que los participantes reflexionen sobre la experiencia.
- Se facilita un feedback constructivo donde se discuten las estrategias utilizadas, los desafíos enfrentados y los aprendizajes obtenidos durante el campeonato.

RECOMENDACIONES:

- Asegurarse de tener todos los materiales listos y un espacio adecuado para la actividad.
- Explicar claramente las reglas del juego y los objetivos cognitivos a los participantes antes de comenzar.
- Mantener una supervisión constante para asegurar que todos los participantes sigan las reglas y se mantenga un ambiente seguro y respetuoso.
- Ajustar las reglas según sea necesario para asegurar que todos los participantes se diviertan y la actividad se desarrolle sin problemas.
- Elogiar los esfuerzos y logros de todos los participantes para mantener un ambiente motivador y positivo.

ASPECTO DIDÁCTICO:

La actividad del campeonato de ping-pong en cartones de huevos está diseñada con un enfoque didáctico que integra diversos elementos para optimizar el aprendizaje y la participación de los individuos. Este enfoque incluye:

- **Selección de Materiales Didácticos:** Utilización de materiales simples y accesibles como pelotas de ping-pong y cartones de huevos, que permiten una interacción física y práctica adecuada para el desarrollo de habilidades motoras y cognitivas.
- **Estructura Claramente Definida:** La actividad se divide en fases bien definidas que guían a los participantes desde la formación de equipos hasta la competencia final, facilitando la comprensión y ejecución de las reglas del juego.
- **Promoción del Aprendizaje Activo:** A través de la competencia amistosa y la resolución de problemas en tiempo real, se fomenta un aprendizaje activo donde los participantes experimentan directamente las consecuencias de sus decisiones y estrategias.
- **Feedback Constructivo:** Al finalizar cada fase, se proporciona un espacio para la reflexión y el feedback constructivo, permitiendo a los participantes identificar áreas de mejora y aplicar ajustes estratégicos para las siguientes rondas.
- **Adaptabilidad y Flexibilidad:** La actividad se adapta a las necesidades y habilidades de los participantes, promoviendo un entorno inclusivo donde cada individuo puede contribuir según sus capacidades y fortalezas.

Este enfoque didáctico asegura que la actividad no solo sea entretenida, sino también educativa, promoviendo el desarrollo integral de habilidades cognitivas, motoras y sociales en un contexto estimulante y colaborativo.

ANEXOS

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar









CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE



CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José Velamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESION 6	
FECHA: 09 de julio de 2024	**HORA:** 8:30 am
TEMA : Gestión del estrés	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Psicóloga, Silvia Juliana Medina Olarte.	
ACTIVIDAD: Técnica de Respiración Diafragmática para la Gestión del Estrés	
OBJETIVO GENERAL: Facilitar a los adultos mayores herramientas prácticas para reducir el estrés y mejorar la calidad del sueño y la alimentación a través de la técnica de respiración diafragmática. **OBJETIVOS ESPECIFICOS:** • Explicar los efectos del estrés en la salud física y emocional de los adultos mayores. • Enseñar la técnica de respiración diafragmática como una estrategia efectiva para reducir el estrés y promover la relajación. • Demostrar cómo la práctica regular de la respiración diafragmática puede mejorar los patrones de sueño y la alimentación.	
MARCO TEORICO: El estrés es una respuesta natural del organismo frente a situaciones percibidas como amenazantes o desafiantes. En adultos mayores, factores como la salud física deteriorada, la pérdida de seres queridos, los cambios en la vida social y la adaptación a nuevas rutinas pueden aumentar la susceptibilidad al estrés. Este estado prolongado de estrés puede tener efectos negativos significativos en la salud física y emocional, incluyendo problemas para conciliar el sueño, apetito alterado y una disminución general en la calidad de vida. La técnica de respiración diafragmática se basa en el principio de respiración profunda, donde se utiliza el diafragma en lugar del pecho para inhalar y exhalar. Esta técnica ha demostrado ser efectiva para reducir los niveles de estrés al estimular el sistema nervioso parasimpático, promoviendo así la relajación muscular, la disminución de la frecuencia cardíaca y la reducción de la presión arterial. Además, la práctica regular de la respiración diafragmática puede mejorar la oxigenación celular, facilitar una mejor digestión y mejorar la calidad del sueño, lo cual es crucial para la salud integral de los adultos mayores.	
METODOLOGIA: La actividad se desarrolló en grupo para fomentar la interacción social y el apoyo mutuo entre los adultos mayores. Se empleó una combinación de enseñanza teórica, demostración práctica y práctica guiada para asegurar la comprensión y aplicación efectiva de la técnica de respiración diafragmática. Al final de la sesión, los participantes se pusieron en parejas para supervisar y corregir mutuamente su respiración, asegurando que realizaran la técnica correctamente.	
METODO:	

Rompehielos: Cada participante se presenta diciendo su nombre y compartiendo una experiencia positiva del día.

Explicación del Estrés: Introducción sobre los efectos del estrés en la salud de los adultos mayores, destacando sus impactos en el sueño y la alimentación.

Enseñanza de la Técnica: Presentación teórica y práctica de la respiración diafragmática mediante demostración visual y guía verbal detallada.

Práctica Guiada: Ejercicio en grupo de respiración diafragmática en un ambiente tranquilo y cómodo.

Práctica en Parejas: Los participantes se colocaron en parejas para supervisar y corregir mutuamente su técnica de respiración.

Discusión y Cierre: Reflexión sobre la experiencia de la práctica y cómo incorporar la técnica en la vida diaria

RECOMENDACIONES:

- Animar a los participantes a practicar la respiración diafragmática diariamente para maximizar sus beneficios en la gestión del estrés y mejorar la salud general.
- Mantener un ambiente tranquilo y confortable durante las sesiones para facilitar la relajación y concentración de los participantes.
- Planificar sesiones de seguimiento para evaluar el progreso de los participantes y ofrecer retroalimentación individualizada sobre la técnica de respiración.
- Considerar adaptaciones según las necesidades individuales de los adultos mayores, asegurando que todos puedan participar y beneficiarse de la actividad.
- Discutir estrategias para integrar la respiración diafragmática en la rutina diaria de los participantes, enfatizando su utilidad fuera de las sesiones grupales.
- Fomentar la formación de vínculos sociales entre los participantes durante las sesiones, promoviendo un ambiente de apoyo mutuo y compañerismo.

ASPECTO DIDÁCTICO:

- Diseñar la actividad de manera que los adultos mayores sean participantes activos en su aprendizaje y práctica de la técnica de respiración diafragmática.
- Facilitar sesiones prácticas donde los participantes puedan experimentar directamente la técnica de respiración diafragmática. Incluir momentos de supervisión individual o en parejas para corregir la técnica y asegurar su correcta ejecución.
- Relacionar la técnica de respiración diafragmática con situaciones cotidianas de estrés o ansiedad que enfrentan los adultos mayores, y cómo esta técnica puede ayudarles a manejar mejor esas situaciones.
- Adaptar la enseñanza y la práctica de la técnica según las capacidades físicas y cognitivas de los participantes, asegurando que todos puedan participar activamente y beneficiarse de la actividad.
- Proporcionar retroalimentación positiva y alentadora durante las sesiones, reconociendo los esfuerzos y mejoras individuales en la ejecución de la técnica de respiración diafragmática.
- Motivar a los participantes destacando los beneficios a largo plazo de la práctica regular de la técnica de respiración diafragmática en la mejora de la calidad de vida y el bienestar general.

ANEXOS

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V.
San José
Velamos por su Bienestar



CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

FICHA TÉCNICA	
SESION 7, 8 y 9.	
FECHA: 10,11 y 12 de julio de 2024	**HORA:** 8:30 am
TEMA : Concentración y memoria	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Psicóloga, Silvia Juliana Medina Olarte.	
ACTIVIDAD: La Vaca Creativa: Un Desafío de Concentración	

OBJETIVO GENERAL: Fomentar la concentración y la memoria en los adultos mayores mediante la realización de una actividad manual detallada y creativa

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

1. Mejorar la capacidad de concentración y atención al detalle.
2. Estimular la memoria a través de la repetición y el conversatorio.
3. Promover la interacción social y el trabajo en equipo.
4. Generar un ambiente lúdico y de aprendizaje sobre el tema de las vacas.

MARCO TEORICO: Las actividades de manualidades son ampliamente reconocidas por su capacidad para estimular diferentes áreas cognitivas en los adultos mayores. Estas actividades no solo implican la motricidad fina, sino que también ejercitan habilidades cognitivas como la concentración, la memoria y la atención al detalle. En el proceso de pegar lentejas y pintar, los participantes deben recordar las instrucciones, seguir una secuencia lógica y mantener un enfoque sostenido en la tarea. Este tipo de actividades pueden contribuir a la mejora de la plasticidad cerebral, ayudando a mantener y potenciar las capacidades cognitivas de los adultos mayores.

El uso de materiales pequeños y la realización de tareas detalladas requieren una alta concentración y memoria a corto plazo. Además, el aspecto repetitivo de la actividad ayuda a reforzar estas capacidades, ya que los participantes deben recordar y aplicar las instrucciones en cada paso. La inclusión de un conversatorio sobre el tema de las vacas no solo hace la actividad más interesante, sino que también proporciona un contexto educativo que puede mejorar la memoria a largo plazo al asociar nueva información con actividades prácticas.

METODOLOGIA: La metodología empleada en esta actividad se basa en el aprendizaje activo y participativo, donde los adultos mayores se involucran directamente en la creación y el aprendizaje a través de la práctica. La actividad se estructura en tres sesiones para permitir una progresión gradual y evitar la fatiga, facilitando así una mejor comprensión y retención de las instrucciones.

1. Organización Inicial: Se preparan las mesas y se organizan los participantes en grupos pequeños para fomentar la colaboración y la interacción social.
2. Introducción y Explicación: Se entrega el croquis de la vaca y se explican detalladamente los pasos a seguir. Las instrucciones se repiten varias veces para asegurar que todos los participantes las comprendan completamente.
3. Desarrollo de la Actividad:

- Primera Sesión: Pegado de lentejas en las patas de la vaca y posterior pintado. Esta etapa inicial permite a los participantes familiarizarse con los materiales y la técnica.
- Segunda Sesión: Pegado de lentejas en el hocico y las orejas de la vaca, seguido del pintado. Se enfoca en áreas más pequeñas y detalladas, lo que requiere mayor precisión y concentración.
- Tercera Sesión: Rellenado del cuerpo de la vaca con lentejas y pintado final. Esta fase más extensa y laboriosa ayuda a reforzar la paciencia y la atención sostenida.

4. Conversatorio: Durante y después de cada sesión, se realiza un conversatorio sobre las partes de la vaca y datos interesantes sobre vacas. Esto no solo enriquece la experiencia, sino que también estimula la memoria al relacionar la información nueva con la actividad manual. Algunas de las preguntas del conversatorio:

- ¿Cuáles son las partes principales de una vaca?
- ¿Qué tipo de alimentación tiene una vaca?
- ¿Para qué se utilizan las vacas en la vida cotidiana?
- ¿Conocen algún dato curioso sobre las vacas?
- ¿Cómo creen que se cuida a una vaca en una granja?

METODO:

- Se utiliza una combinación de explicación verbal y demostración práctica para garantizar que los participantes comprendan cada paso de la actividad.
- La actividad es guiada paso a paso por el facilitador, quien supervisa y proporciona feedback constante a los participantes.
- A lo largo de la actividad, se fomenta el diálogo y la retroalimentación entre los participantes y el facilitador, permitiendo aclarar dudas y compartir experiencias.

RECOMENDACIONES:

- Realizar la actividad en un ambiente cómodo y bien iluminado.
- Asegurarse de que los participantes tengan acceso a todos los materiales necesarios.
- Proporcionar apoyo constante y repetir las instrucciones según sea necesario.
- Fomentar la participación activa y la interacción social durante la actividad.

ASPECTO DIDÁCTICO:

La actividad se diseñó para ser completada en tres sesiones de una hora cada una debido a la naturaleza detallada del trabajo y la necesidad de proporcionar descansos y explicaciones repetidas. El enfoque fue práctico y participativo, asegurando que los adultos mayores comprendieran cada paso y tuvieran suficiente tiempo para completar las tareas con precisión. Este enfoque gradual y estructurado también ayuda a mantener la motivación y el interés de los participantes.

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

ANEXOS







CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar





CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

FICHA TÉCNICA	
SESION 10	
FECHA: 15 de Julio de 2024	**HORA:** 8:30 am
TEMA: Memoria y Creatividad	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Psicóloga, Silvia Juliana Medina Olarte.	
ACTIVIDAD: Historias en Cadena"	

OBJETIVO GENERAL: Estimular la creatividad, la memoria y la cooperación mediante la creación de una historia colectiva.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Fomentar la creatividad y la expresión verbal a través de la construcción de una historia conjunta.
- Mejorar la memoria al recordar y construir sobre las contribuciones anteriores de otros participantes.
- Promover la interacción social y la cooperación mediante la participación grupal en una actividad lúdica.

MARCO TEORICO:

La creación de historias en cadena es una técnica que fomenta la creatividad y la memoria al requerir que los participantes construyan sobre las ideas presentadas por otros. Esta actividad estimula el pensamiento lateral y la imaginación, habilidades importantes para mantener la salud cognitiva. Además, la interacción social y la colaboración son elementos clave en esta actividad, lo que contribuye al bienestar emocional y social de los participantes.

METODOLOGIA:

La metodología de la actividad se centra en la creación de una historia colectiva a través de la participación secuencial de los participantes.

1. **Organización Inicial:**
   - Los participantes se sientan en circulo para facilitar la comunicación y la participación.
2. **Instrucciones:**
   - Explica a los participantes que van a crear una historia juntos, donde cada uno añadirá una frase o un par de oraciones a la historia.
   - Establece un tema inicial o una frase de apertura para iniciar la historia.
3. **Desarrollo de la Actividad:**
   - **Construcción de la Historia:** Comienza con una frase de apertura y pide a cada participante que añada una frase o dos para continuar la historia.
   - **Interacción Social:** Anima a los participantes a escuchar atentamente y construir sobre lo que se ha dicho anteriormente, fomentando la cohesión de la historia.

METODO:

- **Técnica Didáctica:** Uso de la narración y la construcción colectiva de una historia.
- **Práctica Supervisada:** El facilitador supervisa la actividad, asegurándose de que todos los participantes tengan la oportunidad de contribuir y que la historia se mantenga coherente.
- **Feedback y Evaluación:** Al finalizar, permite a los participantes reflexionar sobre la historia creada y compartir sus impresiones.

RECOMENDACIONES:

- Asegurar un ambiente cómodo y sin distracciones para facilitar la concentración y la creatividad.
- Proporcionar ejemplos y estímulos visuales si es necesario para inspirar a los participantes.
- Facilitar la participación de todos los miembros del grupo, alentando a los más tímidos a contribuir.
- Valorar la experiencia al final de la actividad, permitiendo a los participantes compartir sus impresiones y reflexiones sobre la historia creada.

ASPECTO DIDÁCTICO:

La actividad se diseña para ser lúdica y educativa, estimulando la creatividad, la memoria y la cooperación mediante la creación conjunta de una historia.

ANEXOS:



CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar





CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESION 11	
FECHA: 16 de julio de 2024	**HORA:** 8:30 am
TEMA :Atención y estimulación sensorial.	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Psicóloga, Silvia Juliana Medina Olarte.	
ACTIVIDAD: Cactus con las manos.	

OBJETIVO GENERAL: Promover la estimulación sensorial y la atención de los adultos mayores.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Estimular los sentidos táctiles y visuales al manipular la pintura.
- Fomentar la atención sostenida en la tarea, ayudando a los adultos mayores a concentrarse en la actividad durante un período de tiempo prolongado.
- Promover la creatividad y la expresión artística al permitir que l exploren y experimenten con diferentes colores y texturas.
- Proporcionar una experiencia sensorial agradable y estimulante que pueda contribuir al bienestar emocional.

MARCO TEORICO:

La estimulación sensorial juega un papel crucial en el bienestar físico y emocional de las personas mayores. A medida que envejecemos, es común experimentar cambios en la sensibilidad sensorial, lo que puede afectar nuestra percepción del mundo que nos rodea. La disminución de la agudeza sensorial puede tener un impacto significativo en la calidad de vida de los adultos mayores, contribuyendo a sentimientos de aislamiento, depresión y disminución del bienestar general.

Las actividades que involucran la estimulación sensorial, como la pintura, ofrecen una forma efectiva de contrarrestar estos efectos negativos. La pintura no solo activa los sentidos táctiles y visuales, sino que también puede estimular otras áreas sensoriales, como la percepción del color y la textura. Al sumergirse en la experiencia de la pintura, los adultos mayores tienen la oportunidad de conectarse con su entorno de una manera significativa y enriquecedora.

La estimulación sensorial a través de la pintura puede proporcionar una serie de beneficios para los adultos mayores en un entorno de cuidado institucional. Estos incluyen:

Promoción del bienestar emocional: La participación en actividades sensoriales placenteras, como la pintura, puede mejorar el estado de ánimo, reducir el estrés y aumentar los sentimientos de satisfacción y alegría. La expresión creativa a través del arte también puede servir como una forma de comunicar emociones y experiencias internas que pueden ser difíciles de expresar verbalmente.

Estimulación cognitiva: La pintura requiere el uso de habilidades cognitivas como la atención, la percepción, la memoria y la resolución de problemas. Al practicar estas habilidades de manera regular, los adultos mayores pueden mantener y mejorar su funcionamiento cognitivo, lo que contribuye a una mayor autonomía y calidad de vida.

Fomento de la interacción social: La pintura puede servir como una actividad socialmente estimulante, proporcionando a los adultos mayores la oportunidad de conectarse y relacionarse con sus compañeros. Al participar en la actividad en

un entorno grupal, se fomenta el compañerismo, la cooperación y el apoyo mutuo entre los adultos mayores.

Exploración sensorial y autoexpresión: La pintura ofrece una plataforma para la exploración sensorial y la autoexpresión, permitiendo a los adultos mayores experimentar con diferentes colores, texturas y técnicas artísticas. Esta libertad creativa puede ser especialmente empoderadora para aquellos que pueden sentirse limitados en otras áreas de sus vidas debido a la edad o la salud.

METODOLOGIA:

La metodología se apoya en la importancia de la estimulación sensorial en el bienestar físico y emocional de los adultos mayores.

Se reconoce que actividades como la pintura pueden activar los sentidos táctiles y visuales, lo que contribuye a una mayor calidad de vida para los residentes del centro de ancianos.

Terapia de Arte en la Tercera Edad:

Se reconoce el papel terapéutico del arte en la población de la tercera edad, incluyendo la mejora de la autoexpresión, la comunicación emocional y la calidad de vida.

La actividad de pintura de cactus con las manos se integra dentro de este marco terapéutico para promover el bienestar físico, cognitivo y emocional de los participantes.

Atención Centrada en la Persona:

La metodología está enraizada en los principios de la atención centrada en la persona, que enfatiza la importancia de respetar las preferencias individuales y fomentar la autonomía y la participación en actividades significativas.

La actividad se adapta a las necesidades y capacidades individuales de los residentes, permitiéndoles expresarse creativamente y participar en una experiencia sensorialmente enriquecedora.

METODO:

1.Preparación:

Selección de un espacio adecuado para llevar a cabo la actividad, asegurando suficiente luz natural y espacio para moverse cómodamente.

Reunión de los materiales necesarios, que incluyen recortes de materas, pinturas de varios colores, pinceles, papel o cartulina, y pegamento.

2. Instrucciones y Demostración:

Explicación clara de los pasos de la actividad a los adultos mayores, destacando el objetivo de pintar cactus con las manos y decorar con flores.

Demostración de cómo aplicar la pintura en la mano y presionarla sobre el papel para crear la forma del cactus.

Instrucciones sobre cómo pintar las flores utilizando pinceles y diversas combinaciones de colores.

3. Ejecución de la Actividad:

Distribución de los materiales a cada persona, incluyendo recortes de materas, pinturas y pinceles.

Aplicación de pintura en las manos y guía para presionarlas sobre el papel para crear la forma del cactus.

Asistencia en la pintura de las flores, animando a los residentes a expresar su creatividad y utilizar una variedad de colores.

Supervisión y apoyo continuo durante todo el proceso, asegurándose de que estén cómodos y disfruten de la actividad.

4. Finalización y Presentación:

Una vez completada la pintura, los abuelos pegan el recorte de la matera en el cuadro que han creado, agregando un toque final a su obra de arte.

RECOMENDACIONES:

- Llevar una muestra ya terminada de las actividades para que tengan una referencia visual clara de lo que se espera lograr. Esto facilita la comprensión y aumenta la confianza de los participantes.
- Ofrecer instrucciones detalladas y realiza demostraciones prácticas para asegurar que todos los participantes comprendan cada paso de la actividad.
- Proporcionar asistencia personalizada según las necesidades para garantizar que todos puedan participar plenamente.
- Continuar incorporando actividades sensoriales que involucren diferentes colores, texturas y materiales para estimular los sentidos y mantener el interés de los residentes.
- Implementar actividades que promuevan la memoria y la cognición, utilizando elementos visuales y táctiles para ayudar a mantener y mejorar las funciones cognitivas.
- Exhibir las obras en un área común y bien visible dentro del centro. Esto no solo proporciona reconocimiento y orgullo a los participantes, sino que también mejora el ambiente del centro.

ASPECTO DIDÁCTICO:

Se lograron los objetivos establecidos para la actividad, incluyendo estimular la creatividad, promover la interacción social y mejorar el bienestar emocional de los residentes.

La actividad fue adaptada según las necesidades individuales de los participantes, considerando su nivel de habilidad cognitiva y física. Se proporcionó apoyo adicional a aquellos que lo necesitaban para garantizar su participación plena.

Participaron activamente en la actividad, mostrando interés y entusiasmo. La elección de colores vivos, materiales táctiles y temas significativos contribuyó a mantener su motivación durante toda la sesión.

Se fomentó la expresión creativa y la toma de decisiones independientes al permitir que los residentes eligieran los colores y las formas que deseaban utilizar en sus obras de arte. Esto promovió su sentido de autonomía y autoestima.

Se integraron elementos que estimularon la memoria y los sentidos de los participantes, como la elección de colores evocativos y la textura de la pintura en sus manos. Esto ayudó a enriquecer la experiencia sensorial y emocional de la actividad.

ANEXOS:

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar





CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar





CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

FICHA TÉCNICA	
SESION 12 y 13	
FECHA: 17 y 18 de julio de 2024	**HORA:** 8:30 am
TEMA : Concentración y atención	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Psicóloga, Silvia Juliana Medina Olarte.	
ACTIVIDAD: "Coloreando Mandalas: Expresión Creativa y Atención"	

OBJETIVO GENERAL: Fomentar la concentración, la atención al detalle y la creatividad en los adultos mayores mediante la actividad de colorear mandalas con instrucciones específicas.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Mejorar la capacidad de concentración y atención al detalle a través del coloreado de mandalas.
- Estimular la memoria y la capacidad de seguir instrucciones mediante la aplicación de colores específicos a cada forma.
- Promover la expresión creativa y el disfrute personal al elegir y aplicar colores.
- Facilitar la socialización y el intercambio de ideas sobre el diseño y la ejecución del coloreado

MARCO TEORICO:

El coloreado de mandalas es una actividad que se ha utilizado en terapia ocupacional y en la estimulación cognitiva debido a sus beneficios para la concentración, la atención y la expresión creativa. Los mandalas, con sus patrones repetitivos y detalles intrincados, requieren un enfoque preciso y una atención sostenida, lo que ayuda a mejorar la capacidad de los participantes para concentrarse en una tarea específica. Además, seguir instrucciones detalladas para aplicar colores específicos en distintas áreas del mandala ayuda a reforzar la memoria y la capacidad para realizar secuencias complejas.

El coloreado de mandalas también permite a los participantes expresar su creatividad y experimentar con combinaciones de colores, lo que puede ser especialmente beneficioso para el bienestar emocional. La actividad ofrece un espacio para la autoexpresión y la satisfacción personal, además de fomentar la interacción y el apoyo social entre los participantes.

METODOLOGIA:

La metodología empleada se basa en un enfoque participativo y estructurado, donde los adultos mayores se involucran en una actividad creativa con instrucciones específicas y materiales adecuados. La actividad se dividió en dos sesiones para permitir un trabajo detallado y cuidadoso.

1. **Organización Inicial:** Se prepararon mesas con los materiales necesarios y se ofreció una breve explicación sobre los beneficios de colorear mandalas. Se entregaron las figuras de mandalas para colorear: un gato y un paisaje.
2. **Introducción y Explicación:** Se proporcionaron instrucciones detalladas, indicando que cada cuadro debía ser coloreado con un color diferente. Las instrucciones se repitieron para asegurar la comprensión completa

de la tarea.

3. **Desarrollo de la Actividad:**
    - **Primera Sesión:** Se realizó la primera parte del coloreado, enfocándose en el trabajo detallado en las figuras de los mandalas. Los participantes comenzaron a aplicar los colores siguiendo las instrucciones específicas.
    - **Segunda Sesión:** Se continuó y completó el coloreado de los mandalas. Esta sesión permitió a los participantes terminar el trabajo y corregir detalles si fuera necesario. La complejidad de las figuras y la precisión requerida justificaron el tiempo adicional.

METODO:

 Técnica Didáctica: Se emplea la combinación de demostración práctica y explicación verbal. El facilitador guía a los participantes en la aplicación de colores y proporciona asistencia durante la actividad.

 Práctica Supervisada: El facilitador supervisa el progreso de cada participante, brindando apoyo y correcciones cuando es necesario.

 Feedback y Discusión: Durante y después de las sesiones, se fomenta el diálogo sobre los diseños y combinaciones de colores, permitiendo a los participantes compartir sus elecciones y experiencias.

RECOMENDACIONES:

- .Proporcionar un entorno cómodo y bien iluminado para el coloreado.
- Asegurar que cada participante tenga acceso a una amplia gama de colores y herramientas de coloreado.
- Repetir las instrucciones si es necesario y ofrecer apoyo continuo durante la actividad.
- Fomentar la creatividad y la expresión personal, permitiendo a los participantes experimentar con diferentes combinaciones de colores.

ASPECTO DIDÁCTICO:

La actividad se organizó en dos sesiones de una hora cada una debido a la complejidad de las figuras y la necesidad de aplicar colores detalladamente en cada área del mandala. Las figuras elegidas tenían un diseño intrincado, lo que requería un tiempo adicional para asegurar una cobertura completa y precisa. El enfoque gradual y el tiempo suficiente permitieron a los participantes trabajar con cuidado y disfrutar del proceso creativo.

ANEXOS:

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

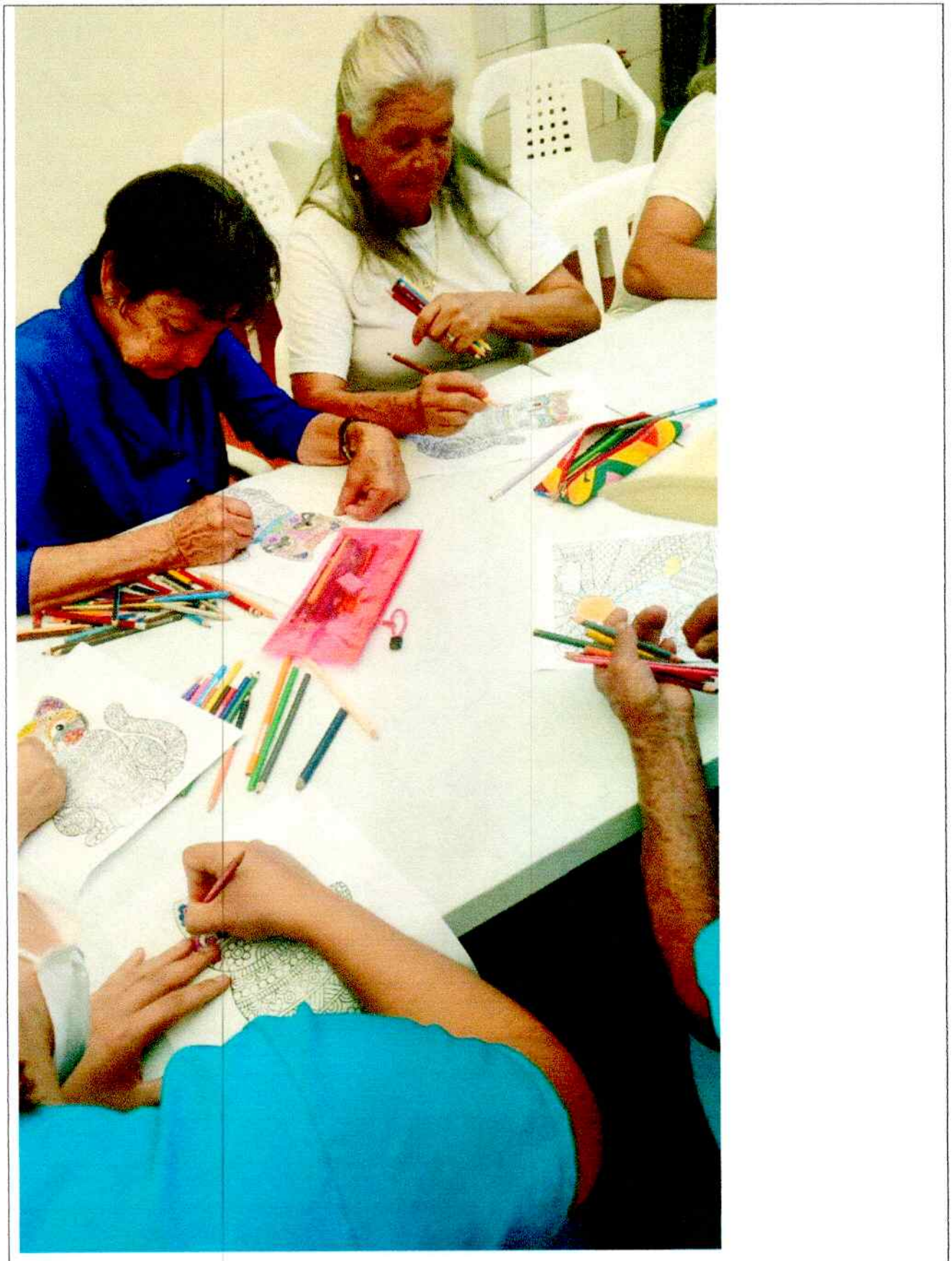


CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE



CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V.
San José
Velamos por su Bienestar



CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

FICHA TÉCNICA	
SESION 14	
FECHA: 19 de julio de 2024	**HORA:** 8:30 am
TEMA : Atención y memoria.	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Psicóloga, Silvia Juliana Medina Olarte.	
ACTIVIDAD: Sopa de Dibujos: Un Desafío de Atención y Creatividad"	

OBJETIVO GENERAL: Estimular la concentración, la atención al detalle y la memoria en los adultos mayores mediante la búsqueda y reconocimiento de dibujos en una sopa de dibujos.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Mejorar la capacidad de concentración y atención al detalle a través de la búsqueda de dibujos específicos.
- Estimular la memoria visual y la capacidad de identificación de patrones.
- Fomentar la creatividad y el disfrute personal al interactuar con una actividad lúdica y educativa.
- Facilitar la socialización y el trabajo en grupo mediante la resolución conjunta del desafío.

MARCO TEORICO:

Las sopas de letras y de dibujos son herramientas efectivas para estimular las habilidades cognitivas en adultos mayores. Estas actividades requieren un alto nivel de concentración y atención, ya que los participantes deben buscar y reconocer elementos específicos en un conjunto de información visual. La búsqueda de dibujos en un formato similar a una sopa de letras ayuda a reforzar la memoria visual y la capacidad para identificar patrones y detalles, lo que puede ser beneficioso para mantener la agilidad mental.

Además, la resolución de estos desafíos ofrece un espacio para la autoexpresión y el disfrute personal, al tiempo que proporciona una oportunidad para la interacción social si se realiza en grupo. Estas actividades lúdicas también pueden ayudar a reducir el estrés y fomentar un ambiente positivo y de colaboración.

METODOLOGIA:

La metodología de la actividad se basa en un enfoque participativo y estructurado, donde los adultos mayores interactúan con una sopa de dibujos para buscar y identificar figuras específicas. La actividad se desarrolló en una sesión para maximizar la atención y la concentración.

1. **Organización Inicial:** Se prepararon las sopas de dibujos y se distribuyeron entre los participantes. Se explicó el objetivo de la actividad y se dieron instrucciones claras sobre cómo buscar los dibujos.
2. **Introducción y Explicación:** Se proporcionaron ejemplos de los dibujos que los participantes debían encontrar en la sopa de dibujos. Las instrucciones se repitieron para asegurar la comprensión completa.

3. **Desarrollo de la Actividad:**
    - **Búsqueda de Dibujos:** Los participantes buscaron los dibujos específicos en la sopa de dibujos, siguiendo las instrucciones y utilizando las pistas proporcionadas.
    - **Resolución y Discusión:** Una vez completada la búsqueda, se discutieron las estrategias utilizadas y se compartieron experiencias. El facilitador revisó las respuestas y ofreció retroalimentación sobre la actividad.

METODO:

- Se utilizó una combinación de explicación verbal y demostración práctica. El facilitador mostró ejemplos de cómo buscar y reconocer los dibujos.
- Los participantes realizaron la actividad con la supervisión del facilitador, quien ofreció asistencia y aclaró dudas durante el proceso.
- Al finalizar la actividad, se realizó una revisión grupal de los resultados, permitiendo a los participantes compartir sus experiencias y estrategias.

RECOMENDACIONES:

- Asegurar que los participantes tengan un entorno cómodo y bien iluminado para realizar la búsqueda de dibujos.
- Proporcionar materiales adecuados y ejemplos claros para facilitar la comprensión de la actividad.
- Ofrecer apoyo continuo durante la actividad y repetir las instrucciones si es necesario.
- Fomentar la discusión y el intercambio de estrategias para promover la interacción social y el aprendizaje compartido.

ASPECTO DIDÁCTICO:

La actividad de la sopa de dibujos se diseñó para ser realizada en una sola sesión debido a la naturaleza del desafío y el tiempo necesario para completar la búsqueda. La complejidad de los dibujos y la necesidad de concentrarse en el reconocimiento de patrones justifican el tiempo invertido en la actividad. El enfoque en la búsqueda y la resolución del desafío ayuda a mantener la atención y el interés de los participantes.

ANEXOS:

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE





CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Veiamos por su Bienestar



CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

FICHA TÉCNICA	
SESION 15	
FECHA: 22 de julio de 2024	**HORA:** 8:30 am
TEMA : Atención y seguimiento de instrucciones	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Psicóloga, Silvia Juliana Medina Olarte.	
ACTIVIDAD: Coloreando la Flor de los Números: Un Ejercicio de Atención y Seguimiento de Instrucciones"	
OBJETIVO GENERAL: Desarrollar la concentración, la atención al detalle y la capacidad para seguir instrucciones mediante el coloreado de una flor con diferentes números asignados a colores específicos. **OBJETIVOS ESPECIFICOS:** • Mejorar la capacidad de concentración y la atención al detalle a través de la tarea de colorear según un código numérico. • Estimular la memoria visual y la capacidad para seguir instrucciones precisas al aplicar colores específicos a diferentes áreas. • Fomentar la creatividad y el disfrute personal al interactuar con una actividad artística estructurada. • Promover la satisfacción personal y el sentido de logro mediante la finalización de la tarea de coloreado.	
MARCO TEORICO: El coloreado guiado por números es una técnica que ayuda a desarrollar habilidades cognitivas y motrices en los adultos mayores. Esta actividad requiere que los participantes presten atención a las instrucciones y sigan un código de colores específico, lo que mejora su capacidad para concentrarse en una tarea detallada y seguir secuencias. El uso de números para asignar colores a diferentes áreas de la imagen permite a los participantes practicar la memoria visual y la precisión en el seguimiento de instrucciones. Además, esta actividad promueve la autoexpresión y el disfrute personal, proporcionando una forma creativa de interactuar con el arte. La tarea también ofrece una oportunidad para reforzar la autoestima al ver el resultado final y el progreso logrado.	
METODOLOGIA: La metodología de la actividad se basa en un enfoque estructurado, donde los adultos mayores siguen un código de colores para completar el coloreado de una flor. La actividad se realizó en una sesión para permitir un tiempo suficiente para completar el trabajo con precisión. 1. **Organización Inicial:** Se distribuyeron las hojas con el dibujo de la flor y el código de colores. Se prepararon los materiales necesarios, como lápices de colores o marcadores. 2. **Introducción y Explicación:** Se proporcionaron instrucciones claras sobre cómo seguir el código numérico para aplicar los colores a las diferentes áreas de la flor. Las instrucciones se repitieron para asegurar la comprensión completa.	

3. **Desarrollo de la Actividad:**
    - **Coloreado Guiado:** Los participantes comenzaron a colorear la flor de acuerdo con los números indicados, aplicando los colores en las áreas correspondientes.
    - **Revisión y Discusión:** Al finalizar el coloreado, se revisaron los resultados y se discutió la experiencia. El facilitador ofreció retroalimentación y elogió el trabajo realizado.

METODO:

- **Técnica Didáctica:** Se utilizó una combinación de explicación verbal y demostración práctica. El facilitador mostró cómo interpretar el código numérico y aplicar los colores adecuados.
- **Práctica Supervisada:** Los participantes realizaron la actividad con la supervisión del facilitador, quien proporcionó asistencia y aclaró dudas durante el proceso.
- **Feedback y Discusión:** Al finalizar la actividad, se llevó a cabo una revisión grupal de los resultados y se permitió a los participantes compartir sus experiencias y observaciones.

RECOMENDACIONES:

- Proporcionar un entorno cómodo y bien iluminado para el coloreado.
- Asegurar que cada participante tenga acceso a una gama completa de colores y materiales de coloreado.
- Repetir las instrucciones y ofrecer apoyo continuo durante la actividad para garantizar la comprensión.
- Fomentar la discusión sobre el proceso de coloreado y el resultado final para promover la interacción social y el reconocimiento del esfuerzo.

ASPECTO DIDÁCTICO:

La actividad de colorear la flor con números se diseñó para completarse en una sola sesión, permitiendo tiempo suficiente para realizar el coloreado con precisión. La complejidad del diseño y la necesidad de seguir un código de colores específico justifican el tiempo requerido para la actividad. El enfoque en el seguimiento de instrucciones y la atención al detalle contribuye a la efectividad de la actividad en el desarrollo de habilidades cognitivas.

ANEXOS:

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V.
San José
Velamos por su Bienestar






CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

FICHA TÉCNICA	
SESION 16 y 17	
FECHA: 23 y 24 de julio de 2024	**HORA:** 8:30 am.
TEMA : Atención y concentración.	**ASISTENTES:** 50
DURACIÓN: 2 horas (divididas en 2 sesiones de 1 hora cada una)	
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Psicóloga, Silvia Juliana Medina Olarte.	
ACTIVIDAD: Elaboración de caracol con recortes de cuadritos.	
OBJETIVO GENERAL: Mejorar la atención y concentración de los adultos mayores a través de una actividad creativa y estimulante de elaboración de un caracol con cuadritos. **OBJETIVOS ESPECIFICOS:** • Mejorar la Atención Sostenida durante la tarea de elaboración del caracol. • Incrementar la Atención Selectiva al seleccionar y colocar los cuadritos en el diseño. • Fortalecer la Concentración para mantener el enfoque en la tarea hasta su finalización. • Mejorar la Capacidad de Alternar la Atención entre diferentes áreas del diseño del caracol	
MARCO TEORICO: La actividad de elaboración de un caracol con cuadritos se basa en los principios teóricos del envejecimiento cognitivo, la reserva cognitiva y la plasticidad cerebral. Envejecimiento Cognitivo: Se reconoce que con el envejecimiento se producen cambios en el funcionamiento cognitivo, incluyendo una posible disminución en la atención y la concentración. La actividad busca contrarrestar estos efectos al proporcionar una tarea desafiante que estimula la atención y la concentración. Reserva Cognitiva: La participación en actividades cognitivamente estimulantes a lo largo de la vida puede ayudar a construir una reserva cognitiva, lo que permite a los adultos mayores mantener un funcionamiento cognitivo óptimo a pesar del deterioro relacionado con la edad. La actividad ofrece una oportunidad para ejercitar y fortalecer las habilidades cognitivas, contribuyendo así a la reserva cognitiva. Plasticidad Cerebral: El cerebro tiene la capacidad de reorganizarse y adaptarse a nuevas experiencias y aprendizajes, incluso en la edad adulta. La actividad de elaboración de un caracol con cuadritos proporciona un entorno enriquecido que promueve la plasticidad cerebral al desafiar y estimular diversas áreas cognitivas, como la atención, la concentración y la coordinación visomotora. Al integrar estos principios teóricos en el diseño y la implementación de la actividad, se busca proporcionar una experiencia estimulante y beneficiosa que promueva el funcionamiento cognitivo óptimo en adultos mayores.	
METODOLOGIA: La actividad se llevará a cabo en un ambiente tranquilo y bien iluminado, con materiales organizados y accesibles para los participantes. Se proporcionarán los siguientes materiales: papel con el contorno de un caracol impreso, hoja de reciclajes de diferentes colores, colbón y colores.	

MÉTODO:

Preparación de Materiales:

Preparar los materiales necesarios para la actividad, asegurándose de contar con suficientes recortes de cuadritos y papel con el diseño del caracol.

Instrucciones Claras:

Explicar detalladamente el procedimiento de la actividad a los participantes, demostrando cómo recortar en cuadrados, seleccionar y pegar los recortes de cuadritos para formar el caparazón del caracol.

Elaboración del Caparazón:

Invitar a los participantes a seleccionar y pegar cuidadosamente los recortes de cuadritos sobre el papel para rellenar el diseño del caracol, ajustando el tamaño de los recortes si es necesario.

Colorear la Cara del Caracol:

Una vez completado el caparazón, los participantes pueden colorear la cara del caracol utilizando lápices de colores, expresando su creatividad y preferencias personales.

Supervisión y Apoyo:

Brindar supervisión cercana y apoyo individualizado a los participantes durante toda la actividad, ofreciendo orientación y asistencia según sea necesario.

Finalización y Exposición:

Una vez finalizada la actividad, se puede exhibir el trabajo terminado en un lugar visible para que los participantes puedan apreciar y compartir sus creaciones.

RECOMENDACIONES:

1. Proporcionar una variedad de colores y texturas de hojas para realizar los recortes de cuadritos para estimular la creatividad y la exploración sensorial.
2. Fomentar un ambiente de apoyo y colaboración entre los participantes, animándolos a compartir ideas y experiencias durante la actividad.
3. Recordar la importancia de la paciencia y la perseverancia al enfrentar los desafíos de manipulación y adaptación de los recortes de cuadritos.
4. Celebrar y elogiar los logros individuales y grupales al completar el caparazón del caracol y colorear su cara, reforzando la autoestima y la motivación de los participantes
5. Asignar suficiente tiempo para que los participantes completen la actividad sin sentirse apresurados. Considerar la posibilidad de dividir la actividad en etapas si es necesario para facilitar el proceso.

ASPECTO DIDÁCTICO:

La actividad de elaboración de un caracol con cuadritos se diseñó con una metodología específica para optimizar el aprendizaje y el desarrollo cognitivo de los adultos mayores. Se basa en los siguientes principios didácticos:

Aprendizaje Activo: Los participantes están activamente involucrados en la tarea, lo que les permite desarrollar habilidades prácticas y cognitivas mientras participan en una actividad creativa y manual.

Experiencial: La actividad proporciona una experiencia práctica y tangible que facilita el aprendizaje y la comprensión

de conceptos abstractos, como la atención y la concentración.

Individualización: Se permite a cada participante trabajar a su propio ritmo y nivel de habilidad, lo que fomenta la autoestima y la autonomía.

Colaborativo: Se fomenta la interacción entre los participantes, lo que promueve el intercambio de ideas y experiencias y fortalece el sentido de comunidad y apoyo mutuo.

Refuerzo Positivo: Se proporciona retroalimentación positiva y aliento a los participantes para mantener su motivación y aumentar su autoestima durante la actividad.

Al implementar estos principios didácticos, la actividad se convierte en una experiencia educativa y enriquecedora que promueve el desarrollo cognitivo y emocional de los adultos mayores participantes.

ANEXOS:

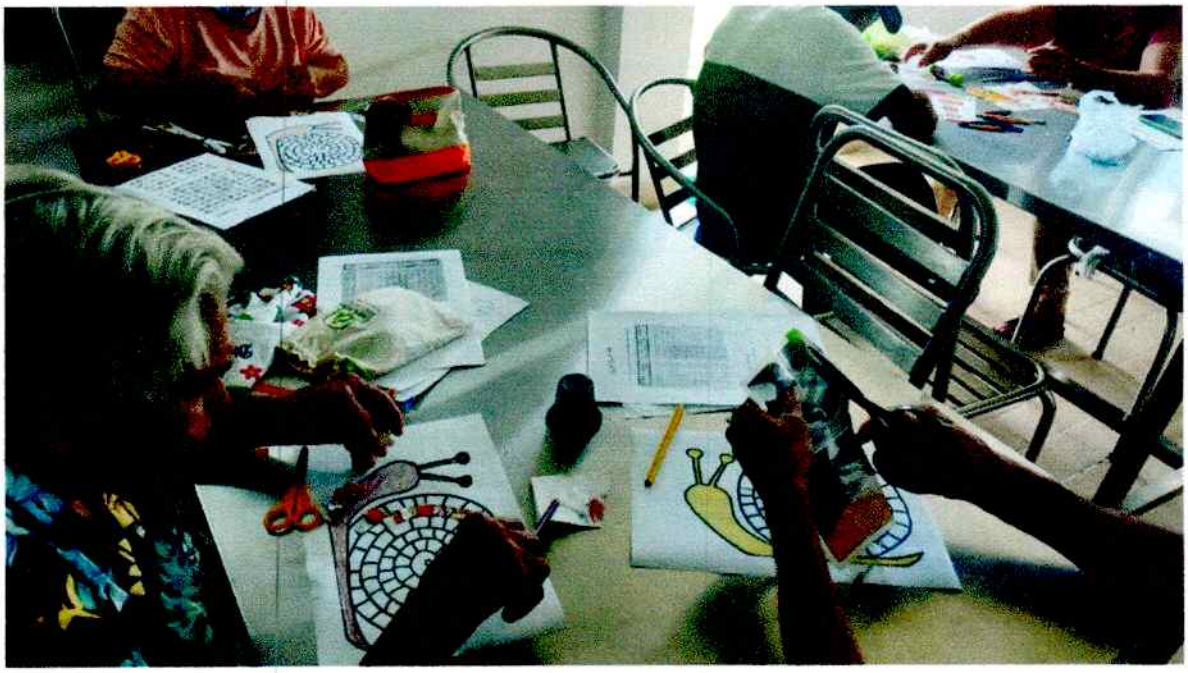




CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar





CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

FICHA TÉCNICA	
SESION 18	
FECHA: 25 de julio de 2024	**HORA:** 8:30 am
TEMA : Técnicas de Relajación y Control del Estrés	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Psicóloga, Silvia Juliana Medina Olarte.	
ACTIVIDAD: Relajación Muscular Progresiva: Un Enfoque Integral para la Reducción del Estrés"	

OBJETIVO GENERAL: Facilitar la relajación profunda y la reducción del estrés mediante la práctica de la relajación muscular progresiva acompañada de música, integrando técnicas de respiración para potenciar el efecto relajante.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Promover la relajación profunda a través de la práctica de la relajación muscular progresiva.
- Mejorar la capacidad de los participantes para identificar y liberar tensiones musculares con la ayuda de música relajante.
- Integrar técnicas de respiración para maximizar los beneficios de la relajación muscular.
- Fomentar un estado de calma y bienestar general mediante la combinación de técnicas de relajación y música.

MARCO TEORICO:

La relajación muscular progresiva (RMP) es una técnica que implica tensar y luego relajar sistemáticamente diferentes grupos musculares para lograr una reducción del estrés y una sensación de bienestar. Esta técnica, desarrollada por Edmund Jacobson, se basa en el principio de que la tensión muscular y el estrés están interrelacionados. La práctica de la RMP ayuda a los participantes a identificar y liberar tensiones acumuladas en el cuerpo.

La música relajante se utiliza en esta actividad para crear un ambiente propicio para la relajación. La música suave y calmante puede ayudar a reducir la ansiedad y promover un estado de tranquilidad, facilitando la práctica de la RMP. La integración de la respiración profunda y consciente potencia los efectos de la relajación muscular al promover un estado de calma y centrado.

METODOLOGIA: La metodología de la actividad se basa en una combinación de instrucciones claras, práctica guiada y aplicación conjunta de técnicas de relajación y respiración. La actividad se realizó en dos partes para permitir una práctica completa y efectiva.

1. Organización Inicial: Se preparó un ambiente cómodo con música relajante de fondo. Los participantes se acomodaron en sillas o en el suelo, según su preferencia.
2. Instrucciones: Se ofrecieron instrucciones detalladas sobre la técnica de relajación muscular progresiva y el uso de la respiración para facilitar la relajación. Las instrucciones se repitieron para asegurar que todos los participantes comprendieran el proceso.
3. Práctica Guiada:

- Primera Parte: Los participantes siguieron una guía para tensar y relajar sistemáticamente diferentes grupos musculares, comenzando por los pies y avanzando hacia la cabeza. La música relajante acompañó esta práctica para crear un ambiente calmado.
- Segunda Parte: Se integró la práctica de la respiración profunda y consciente con la relajación muscular progresiva. Los participantes realizaron respiraciones profundas y lentas mientras continuaban con la técnica de relajación muscular, coordinando la respiración con la liberación de tensión muscular.

METODO:

- Técnica Didáctica: Se utilizó una combinación de explicación verbal, demostración práctica y guía paso a paso. La música se incorporó como un elemento complementario para mejorar el ambiente de relajación.
- Práctica Supervisada: Los participantes realizaron la técnica de relajación y respiración bajo la supervisión del facilitador, quien ofreció apoyo y correcciones si era necesario.
- Feedback y Evaluación: Al finalizar la actividad, se permitió a los participantes compartir sus experiencias y sensaciones. Se ofreció retroalimentación y se discutieron posibles ajustes para mejorar la práctica en futuras sesiones.

RECOMENDACIONES:

- Asegurar un ambiente tranquilo y cómodo con música relajante para facilitar la práctica.
- Proporcionar instrucciones claras y repetirlas si es necesario para garantizar la comprensión de la técnica.
- Ofrecer apoyo y correcciones durante la práctica para asegurar que los participantes realicen la técnica correctamente.
- Fomentar la reflexión y el diálogo sobre la experiencia de la actividad para promover la autoevaluación y el reconocimiento de los beneficios de la relajación.

ASPECTO DIDÁCTICO:

La actividad de relajación muscular progresiva con música se diseñó para completarse en una sola sesión, con tiempo suficiente para practicar la técnica de relajación y la respiración de manera efectiva. La música relajante y la integración de la respiración contribuyen a la eficacia de la técnica, creando un entorno propicio para la reducción del estrés y la relajación.

ANEXOS:

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar



CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V.
San José
Velamos por su Bienestar



CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

FICHA TÉCNICA	
SESION 19	
FECHA: 26 de julio de 2024	**HORA:** 8:30 pm
TEMA: Desarrollo de habilidades cognitivas y resolución de problemas a través de la actividad de laberintos.	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Psicóloga, Silvia Juliana Medina Olarte.	
ACTIVIDAD: Laberintos	

OBJETIVO GENERAL: Fomentar el desarrollo de habilidades cognitivas y de resolución de problemas en los adultos mayores mediante la realización de actividades de laberintos con diferentes niveles de dificultad.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Mejorar la capacidad de atención y concentración de los participantes.
- Desarrollar habilidades de planificación y estrategia.
- Promover la cooperación y el trabajo en equipo entre los participantes.
- Evaluar y monitorear el progreso individual en la resolución de problemas.
- Proporcionar una actividad lúdica que estimule la mente y ofrezca un sentido de logro persona

MARCO TEORICO: La actividad de laberintos se basa en teorías de la cognición y el aprendizaje, que destacan la importancia de la estimulación mental continua para mantener y mejorar las funciones cognitivas en adultos mayores. La resolución de laberintos implica procesos de planificación, toma de decisiones y pensamiento crítico, que son esenciales para la salud cognitiva. Según estudios en neuropsicología, las actividades que desafían la mente pueden ayudar a retrasar el deterioro cognitivo y mejorar la calidad de vida.

METODOLOGIA:

Preparación:

- Se prepararon hojas con laberintos de tres niveles de dificultad.
- Se organizaron mesas en el salón para formar grupos pequeños de participantes

Desarrollo de la Actividad:

- **Distribución de Materiales:** Cada participante recibió un laberinto de nivel fácil y un lápiz.
- **Realización del Laberinto:** Los participantes comenzaron con el laberinto fácil.
- **Progresión de Niveles:** Al completar un nivel, los participantes recibían el siguiente laberinto con mayor dificultad (medio y luego difícil).
- **Supervisión y Apoyo:** Se ofreció apoyo constante, supervisando el progreso y asistiendo a los participantes

que lo necesitaran.

Continuidad:

- **Tareas para el Hogar:** Aquellos que no terminaron los laberintos durante la sesión se los llevaron a casa para completarlos en su tiempo libre.
- **Evaluación y Retroalimentación:** Se revisaron los laberintos completados y se proporcionó retroalimentación a los participantes sobre su desempeño

METODO:

Materiales:

Hojas con laberintos de tres niveles de dificultad (fácil, medio, difícil)

Lápices

Mesas organizadas para grupos pequeños

Instrucciones:

Se dieron instrucciones detalladas sobre cómo completar los laberintos.

Cada participante comenzó con el nivel de dificultad básico.

Al terminar el primer laberinto, se les proporcionó el siguiente nivel de dificultad.

Apoyo:

Se brindó apoyo constante a los participantes.

Supervisión del progreso de cada participante.

Asistencia y guía cuando era necesario.

RECOMENDACIONES:

- Adaptar los niveles de dificultad según las capacidades individuales de los participantes para asegurar que todos puedan participar y beneficiarse de la actividad.
- Proporcionar retroalimentación positiva y constructiva para motivar a los participantes y mejorar su autoestima.
- Variación: Introducir diferentes tipos de actividades cognitivas regularmente para mantener la variedad y el interés.
- Monitorear el progreso de los participantes y ajustar las actividades futuras según sus necesidades y capacidades.
- Asegurar que los participantes reciban el apoyo necesario durante las actividades para maximizar su beneficio y disfrute.

ASPECTO DIDÁCTICO: La actividad de laberintos se diseñó para ser una experiencia didáctica interactiva y desafiante. Los laberintos ayudan a desarrollar habilidades cognitivas importantes mientras mantienen a los participantes comprometidos y motivados. La estructura de niveles permite una progresión gradual de dificultad, lo que

ayuda a mantener el interés y proporciona un sentido de logro a medida que los participantes avanzan.

ANEXOS





CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

FICHA TÉCNICA	
SESION 20	
FECHA: 29 de julio de 2024	**HORA:** 8:30 am
TEMA : Estimulación cognitiva	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Psicóloga, Silvia Juliana Medina Olarte.	
ACTIVIDAD: Descubriendo Palabras: Sopa de Letras para Estimulación Cognitiva	

OBJETIVO GENERAL: Estimular la capacidad de concentración, el reconocimiento de patrones y la memoria mediante la resolución de una sopa de letras.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Mejorar la capacidad de concentración y atención al identificar y marcar palabras en la sopa de letras.
- Estimular la memoria visual y la capacidad de reconocimiento de palabras a través de la búsqueda de términos en el rompecabezas.
- Fomentar el disfrute personal y el sentido de logro mediante la resolución de un desafío mental.

MARCO TEORICO:

Las sopas de letras son una herramienta eficaz para la estimulación cognitiva en adultos mayores. Estas actividades requieren que los participantes se concentren en encontrar palabras específicas dentro de un conjunto de letras dispuestas al azar. La búsqueda y el reconocimiento de palabras en la sopa de letras estimulan la memoria visual, la atención al detalle y la capacidad para identificar patrones.

El proceso de resolver una sopa de letras también puede proporcionar un sentido de logro y satisfacción al completar el desafío, lo que contribuye al bienestar emocional. La actividad se puede realizar de manera individual o grupal, promoviendo la interacción y el intercambio de estrategias.

METODOLOGIA:

La metodología de la actividad se basa en un enfoque estructurado donde los participantes buscan y marcan palabras en una sopa de letras. La actividad se realizó en una sesión para permitir tiempo suficiente para completar la tarea y fomentar la participación.

1. **Organización Inicial:** Se distribuyeron las sopas de letras y los marcadores entre los participantes. Se preparó un entorno cómodo para realizar la actividad.
2. **Introducción y Explicación:** Se ofrecieron instrucciones claras sobre cómo buscar y marcar las palabras en la sopa de letras. Las instrucciones se repitieron para asegurar que todos los participantes comprendieran el proceso.
3. **Desarrollo de la Actividad:**

- **Búsqueda de Palabras:** Los participantes comenzaron a buscar y marcar las palabras especificadas en la sopa de letras. Se les animó a trabajar de manera individual o en pareja, según su preferencia.
- **Revisión y Discusión:** Al finalizar la búsqueda, se revisaron los resultados y se discutió la experiencia. El facilitador ofreció retroalimentación y ayudó a resolver cualquier duda sobre las palabras encontradas.

METODO:

- Técnica Didáctica: Se utilizó una combinación de explicación verbal y demostración práctica. El facilitador mostró cómo buscar palabras en la sopa de letras y ofreció ejemplos si era necesario.
- Práctica Supervisada: Los participantes realizaron la actividad con la supervisión del facilitador, quien proporcionó asistencia y aclaró dudas durante el proceso.
- Feedback y Evaluación: Al finalizar la actividad, se permitió a los participantes compartir sus experiencias y estrategias para resolver la sopa de letras. Se discutieron los resultados y se ofreció retroalimentación sobre el desempeño.

RECOMENDACIONES:

- Asegurar un ambiente tranquilo y cómodo con música relajante para facilitar la práctica.
- Proporcionar instrucciones claras y repetirlas si es necesario para garantizar la comprensión de la técnica.
- Ofrecer apoyo y correcciones durante la práctica para asegurar que los participantes realicen la técnica correctamente.
- Fomentar la reflexión y el diálogo sobre la experiencia de la actividad para promover la autoevaluación y el reconocimiento de los beneficios de la relajación.

ASPECTO DIDÁCTICO:

La actividad de sopa de letras se diseñó para ser accesible y atractiva para los adultos mayores, utilizando una dificultad adecuada para su nivel cognitivo. La solución de la sopa de letras fomenta la interacción social y el trabajo en equipo si se realiza en parejas, permitiendo a los participantes compartir estrategias y experiencias. Además, la actividad es flexible, permitiendo ajustes en la complejidad según las habilidades del grupo.

ANEXOS:

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE





CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Veiamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESION 21	
FECHA: 30 de julio de 2024	**HORA:** 8:30 am
TEMA : Expresión Artística y Memoria Personal	**ASISTENTES:** 49
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Psicóloga, Silvia Juliana Medina Olarte.	
ACTIVIDAD: "Creando el Jardín de Todos: Mural de Flores y Plantas"	

OBJETIVO GENERAL: Fomentar la expresión creativa, la identidad personal y la memoria mediante la creación de un mural jardín donde los participantes eligen, colorean y presentan sus flores favoritas.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Estimular la creatividad y la autoexpresión mediante la selección y coloreado de dibujos de flores y plantas.
- Fomentar la memoria personal al recordar y compartir cuál es su flor favorita y ofrecer consejos de jardinería.
- Promover la colaboración y el sentido de comunidad al ensamblar las contribuciones individuales en un mural colectivo.

MARCO TEORICO:

La creación de murales es una actividad artística que permite a los participantes expresar su creatividad y personalidad. En el contexto de los adultos mayores, esta actividad también tiene un impacto positivo en la memoria y la socialización. Al recordar y compartir información sobre sus flores favoritas y ofrecer consejos de jardinería, los participantes ejercitan su memoria episódica y refuerzan sus conexiones sociales. El mural jardín simboliza la colaboración y el intercambio de experiencias personales, contribuyendo a un entorno visualmente enriquecedor.

METODOLOGIA:

La metodología se basa en la selección individual de flores, el coloreado de las imágenes y la creación de un mural colectivo. La actividad se realizó en una sesión para permitir tiempo suficiente para la elaboración del mural y la participación de todos los involucrados.

1. **Organización Inicial:** Se prepararon varias hojas con dibujos de flores y plantas, y se distribuyeron entre los participantes junto con materiales para colorear (lápices, marcadores, etc.). Se asignó un espacio en la pared para montar el mural.
2. **Selección y Coloreado:** Los participantes eligieron la hoja de flor o planta que más les gustaba, la colorearon a su gusto y decoraron según sus preferencias.
3. **Presentación y Memoria:** Mientras cada participante montaba su hoja en el mural, respondieron a preguntas sobre:

- ¿Cuál es la flor que seleccionaron y por qué?
- ¿Cuál es su flor favorita y qué recuerdos tienen asociados con ella?
- ¿Qué consejo de jardinería pueden ofrecer? Estas preguntas ayudan a activar la memoria al recordar preferencias y experiencias personales relacionadas con las flores.

METODO:

- Técnica Didáctica: Se utilizó una combinación de explicación verbal y demostración práctica para guiar a los participantes en la selección, coloreado y montaje de las flores. Las preguntas orientadas a la memoria se hicieron durante la presentación para reforzar el recuerdo y la conexión personal.
- Práctica Supervisada: El facilitador supervisó la actividad, brindando asistencia con el coloreado y el montaje del mural, y facilitando las preguntas para la memoria durante la presentación.
- Feedback y Evaluación: Al finalizar, se permitió a los participantes admirar el mural completo y reflexionar sobre la experiencia. Se discutió el proceso creativo y se compartieron opiniones sobre el mural final.

RECOMENDACIONES:

- Asegurar un ambiente cómodo y bien organizado para el coloreado y montaje del mural.
- Proporcionar materiales de coloreado variados para permitir la libre expresión creativa.
- Facilitar la presentación individual y el intercambio de consejos para fomentar la interacción y el sentido de comunidad.
- Utilizar preguntas orientadas a la memoria para ayudar a los participantes a recordar y compartir sus preferencias y experiencias personales.
- Valorar y exhibir el mural final en un lugar visible para que los participantes puedan disfrutar y sentirse orgullosos de su trabajo colectivo.

ASPECTO DIDÁCTICO:

La actividad se diseñó para promover la creatividad, la participación activa y el ejercicio de la memoria. Al permitir a los participantes elegir y decorar sus flores y responder preguntas sobre ellas, se fomenta la autoexpresión y el recuerdo de experiencias personales. La actividad también integra un componente educativo al compartir consejos de jardinería, enriqueciendo el proceso con conocimientos prácticos y estimulando la memoria.

ANEXOS:

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar







CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

FICHA TÉCNICA	
SESION 22	
FECHA: 31 de julio de 2024	**HORA:** 8:30 am
TEMA : Reconocimiento de Sonidos y Trabajo en Equipo	**ASISTENTES:** 49
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Psicóloga, Silvia Juliana Medina Olarte.	
ACTIVIDAD: Encuentro en la Granja: Sonidos y Colaboración	

OBJETIVO GENERAL: Estimular la percepción auditiva, la memoria y la colaboración mediante la identificación de sonidos de animales y el encuentro con compañeros.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Mejorar la capacidad de reconocimiento auditivo al identificar y reproducir los sonidos de diferentes animales.
- Fomentar la memoria y la atención al recordar el sonido asociado a cada animal y encontrar a los compañeros basándose en estos sonidos.
- Promover la colaboración y la interacción social al trabajar en equipo para encontrar a los compañeros con el mismo animal.

MARCO TEORICO:

Las actividades que involucran el reconocimiento de sonidos son efectivas para estimular la percepción auditiva y la memoria en adultos mayores. Al asociar sonidos específicos con animales, los participantes ejercitan su capacidad de recordar y distinguir entre diferentes estímulos auditivos. Además, la interacción social y la colaboración en estas actividades fomentan el sentido de comunidad y el bienestar emocional. El juego de encontrar a los compañeros mediante el uso de sonidos ayuda a reforzar la memoria y a crear una experiencia divertida y educativa.

METODOLOGIA:

La metodología de la actividad se centra en la identificación de sonidos y el encuentro de compañeros mediante una dinámica estructurada.

1. **Organización Inicial:** Se prepararon fichas con dibujos de diferentes animales (vacas, perros, gatos, gallos, y cerdos) y se distribuyeron entre los participantes, asegurando que no pudieran ver la ficha de sus compañeros (cubriendo la cara de la ficha con el animal). Se asignó un espacio para realizar el juego.
2. **Instrucciones:** Se explicó a los participantes que debían hacer el sonido correspondiente al animal en su ficha para encontrar a otros participantes con el mismo animal. Se les pidió que no miraran las fichas de sus compañeros para mantener el elemento sorpresa.

3. **Desarrollo de la Actividad:**
    - **Reproducción de Sonidos:** Cada participante comenzó a hacer el sonido del animal en su ficha.
    - **Encuentro de Compañeros:** Los participantes se movieron por el espacio para encontrar a otros con el mismo sonido, basándose en la correspondencia de los sonidos. Al encontrarse, confirmaron que ambos tenían el mismo animal.

METODO:

- Técnica Didáctica: Se utilizó una combinación de instrucciones verbales y demostración práctica. El facilitador mostró cómo reproducir los sonidos y cómo encontrar a los compañeros mediante estos sonidos.
- Práctica Supervisada: El facilitador supervisó la actividad para asegurar que todos los participantes entendieran el proceso y ofreció asistencia cuando fue necesario.
- Feedback y Evaluación: Al finalizar, se reunió a los participantes para reflexionar sobre la experiencia. Se discutió cómo se sintieron al identificar y reproducir los sonidos, y se valoró la colaboración y la interacción social durante la actividad.

RECOMENDACIONES:

- Asegurar un ambiente adecuado para la actividad, con suficiente espacio para que los participantes se muevan y hagan los sonidos.
- Proporcionar instrucciones claras y demostraciones para asegurar la comprensión de la dinámica del juego.
- Facilitar la interacción social y la colaboración al permitir que los participantes trabajen juntos para encontrar a los compañeros con el mismo sonido.
- Valorar la experiencia al final de la actividad, permitiendo a los participantes compartir sus impresiones y reflexiones sobre el ejercicio.

ASPECTO DIDÁCTICO:

La actividad se diseñó para ser lúdica y educativa, estimulando la memoria auditiva y la capacidad de colaboración. La dinámica de encontrar a los compañeros mediante sonidos proporciona un enfoque divertido y participativo para desarrollar habilidades cognitivas y sociales.

ANEXOS:

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE





CENTRO VIDA SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

INFORME ATENCIÓN PRIMARIA EN SALUD

(AUXILIAR DE ENFERMERIA)



DEL 02 DE JULIO AL 31 DE JULIO

CENTRO VIDA SAN JOSE

JUNIO 2024

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER

SALUD

El Centro vida San José de Guadalupe, cuenta con una auxiliar de enfermería para realizar las labores de, curaciones, toma de signos vitales, cuidados de promoción y prevención.



CENTRO VIDA SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

INFORME DE ACTIVIDADES

Con toda atención me permito presentar informe de actividades en los siguientes términos:

MUNICIPIO DE GUADALUPE SANTANDER - CENTRO VIDA: SAN JOSE	
Informe N° 02 correspondiente al periodo del 02 de julio al 31 de julio del 2024	
FECHA DE PRESENTACIÓN	31 de julio del 2024
NOMBRE DEL RESPONSABLE DEL INFORME	**PAOLA ANDREA ARIZA SERRANO**
	AUXILIAR DE ENFERMERIA

META	Educar, formar y concientizar a los adultos mayores del programa para que lleven una vida saludable y de calidad.
OBJETIVO	Prestar los servicios al programa como enfermera al servicio de los adultos mayores adscritos al programa CENTRO VIDA SAN JOSE en el municipio de Guadalupe
METODOLOGÍA	Se lleva un seguimiento periódico a los grupos de riesgo cardiovascular a través de la toma de signos vitales como tensión arterial, frecuencia cardiaca, y glucometría (diabéticos), los resultados obtenidos de estas mediciones se anotan a la hoja de vida de cada adulto mayor y se establecen planes de acción a ejecutar para mejorar la calidad de vida de cada adulto mayor.
POBLACIÓN BENEFICIARIA	50 adultos mayores del centro vida san José de Guadalupe Santander.

CENTRO VIDA SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

N°	OBLIGACIÓN	DESARROLLO DE LA/S ACTIVIDAD/ES
1	Promover estilos de vida saludables a los adultos mayores.	• se promueve la realización de ejercicio diario, donde se apoya las actividades realizadas por la instructora de deportes, en el acompañamiento de la ejecución de las actividades. • Se verifica que los adultos mayores se tomen los medicamentos de manera puntual y se les organiza medicamentos a quienes lo piden. • Se verifica que las cantidades de sal y azúcar en los adultos con riesgo sean las adecuadas respecto a su condición de salud. • Asistencia en los servicios de alimentación
2	Promover cuidados generales de salud en el adulto mayor.	• Con el fin de promover el cuidado de la salud se realizó control de signos vitales en el mes de julio: tensión arterial, frecuencia cardiaca, frecuencia respiratoria, oximetría, temperatura, glucometría (diabéticos) toma de talla y peso. • De manera individual con los adultos mayores se les explica sobre las patologías que padecen, los signos de alarma, el tratamiento a seguir y las medidas preventivas a tomar. • Realización de curaciones en ulceras varicosas al usuario MELITON VILLALBA.
3	Realizar periódicamente actividades de promoción y prevención dando cumplimiento al cronograma de actividades del centro vida.	Se da cumplimiento a las actividades establecidas en el cronograma del mes de julio. Se ejecutan charlas educativas y preventivas especificadas en fichas técnicas, tratando los siguientes temas: • HIPERTENSION ARTERIAL • MEMORIA Y ENVEJECIMIENTO • ALZHEIMER • DIABETES MELLITUS

		• ALIMENTOS PARA CUIDAR EL SITEMA INMUNE • PLANTAS MEDICINALES • HIGIENE DEL SUEÑO Para la ejecución de estas charlas se utiliza material visual, como carteles, folletos, proyecciones en TV y fichas que promueven la participación de los adultos, quienes en el desarrollo de estas participan de manera activa aportando sus conocimientos acerca del tema expuesto y expresando sus inquietudes.
4	Apoyo a la gestión en actividades que sean requeridas durante la prestación del servicio.	Se apoya la ejecución de las siguientes actividades 1. Bienvenida de los usuarios al centro vida, iniciando con la oración diaria y lectura de reflexión. 2. Recolección de firmas de asistencias a los adultos mayores. 3. Apoyo en la realización de los ejercicios y actividad física. 4. Apoyo en actividades de arte y ocio 5. Alimentación asistida

CONCLUSIONES Y/O RECOMEDACIONES PROFESIONALES
A través de las valoraciones realizadas se logró evidenciar que una gran población de beneficiarios sufre de enfermedades cardiovasculares, por lo que se implementa un control semanal en la toma de tensión arterial y promoción de hábitos de vida saludables.

FIRMA DEL RESPONSABLE: _____

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESIÓN 1	
FECHA: 02 DE JULIO	**HORA:** 9:30 am
TEMA: HIPERTENSION ARTERIAL	**ASISTENTES:** 50
POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Paola Andrea Ariza Serrano (Auxiliar de enfermería)	
ACTIVIDAD: CHARLA EDUCATIVA	
OBJETIVO GENERAL: Proporcionar a los adultos mayores conocimientos esenciales sobre la hipertensión arterial, su prevención, manejo y tratamiento, con el fin de mejorar su calidad de vida y reducir riesgos asociados. **OBJETIVOS ESPECÍFICOS:** ❖ Informar a los adultos mayores sobre qué es la hipertensión arterial y sus causas. ❖ Identificar los factores de riesgo y síntomas asociados a la hipertensión arterial. ❖ Enseñar estrategias de prevención y manejo, incluyendo cambios en el estilo de vida y adherencia a tratamientos médicos. ❖ Promover la importancia del monitoreo regular de la presión arterial. ❖ Fomentar la participación en el cuidado de su salud.	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

Marco Teórico

La hipertensión arterial (HTA) es una condición crónica caracterizada por un aumento persistente de la presión arterial. Es un factor de riesgo significativo para enfermedades cardiovasculares, accidentes cerebrovasculares y enfermedades renales. La prevalencia de HTA aumenta con la edad, siendo particularmente común en adultos mayores.

- ✓ **Causas y Factores de Riesgo**: Edad, genética, dieta alta en sodio, obesidad, sedentarismo, consumo de alcohol y tabaco, estrés.
- ✓ **Síntomas**: A menudo asintomática, pero puede presentar dolores de cabeza, mareos, problemas de visión y dificultad respiratoria.
- ✓ **Prevención y Manejo**: Dieta saludable, ejercicio regular, control del peso, reducción del consumo de sal y alcohol, manejo del estrés, medicación bajo supervisión médica

METODOLOGÍA:

La charla será impartida por la auxiliar de enfermería siguiendo un enfoque interactivo y educativo, utilizando presentaciones audiovisuales, folletos informativos y demostraciones prácticas

MÉTODO:

- **Introducción:** Presentación del profesional de la salud y de los objetivos de la charla.
- **Explicación Teórica**: Descripción detallada de la hipertensión arterial, sus causas, síntomas y consecuencias.
- **Discusión Interactiva**: Preguntas y respuestas para resolver dudas y promover la participación de los asistentes.
- **Taller Práctico**: Demostración de técnicas de monitoreo de la presión arterial y recomendaciones prácticas para el día a día.
- **Conclusión**: Resumen de los puntos clave y espacio para preguntas finales.

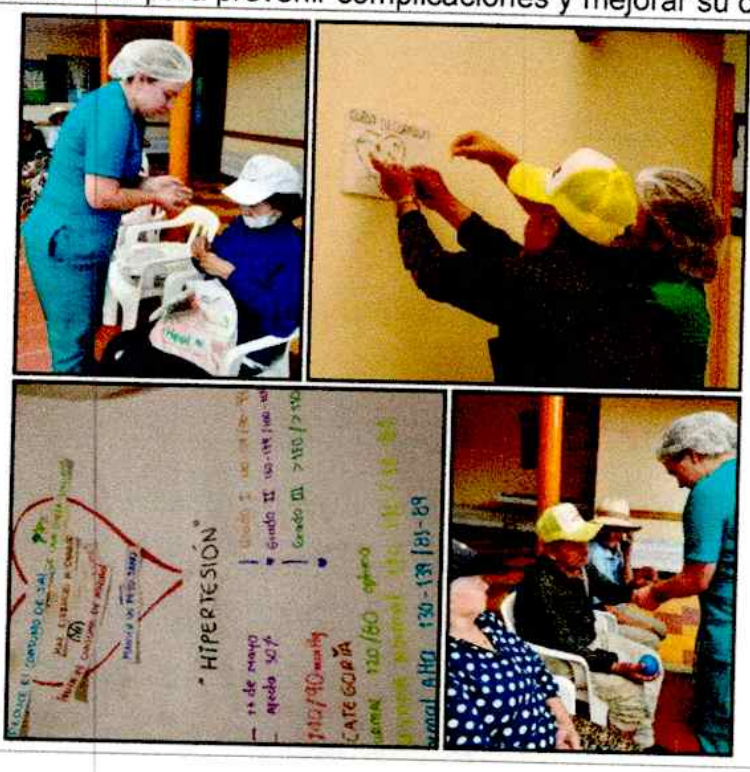
Recomendaciones

- Mantener una dieta baja en sal y rica en frutas, verduras y granos enteros.
- Realizar actividad física moderada regularmente.
- Evitar el consumo excesivo de alcohol y tabaco.
- Monitorear regularmente la presión arterial.
- Seguir las indicaciones médicas y tomar la medicación prescrita sin interrupciones.
- Mantener un peso saludable y manejar el estrés mediante técnicas de relajación o actividades recreativas.

Conclusiones

La hipertensión arterial es una condición manejable y prevenible con el conocimiento y las prácticas adecuadas. A través de esta charla, se espera que los adultos mayores comprendan la importancia de adoptar un estilo de vida saludable y de adherirse a las recomendaciones médicas para prevenir complicaciones y mejorar su calidad de vida.

ANEXOS



CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESIÓN 2	
FECHA: 04 DE JULIO	**HORA:** 9:30 am
TEMA: MEMORIA Y ENVEJECIMIENTO	**ASISTENTES:** 50
POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Paola Andrea Ariza Serrano (Auxiliar de enfermería)	
ACTIVIDAD: CHARLA PREVENTIVA Y EDUCATIVA	
OBJETIVO GENERAL: Promover la comprensión sobre los cambios normales y patológicos en la memoria asociados con el envejecimiento, y proporcionar estrategias prácticas para mejorar y mantener la salud cognitiva en adultos mayores. **OBJETIVOS ESPECÍFICOS:** ➢ Explicar los cambios normales en la memoria que ocurren con el envejecimiento. ➢ Diferenciar entre cambios normales en la memoria y síntomas de enfermedades neurodegenerativas como la demencia. ➢ Proporcionar estrategias y técnicas para mejorar la memoria y la salud cognitiva. ➢ Fomentar la adopción de hábitos de vida saludables que contribuyan al bienestar mental. ➢ Promover la participación activa en actividades cognitivamente estimulantes.	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

Marco Teórico

La memoria es una función cognitiva esencial que puede verse afectada por el envejecimiento. Aunque algunos cambios en la memoria son normales y forman parte del proceso de envejecimiento, otros pueden ser indicativos de enfermedades neurodegenerativas. Es crucial entender la diferencia entre ambos para poder adoptar las medidas necesarias para mantener una buena salud cognitiva.

Cambios Normales en la Memoria

- ✓ Dificultad para recordar eventos recientes o detalles específicos.
- ✓ Mayor tiempo para aprender nueva información y recordarla.
- ✓ Pueden requerir más esfuerzo y tiempo para mantener la concentración en tareas prolongadas.

Enfermedades Neurodegenerativas

- ✓ **Demencia:** Un término general para describir un conjunto de síntomas que incluyen la pérdida de memoria, problemas de comunicación y dificultades en el pensamiento. La enfermedad de Alzheimer es la forma más común.
- ✓ **Factores de riesgo:** Edad avanzada, historia familiar, problemas cardiovasculares, diabetes, estilo de vida sedentario, entre otros.

METODOLOGÍA:

- Fomentar la interacción activa entre los participantes a través de preguntas y respuestas.
- Proporcionar información clara y comprensible utilizando presentaciones visuales y ejemplos prácticos.
- Incluir ejercicios y actividades que los participantes puedan realizar durante y después de la charla para mejorar su memoria.

MÉTODO:

Presentación: Uso de tablero acrílico con información clave sobre la memoria y el envejecimiento.
Discusión grupal: Sesiones de preguntas y respuestas para aclarar dudas y compartir experiencias.

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

Ejercicios prácticos: Actividades cognitivas como juegos de memoria, ejercicios de atención y técnicas de mnemotecnia.

RECOMENDACIONES:

Mantenerse mentalmente activo: Participar en actividades que desafíen el cerebro, como leer, resolver rompecabezas, aprender algo nuevo.
Estilo de vida saludable: Adoptar una dieta equilibrada, hacer ejercicio regularmente, y mantener un buen sueño.
Socializar: Mantener interacciones sociales regulares para estimular la mente y evitar el aislamiento.
Gestión del estrés: Practicar técnicas de relajación como la meditación, el yoga o la respiración profunda.
Chequeos médicos regulares: Realizar controles de salud periódicos para detectar y tratar cualquier problema de salud a tiempo.

CONCLUSIONES:
El envejecimiento no necesariamente implica un declive significativo en la memoria. Con la información adecuada y la adopción de hábitos saludables, es posible mantener una mente activa y prevenir o retrasar la aparición de enfermedades neurodegenerativas. La educación y la práctica de estrategias cognitivas son esenciales para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores y promover un envejecimiento saludable.

ANEXOS:



CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José Velamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESIÓN 3	
FECHA: 8 DE JULIO	**HORA:** 9:30 am
TEMA: ALZHEIMER	**ASISTENTES:** 50
POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Paola Andrea Ariza Serrano (Auxiliar de enfermería)	
ACTIVIDAD: CHARLA EDUCATIVA	

OBJETIVO GENERAL: Concienciar a los adultos mayores sobre la enfermedad de Alzheimer, sus síntomas, prevención, y manejo para mejorar la calidad de vida de los pacientes y sus cuidadores.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Brindar información sobre qué es el Alzheimer, sus causas y síntomas.
- Enseñar a reconocer los primeros signos y síntomas del Alzheimer.
- Ofrecer estrategias y hábitos de vida saludables que pueden reducir el riesgo de desarrollar Alzheimer.
- Proporcionar consejos prácticos para el cuidado diario de personas con Alzheimer.
- Orientar a los cuidadores sobre cómo manejar el estrés y dónde encontrar apoyo.

Marco Teórico

Definición del Alzheimer: El Alzheimer es una enfermedad neurodegenerativa que provoca un deterioro progresivo de la memoria y otras funciones cognitivas.

Etiología: La causa exacta del Alzheimer no se conoce, pero se asocia con la acumulación de placas amiloides y ovillos neurofibrilares en el cerebro. Factores genéticos, ambientales y de estilo de vida también pueden influir.

Síntomas:

- Pérdida de memoria a corto plazo.
- Dificultad para realizar tareas cotidianas.
- Problemas de lenguaje.
- Desorientación en tiempo y espacio.

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

- Cambios en el humor y comportamiento.

Prevención y Manejo:

- Estilo de vida saludable (dieta balanceada, ejercicio regular, evitar el tabaco y el alcohol).
- Actividades cognitivas (lectura, juegos mentales).
- Apoyo psicológico y social.

METODOLOGÍA:

- **Selección de Contenidos:** se selecciona el tema a tratar en este caso el alzheimer, asegurándose de cubrir los objetivos generales y específicos de la charla.
- **Desarrollo de Materiales:** Se prepara, folletos informativos y cualquier otro material de apoyo que se utilizará durante la charla.
- **Espacio y Equipamiento:** Se reservará el espacio adecuado para la charla, el patio primero del CBA, Se asegurará que el equipo necesario (, computadora, conexión a internet) esté disponible y funcionando

MÉTODO:

- Uso de tablero acrílico con textos clave para explicación
- Espacio de preguntas y respuestas.

RECOMENDACIONES:

- Mantener una rutina diaria estructurada.
- Fomentar la participación en actividades sociales y cognitivas.
- Crear un ambiente seguro y familiar.
- Establecer una comunicación clara y sencilla.
- Consultar regularmente con profesionales de la salud.
- Buscar apoyo emocional y social a través de grupos de apoyo y terapia

CONCLUSIONES:

El conocimiento y la comprensión del Alzheimer son fundamentales para mejorar la calidad de vida de los pacientes y sus cuidadores. A través de la educación y la implementación de estrategias preventivas y de manejo, es posible enfrentar los desafíos que presenta esta enfermedad con mayor eficacia y humanidad.

ANEXOS:



CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESIÓN 4	
FECHA: 11 DE JULIO	**HORA:** 9:30 am
TEMA: DIABETES MELLITUS	**ASISTENTES:** 50
POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Paola Andrea Ariza Serrano (Auxiliar de enfermería)	
ACTIVIDAD: CHARLA EDUCATIVA	

OBJETIVO GENERAL:

Brindar información y educación a los adultos mayores sobre la Diabetes Mellitus, sus complicaciones, y las estrategias para su manejo adecuado, con el fin de mejorar su calidad de vida y promover una mejor adherencia a los tratamientos.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Informar a los participantes sobre qué es la Diabetes Mellitus, sus tipos y causas.
- Identificar los síntomas y las complicaciones asociadas con la Diabetes Mellitus en adultos mayores.
- Enseñar técnicas y hábitos saludables para el control de la diabetes, incluyendo la dieta, el ejercicio y el uso adecuado de medicamentos.
- Proporcionar herramientas prácticas para el monitoreo de los niveles de glucosa en sangre.
- Fomentar la importancia de las visitas regulares al médico y el seguimiento de los planes de tratamiento

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

Marco Teórico

La Diabetes Mellitus es una enfermedad crónica que afecta la manera en que el cuerpo procesa el azúcar en la sangre (glucosa). Existen dos tipos principales: Diabetes Tipo 1 y Diabetes Tipo 2. La prevalencia de la Diabetes Tipo 2 aumenta con la edad, haciendo que los adultos mayores sean una población vulnerable. Las complicaciones pueden incluir enfermedades cardiovasculares, neuropatía, nefropatía y retinopatía. La educación y el autocontrol son esenciales para manejar la diabetes y prevenir complicaciones.

METODOLOGÍA:

- **Charla interactiva:** Se utilizará una presentación multimedia para ilustrar los conceptos clave, con pausas para preguntas y respuestas.
- **Material educativo:** Se proyecta en el televisor con información detallada sobre la diabetes y su manejo.
- **Discusión grupal:** Se promoverá la participación activa de los asistentes para compartir experiencias y resolver dudas

MÉTODO:

- Duración: La charla tendrá una duración de 30 minutos.
- Lugar: Sala de TV del CBA.
- Recursos: TV, computadora portátil, glucómetros, muestras de alimentos saludables.
- Evaluación: Se realizará una breve encuesta al final de la charla para evaluar el entendimiento de los participantes y la efectividad de la sesión.

RECOMENDACIONES

- Mantener una dieta balanceada rica en frutas, verduras y granos integrales.
- Realizar actividad física regularmente, adaptada a las capacidades individuales.
- Monitorear regularmente los niveles de glucosa en sangre y seguir las indicaciones médicas.
- Evitar el consumo de tabaco y limitar el consumo de alcohol.
- Asistir a consultas médicas periódicas y participar en programas de educación en salud.

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CONCLUSIONES:

La educación sobre Diabetes Mellitus es fundamental para los adultos mayores, ya que les proporciona las herramientas necesarias para gestionar su condición y prevenir complicaciones. La charla educativa no solo aumenta el conocimiento sobre la enfermedad, sino que también fomenta la adopción de hábitos saludables y la adherencia a los tratamientos prescritos.

ANEXOS:



Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

FICHA TÉCNICA	
SESIÓN 5 - 6	
FECHA: 15 DE JULIO Y 18 DE JULIO	**HORA:** 9:30 am
TEMA: ALIMENTOS PARA CUIDAR EL SITEMA INMUNE	**ASISTENTES:** 50
POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Paola Andrea Ariza Serrano (Auxiliar de enfermería)	
ACTIVIDAD: CHARLA EDUCATIVA – TALLER SISTEMA INMUNE	
OBJETIVO GENERAL: Promover el conocimiento y la importancia de una alimentación adecuada para el fortalecimiento del sistema inmune en adultos mayores, contribuyendo a la mejora de su calidad de vida y prevención de enfermedades **OBJETIVOS ESPECÍFICOS:** ➢ Identificar los principales alimentos que fortalecen el sistema inmune. ➢ Comprender la relación entre la nutrición y el sistema inmune en adultos mayores. ➢ Proporcionar herramientas prácticas para la incorporación de alimentos beneficiosos en la dieta diaria. ➢ Fomentar hábitos alimenticios saludables y sostenibles a largo plazo.	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

Marco Teórico

Sistema Inmune y Nutrición:

- **Definición y Función del Sistema Inmune:** El sistema inmune es la defensa natural del cuerpo contra infecciones y enfermedades.
- **Impacto de la Nutrición en el Sistema Inmune:** Una dieta balanceada y rica en nutrientes esenciales es fundamental para mantener un sistema inmune fuerte. Deficiencias

Ficha Técnica: Charla Educativa "Alimentos para Cuidar el Sistema Inmune en Adultos Mayores"

1. Objetivo General

Proporcionar a los adultos mayores información y herramientas sobre cómo la alimentación puede fortalecer el sistema inmunológico, promoviendo así una mejor calidad de vida y prevención de enfermedades.

2. Objetivos Específicos

- **Educación Nutricional:** Enseñar sobre los nutrientes clave que fortalecen el sistema inmune.
- **Identificación de Alimentos:** Identificar alimentos ricos en estos nutrientes.
- **Planificación de Dieta:** Orientar sobre la planificación de una dieta balanceada y adecuada para adultos mayores.
- **Prácticas Saludables:** Fomentar prácticas alimenticias saludables que contribuyan al bienestar general.
- **Prevención:** Informar sobre cómo la buena nutrición puede ayudar a prevenir enfermedades comunes en la tercera edad.

3. Marco Teórico

Sistema Inmunológico y Nutrición: El sistema inmunológico es esencial para la protección contra enfermedades y su funcionamiento óptimo depende de una adecuada nutrición. Los adultos mayores, debido al envejecimiento y cambios fisiológicos, requieren una dieta rica en nutrientes específicos para mantener su inmunidad.

Nutrientes Clave:

Vitamina C: Presente en cítricos, fresas, kiwi y pimientos.

Vitamina D: Fuentes como el pescado graso, yema de huevo y exposición al sol.

Zinc: Se encuentra en carnes, legumbres y frutos secos.

Proteínas: Importantes para la producción de anticuerpos, presentes en carnes magras, legumbres y productos lácteos.

Antioxidantes: Como las vitaminas A y E, que se encuentran en zanahorias, espinacas, nueces y aceites vegetales.

METODOLOGÍA:

- Investigación y selección de información basada en evidencia científica.
- Diseño de materiales didácticos como presentaciones, folletos y talleres.

nutrición

Desarrollo de la Charla:

- **Introducción:** Breve explicación sobre la importancia de la nutrición para el sistema inmune.
- **Presentación:** Uso de tablero acrílico para explicar los nutrientes clave y sus fuentes alimenticias.
- **Demostraciones Prácticas:** Ejemplos de platos y menús balanceados.
- **Interacción:** Sesión de preguntas y respuestas para aclarar dudas.
- **Materiales de Apoyo:** Entrega de folletos con información detallada.

MÉTODO:

- **Exposición:** Explicación clara y detallada del contenido.
- **Interacción:** Fomento de la participación de los asistentes mediante preguntas y discusiones.
- **Demostrativo:** Desarrollo de sopa de letras

Recomendaciones

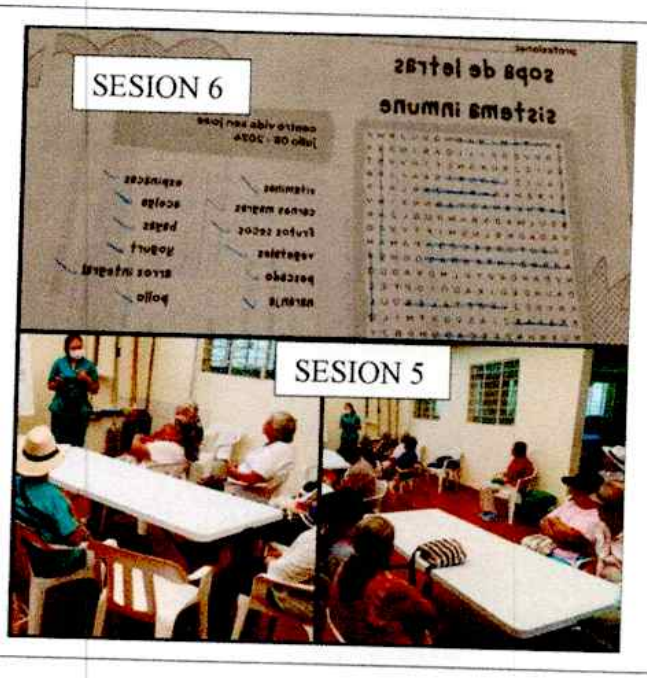
- Incluir una amplia variedad de alimentos para asegurar la ingesta de todos los nutrientes esenciales.
- Mantener una adecuada ingesta de líquidos.
- Considerar suplementos vitamínicos solo bajo supervisión médica.
- Complementar la buena nutrición con ejercicio regular.
- Mantener visitas regulares con profesionales de la salud para monitorear el estado nutricional.

CONCLUSIONES:

Una buena nutrición es fundamental para fortalecer el sistema inmune y prevenir enfermedades en adultos mayores, es vital seguir educando a la población sobre la relación entre alimentación y salud.

Los profesionales de la salud deben proporcionar información basada en evidencia y adaptada a las necesidades de los adultos mayores empoderar a los adultos mayores con conocimientos y herramientas para que tomen decisiones informadas sobre su alimentación y bienestar.

ANEXOS:



CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESIÓN 7	
FECHA: 22 DE JULIO	**HORA:** 9:30 am
TEMA: PLANTAS MEDICINALES	**ASISTENTES:** 50
POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Paola Andrea Ariza Serrano (Auxiliar de enfermería)	
ACTIVIDAD: DEBATE GRUPAL	

OBJETIVO GENERAL:

Promover el conocimiento y uso responsable de las plantas medicinales, resaltando sus beneficios, precauciones y aplicaciones prácticas en el cuidado de la salud.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Informar a los participantes sobre las propiedades medicinales de diversas plantas y sus usos tradicionales.
- Alertar sobre los posibles riesgos y efectos secundarios asociados con el uso incorrecto de plantas medicinales.
- Proporcionar guías y recetas simples para la preparación de remedios caseros con plantas medicinales.
- Rescatar y valorar el conocimiento tradicional y ancestral relacionado con el uso de plantas medicinales.

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

Marco Teórico

Definición de Plantas Medicinales

Las plantas medicinales son aquellas que contienen compuestos bioactivos que pueden ser utilizados para tratar o prevenir enfermedades. Este conocimiento ha sido transmitido a lo largo de generaciones y es una parte integral de muchas culturas.

Historia y Tradición

Desde tiempos antiguos, diversas culturas han utilizado plantas para curar enfermedades. La medicina tradicional china, el ayurveda y las prácticas indígenas de América son ejemplos de sistemas médicos que han incorporado el uso de plantas medicinales.

Principios Activos y Mecanismos de Acción

Las plantas medicinales contienen principios activos como alcaloides, flavonoides, terpenoides y otros compuestos que interactúan con el cuerpo humano para producir efectos terapéuticos.

Seguridad y Eficacia

Es crucial entender que no todas las plantas son seguras y que la dosificación y preparación adecuada son esenciales para evitar efectos adversos.

METODOLOGÍA:

- **Duración**

  La charla tendrá una duración aproximada de 30 minutos, divididos en sesiones teóricas y prácticas.

- **Audiencia**

Destinado a los adultos mayores del centro vida san José

- **Recursos**

Mesa redonda.

Muestras de plantas medicinales.

Folletos informativos y recetas.

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

MÉTODO: Presentación Teórica

- **Introducción:** Breve historia y definición de las plantas medicinales.
- **Propiedades y Usos:** Descripción de las plantas más comunes y sus aplicaciones.
- **Precauciones:** Advertencias sobre el uso incorrecto y posibles interacciones con medicamentos.
- **Practica:** realización de taller

RECOMENDACIONES

- Siempre investigar y consultar fuentes confiables antes de usar una planta medicinal.
- Hablar con un profesional de salud antes de iniciar cualquier tratamiento con plantas medicinales, especialmente si se están tomando otros medicamentos.
- Respetar las dosis recomendadas y no excederse en el uso.
- Conservar las plantas medicinales en lugares frescos y secos para mantener sus propiedades.

CONCLUSIONES:

El uso de plantas medicinales puede ser una herramienta valiosa para el cuidado de la salud, siempre que se realice de manera informada y responsable. Fomentar el conocimiento y respeto por este recurso natural puede contribuir a una medicina más holística e integrada, rescatando saberes ancestrales y promoviendo el bienestar integral.

ANEXOS:



Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

FICHA TÉCNICA	
SESIÓN 8	
FECHA: 25 DE JULIO	**HORA:** 9:30 am
TEMA: HIGIENE DEL SUEÑO	**ASISTENTES:** 50
POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Paola Andrea Ariza Serrano (Auxiliar de enfermería)	
ACTIVIDAD: CHARLA EDUCATIVA Y PREVENTIVA	
OBJETIVO GENERAL: Promover hábitos saludables de higiene del sueño en adultos mayores para mejorar su calidad de vida y bienestar general. **OBJETIVOS ESPECÍFICOS:** ➢ Informar sobre la importancia del sueño en la salud física y mental. ➢ Identificar los factores que afectan la calidad del sueño en adultos mayores. ➢ Proporcionar estrategias y recomendaciones prácticas para mejorar la higiene del sueño. ➢ Fomentar la implementación de rutinas saludables antes de dormir.	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

Marco Teórico

Importancia del Sueño

- El sueño es esencial para la salud y el bienestar general.
- Durante el sueño, el cuerpo realiza funciones críticas como la reparación celular y la consolidación de la memoria.

Problemas Comunes del Sueño en Adultos Mayores

- Insomnio
- Apnea del sueño
- Síndrome de piernas inquietas
- Cambios en los patrones de sueño debido al envejecimiento

Factores que Afectan el Sueño

- Ambiente de sueño (ruido, luz, temperatura)
- Hábitos diurnos (actividad física, alimentación, consumo de cafeína y alcohol)
- Estrés y ansiedad

METODOLOGÍA:

La charla se desarrollará presencial en el patio interno del CBA. Se utilizarán los siguientes recursos y actividades:

- **Presentación ilustrativa:** Uso de libro visualmente atractiva y datos clave.
- **Discusión Interactiva:** Fomentar la participación del público mediante preguntas y respuestas.
- **Actividades Prácticas:** Ejercicios de relajación y demostraciones de técnicas para mejorar el sueño.
- **Material Didáctico:** Entrega de folletos con información relevante y consejos prácticos.

MÉTODO:

- **Introducción:** Breve presentación sobre la importancia del sueño.
- **Desarrollo:** Explicación detallada de los factores que afectan el sueño y estrategias para mejorarlo.

- **Interacción:** Sesión de preguntas y respuestas para resolver dudas y compartir experiencias.
- **Cierre:** Resumen de los puntos clave y entrega de recomendaciones

Recomendaciones

- Mantener una rutina de sueño regular, acostándose y despertándose a la misma hora todos los días.
- Crear un ambiente de sueño confortable, con una cama y almohadas adecuadas, y una habitación oscura y silenciosa.
- Limitar la ingesta de cafeína y alcohol, especialmente en las horas previas a dormir.
- Evitar el uso de dispositivos electrónicos antes de acostarse.
- Practicar técnicas de relajación como la meditación o la respiración profunda antes de dormir.

CONCLUSIONES:
El sueño es un componente crucial para la salud y el bienestar, especialmente en adultos mayores. Adoptar hábitos de higiene del sueño puede prevenir problemas de sueño y mejorar la calidad de vida. Con educación y práctica, es posible establecer una rutina de sueño saludable que favorezca un descanso reparador.

ANEXOS:



CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José Velamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESIÓN 1	
FECHA: 12 DE JULIO	**HORA:** 9:30 am
TEMA: SPA AL ADULTO MAYOR	**ASISTENTES:** 50
POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Paola Andrea Ariza Serrano (Auxiliar de enfermería)	
ACTIVIDAD: HIGIENE DE UÑAS Y MANOS	

OBJETIVO GENERAL:

Garantizar la adecuada higiene de las manos y el recorte correcto de las uñas en el adulto mayor, promoviendo la salud, el bienestar y previniendo complicaciones derivadas de una inadecuada higiene.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Identificar la importancia de la higiene de manos y uñas en la prevención de infecciones y complicaciones.
- Describir el procedimiento adecuado para la limpieza y recorte de uñas en adultos mayores.
- Enseñar a adultos mayores técnicas efectivas y seguras para la higiene de manos y el recorte de uñas.
- Promover la adopción de hábitos de higiene que contribuyan al bienestar general del adulto mayor.

MARCO TEORICO

La higiene de manos y uñas es una parte esencial del cuidado personal, especialmente en el adulto mayor, quien puede presentar mayor susceptibilidad a infecciones debido a un sistema inmunológico debilitado y a posibles limitaciones físicas que dificultan su autocuidado. Las uñas largas o mal recortadas pueden causar heridas, infecciones, y en casos severos, onicomicosis (infección por hongos en las uñas). Además, las manos sucias son un vehículo común de transmisión de patógenos.

- En la vejez, la piel se vuelve más delgada y las uñas tienden a engrosarse y volverse más quebradizas, lo que complica su cuidado.
- Artritis, debilidad muscular y disminución de la destreza manual dificultan la higiene personal.

METODOLOGIA

I. Capacitación a los cuidadores y al adulto mayor sobre la importancia de la higiene de manos y uñas.
II. Presentación práctica del proceso de limpieza y recorte de uñas.
III. Monitoreo y corrección de la técnica utilizada por los cuidadores o el propio adulto mayor.
IV. Reforzar la educación mediante sesiones periódicas para garantizar que las técnicas se realicen correctamente.

MÉTODO:

1. **Preparación del material:**

- Toalla limpia.
- Agua tibia y jabón neutro.
- Cepillo de uñas suave.
- Cortaúñas y lima de uñas.
- Crema hidratante.

2. **Procedimiento de limpieza:**

- Lavar las manos del adulto mayor con agua tibia y jabón, asegurándose de limpiar entre los dedos y debajo de las uñas.
- Utilizar un cepillo de uñas suave para eliminar la suciedad acumulada debajo de las uñas.
- Enjuagar bien las manos y secarlas con una toalla limpia.

3. **Procedimiento de recorte:**

- Inspeccionar las uñas para detectar signos de infección o anomalías.
- Cortar las uñas en línea recta para evitar que se encarnen.
- Limar los bordes de las uñas para suavizarlos y evitar que se rompan o se enganchen.
- Aplicar una crema hidratante en las manos para mantener la piel suave.

PRÁCTICA:

Realizar la limpieza y el recorte de uñas de manera regular, preferiblemente una vez por semana, o según las necesidades individuales del adulto mayor. Es importante que el proceso sea realizado en un ambiente cómodo, iluminado y con todo el material necesario a la mano.

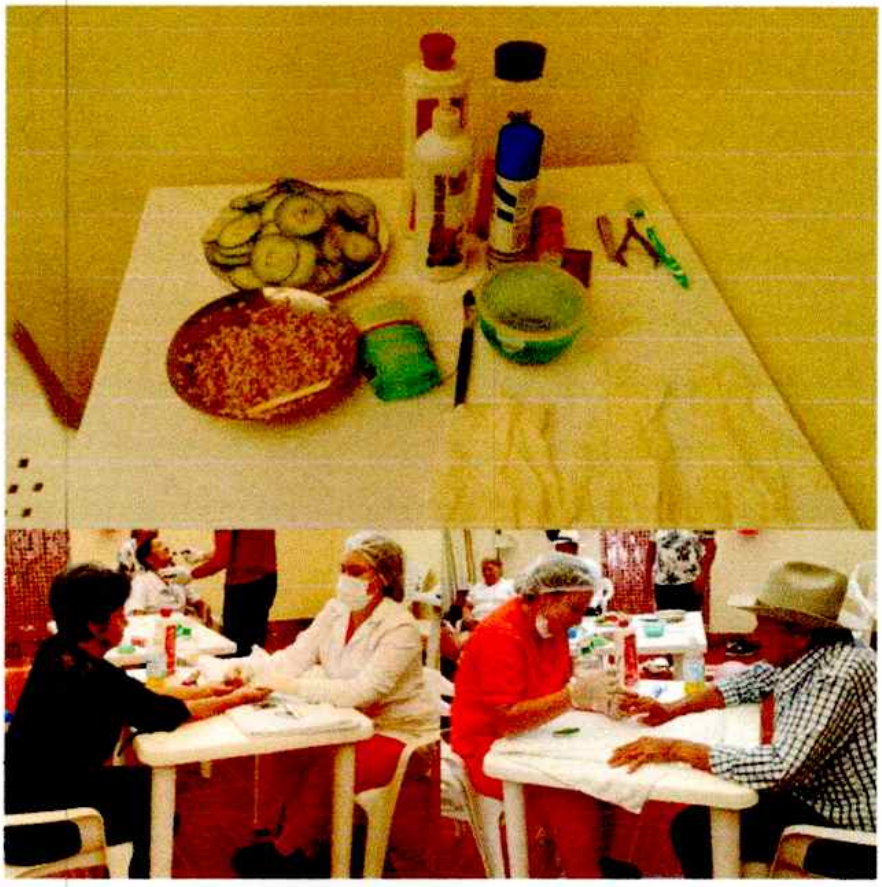
RECOMENDACIONES:

- **Mantener la regularidad:** Realizar la limpieza y recorte de uñas semanalmente o según sea necesario.
- **Usar herramientas adecuadas:** Asegurarse de que los cortaúñas y limas estén en buen estado y sean apropiados para la dureza de las uñas del adulto mayor.
- **Monitorear la salud de las uñas:** Prestar atención a cambios en color, textura o forma de las uñas, y consultar a un profesional de salud si se observan anomalías.
- **Considerar asistencia profesional:** En casos de movilidad limitada o si existen complicaciones, buscar la ayuda de un podólogo o un profesional de la salud.

CONCLUSIONES:

El cuidado adecuado de manos y uñas en el adulto mayor es crucial para prevenir infecciones, mejorar el bienestar y promover la autonomía. La capacitación de cuidadores y la adopción de prácticas regulares y seguras son esenciales para garantizar una buena higiene y calidad de vida en la vejez. Este cuidado, además de ser un componente esencial de la higiene diaria, contribuye a la salud integral del adulto mayor y refuerza su dignidad y confort.

ANEXOS:



CENTRO VIDA SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

INFORME GENERAL SOBRE ENFERMEDADES EN ADULTOS MAYORES: GASTRITIS, CARDIOPATÍAS Y ARTRITIS

I. Objetivo General

Analizar y comprender las principales características, causas, síntomas y tratamientos de la gastritis, las cardiopatías y la artritis en los adultos mayores, con el fin de proponer estrategias de intervención y recomendaciones para mejorar la calidad de vida de este grupo poblacional.

II. Objetivos Específicos

- Identificar las causas y factores de riesgo de la gastritis, las cardiopatías y la artritis en los adultos mayores.
- Describir los síntomas y signos característicos de cada una de estas enfermedades.
- Revisar los tratamientos actuales y las intervenciones más eficaces para cada enfermedad.
- Proponer estrategias de intervención para la prevención y el manejo de estas enfermedades en los adultos mayores.
- Recomendar hábitos y prácticas saludables que contribuyan a mejorar la calidad de vida de los adultos mayores afectados por estas enfermedades.

III. Marco Teórico

1. Gastritis

- **Definición:** Inflamación del revestimiento del estómago.
- **Causas y Factores de Riesgo:** Infección por Helicobacter pylori, uso prolongado de antiinflamatorios no esteroides (AINEs), consumo excesivo de alcohol, estrés, entre otros.
- **Síntomas:** Dolor abdominal, náuseas, vómitos, indigestión, pérdida de apetito.
- **Tratamientos:** Antibióticos para infecciones bacterianas, inhibidores de la bomba de protones, antiácidos, cambios en la dieta.

2. **Cardiopatías**

- **Definición:** Conjunto de enfermedades que afectan al corazón y los vasos sanguíneos.
- **Causas y Factores de Riesgo:** Hipertensión, diabetes, colesterol alto, tabaquismo, sedentarismo, antecedentes familiares.
- **Síntomas:** Dolor en el pecho, dificultad para respirar, fatiga, palpitaciones, hinchazón en las extremidades.
- **Tratamientos:** Medicamentos (betabloqueantes, anticoagulantes), cambios en el estilo de vida, cirugía (bypass, angioplastia).

3. **Artritis**

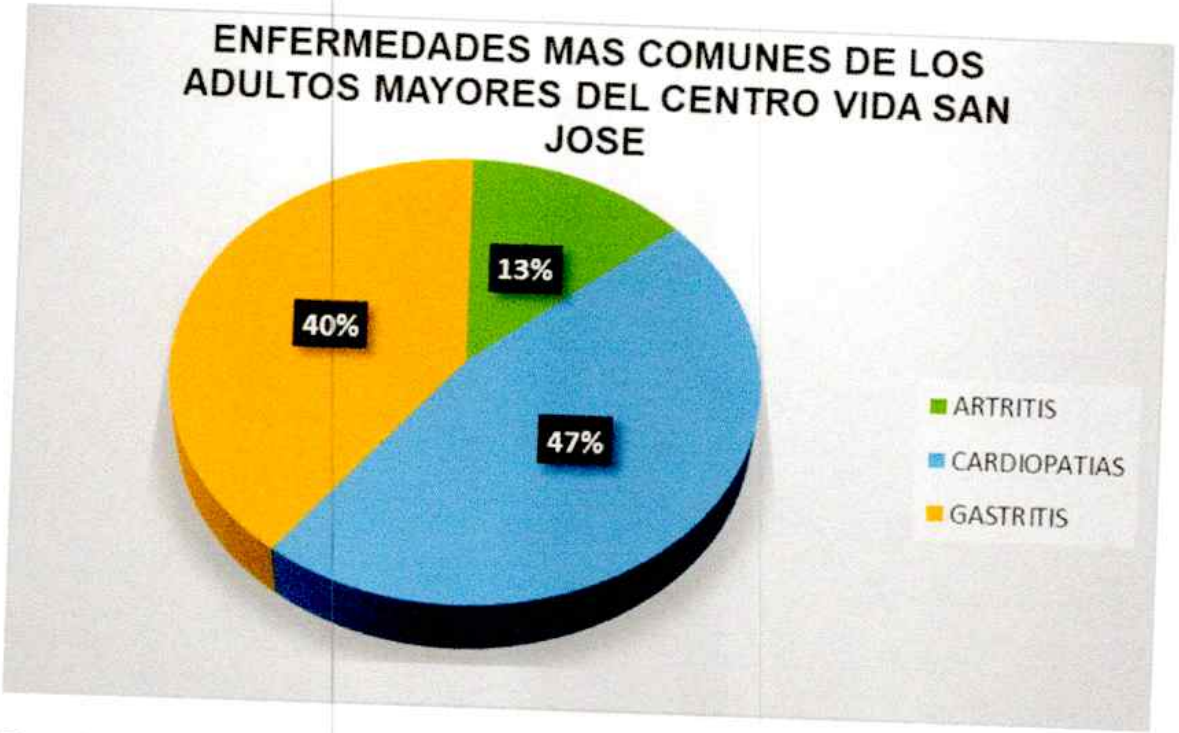
- **Definición:** Inflamación de una o más articulaciones, causando dolor y rigidez.
- **Causas y Factores de Riesgo:** Genética, envejecimiento, lesiones previas, obesidad, enfermedades autoinmunes.
- **Síntomas:** Dolor articular, hinchazón, rigidez, pérdida de movilidad.
- **Tratamientos:** Antiinflamatorios, analgésicos, fisioterapia, cambios en la dieta, cirugía en casos severos.

IV. Metodología

1. **Revisión Bibliográfica:** Análisis de artículos científicos, libros y estudios previos sobre las tres enfermedades.
2. **Encuestas y Entrevistas:** Recolección de datos mediante historias clínicas y entrevistas a adultos mayores.
3. **Estudio de Casos:** Análisis de casos específicos de adultos mayores afectados por estas enfermedades.
4. **Análisis Estadístico:** Uso de herramientas estadísticas para interpretar los datos recolectados.

CENTRO VIDA SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

Análisis de la Gráfica sobre Enfermedades Comunes en Adultos Mayores del Centro Vida San José



Descripción General

La gráfica de pastel muestra la distribución porcentual de tres enfermedades comunes entre los adultos mayores del Centro Vida San José: artritis, cardiopatías y gastritis. La gráfica se divide en tres secciones, cada una representando una de las enfermedades mencionadas.

Datos Específicos

1. **Cardiopatías (47%):**

   - Esta sección azul ocupa casi la mitad del gráfico, lo que indica que las cardiopatías son la enfermedad más común entre los adultos mayores del Centro Vida San José.
   - Representa el 47% de los casos, lo cual sugiere una alta prevalencia de problemas cardíacos en esta población.

2. **Gastritis (40%):**
   - La sección amarilla ocupa una porción significativa del gráfico, indicando que la gastritis también es una enfermedad prevalente en este grupo.
   - Representa el 40% de los casos, lo cual es indicativo de una problemática notable con la salud digestiva en los adultos mayores del centro.

3. **Artritis (13%):**
   - La sección verde es la más pequeña en el gráfico, mostrando que la artritis es la menos común de las tres enfermedades en esta población.
   - Representa el 13% de los casos, lo que sugiere que aunque la artritis es un problema presente, su prevalencia es menor comparada con las cardiopatías y la gastritis.

Interpretación de los Datos

1. **Prevalencia de Cardiopatías:**
   - La alta prevalencia de cardiopatías puede deberse a varios factores de riesgo comunes en los adultos mayores, como la hipertensión, la diabetes, y los hábitos de vida sedentarios.
   - Es importante considerar que las cardiopatías pueden tener un impacto significativo en la calidad de vida, aumentando el riesgo de eventos cardiovasculares graves.
2. **Gastritis:**
   - La gastritis afecta a una gran proporción de los adultos mayores en el centro, posiblemente debido a factores como el uso prolongado de medicamentos (especialmente AINEs), infecciones por Helicobacter pylori, y dietas inadecuadas.
   - Esta condición puede causar malestar crónico y complicaciones si no se maneja adecuadamente.
3. **Artritis:**
   - Aunque la artritis es menos prevalente en comparación con las otras dos enfermedades, sigue siendo una preocupación debido a su impacto en la movilidad y la independencia de los adultos mayores.
   - La menor prevalencia puede deberse a diferencias en la susceptibilidad genética, estilos de vida, o a la efectividad de las intervenciones preventivas y terapéuticas aplicadas en el centro.

Recomendaciones

Para Cardiopatías:

- Implementar programas de educación sobre la importancia de una dieta saludable y la actividad física regular.
- Proveer seguimiento médico regular para el control de factores de riesgo como la hipertensión y la diabetes.
- Fomentar la participación en actividades cardiovasculares moderadas adecuadas para adultos mayores.

Para Gastritis:

- Ofrecer talleres sobre nutrición y hábitos alimentarios saludables.
- Controlar el uso de medicamentos que puedan irritar el estómago y buscar alternativas más seguras.
- Realizar exámenes regulares para la detección y tratamiento de infecciones por Helicobacter pylori.

Para Artritis:

- Promover ejercicios de bajo impacto que mejoren la movilidad y fortalezcan las articulaciones.
- Facilitar el acceso a terapias físicas y ocupacionales.
- Educar sobre el manejo del dolor y estrategias para mejorar la calidad de vida.

V. Estrategias de Intervención

1. Talleres y charlas informativas sobre prevención y manejo de estas enfermedades.
2. Clases de ejercicio adecuadas para adultos mayores, como yoga, bailo terapia y ejercicios de calentamiento con la instructora de deportes.
3. Servicios de asesoramiento con la profesional de psicología para gestionar el impacto emocional de vivir con enfermedades crónicas.
4. Fomentar la realización de chequeos médicos periódicos para la detección temprana y el manejo adecuado de estas enfermedades.

VI. Conclusiones

La gráfica proporciona una visión clara de las principales enfermedades que afectan a los adultos mayores en el Centro Vida San José, destacando la necesidad de enfoques específicos y bien dirigidos para manejar cada una de estas condiciones. Con una estrategia de intervención integral y personalizada, es posible mejorar significativamente la salud y el bienestar de esta población vulnerable.

Las enfermedades como la gastritis, las cardiopatías y la artritis son comunes en los adultos mayores y pueden afectar significativamente su calidad de vida. Es fundamental implementar estrategias efectivas de prevención y manejo que incluyan educación, cambios en el estilo de vida y seguimiento médico adecuado. Con una atención integral y personalizada, es posible mejorar la salud y el bienestar de los adultos mayores, promoviendo una vida más saludable y activa.

CENTRO VIDA SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V.
San José
Velamos por su Bienestar

ANEXOS Y REGISTRO FOTOGRAFICO

SEMANA 1
DEL 2 AL 5 DE JULIO



CENTRO VIDA SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V.
San José
Velamos por su Bienestar



CENTRO VIDA SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V.
San José
Velamos por su Bienestar

SEMANA 2
DEL 8 AL 12 DE JULIO



CENTRO VIDA SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V.
San José
Velamos por su Bienestar



CENTRO VIDA SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V.
San José
Veiamos por su Bienestar

SEMANA 3
DEL 15 AL 19 DE JULIO



CENTRO VIDA SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V.
San José
Velamos por su Bienestar



CENTRO VIDA SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V.
San José
Velamos por su Bienestar

SEMANA 4

DEL 22 AL 26 DE JULIO



CENTRO VIDA SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V.
San José
Velamos por su Bienestar



CENTRO VIDA SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V.
San José
Velamos por su Bienestar

SEMANA 5

29- 30 Y 31 DE JULIO



CENTRO VIDA SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V.
San José
Velamos por su Bienestar



PAOLA ANDREA ARIZA SERRANO
AUXILIAR DE ENFERMERIA
CC. 1099282837

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESIÓN 4	
FECHA: 11 DE JULIO	**HORA:** 9:30 am
TEMA: DIABETES MELLITUS	**ASISTENTES:** 50
POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Paola Andrea Ariza Serrano (Auxiliar de enfermería)	
ACTIVIDAD: CHARLA EDUCATIVA	

OBJETIVO GENERAL:

Brindar información y educación a los adultos mayores sobre la Diabetes Mellitus, sus complicaciones, y las estrategias para su manejo adecuado, con el fin de mejorar su calidad de vida y promover una mejor adherencia a los tratamientos.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Informar a los participantes sobre qué es la Diabetes Mellitus, sus tipos y causas.
- Identificar los síntomas y las complicaciones asociadas con la Diabetes Mellitus en adultos mayores.
- Enseñar técnicas y hábitos saludables para el control de la diabetes, incluyendo la dieta, el ejercicio y el uso adecuado de medicamentos.
- Proporcionar herramientas prácticas para el monitoreo de los niveles de glucosa en sangre.
- Fomentar la importancia de las visitas regulares al médico y el seguimiento de los planes de tratamiento

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

Marco Teórico

La Diabetes Mellitus es una enfermedad crónica que afecta la manera en que el cuerpo procesa el azúcar en la sangre (glucosa). Existen dos tipos principales: Diabetes Tipo 1 y Diabetes Tipo 2. La prevalencia de la Diabetes Tipo 2 aumenta con la edad, haciendo que los adultos mayores sean una población vulnerable. Las complicaciones pueden incluir enfermedades cardiovasculares, neuropatía, nefropatía y retinopatía. La educación y el autocontrol son esenciales para manejar la diabetes y prevenir complicaciones.

METODOLOGÍA:

- **Charla interactiva:** Se utilizará una presentación multimedia para ilustrar los conceptos clave, con pausas para preguntas y respuestas.
- **Material educativo:** Se proyecta en el televisor con información detallada sobre la diabetes y su manejo.
- **Discusión grupal:** Se promoverá la participación activa de los asistentes para compartir experiencias y resolver dudas

MÉTODO:

- Duración: La charla tendrá una duración de 30 minutos.
- Lugar: Sala de TV del CBA.
- Recursos: TV, computadora portátil, glucómetros, muestras de alimentos saludables.
- Evaluación: Se realizará una breve encuesta al final de la charla para evaluar el entendimiento de los participantes y la efectividad de la sesión.

RECOMENDACIONES

- Mantener una dieta balanceada rica en frutas, verduras y granos integrales.
- Realizar actividad física regularmente, adaptada a las capacidades individuales.
- Monitorear regularmente los niveles de glucosa en sangre y seguir las indicaciones médicas.
- Evitar el consumo de tabaco y limitar el consumo de alcohol.
- Asistir a consultas médicas periódicas y participar en programas de educación en salud.

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CONCLUSIONES:

La educación sobre Diabetes Mellitus es fundamental para los adultos mayores, ya que les proporciona las herramientas necesarias para gestionar su condición y prevenir complicaciones. La charla educativa no solo aumenta el conocimiento sobre la enfermedad, sino que también fomenta la adopción de hábitos saludables y la adherencia a los tratamientos prescritos.

ANEXOS:



Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESIÓN 5 - 6	
FECHA: 15 DE JULIO Y 18 DE JULIO	**HORA:** 9:30 am
TEMA: ALIMENTOS PARA CUIDAR EL SITEMA INMUNE	**ASISTENTES:** 50
POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Paola Andrea Ariza Serrano (Auxiliar de enfermería)	
ACTIVIDAD: CHARLA EDUCATIVA – TALLER SISTEMA INMUNE	
OBJETIVO GENERAL: Promover el conocimiento y la importancia de una alimentación adecuada para el fortalecimiento del sistema inmune en adultos mayores, contribuyendo a la mejora de su calidad de vida y prevención de enfermedades **OBJETIVOS ESPECÍFICOS:** ➢ Identificar los principales alimentos que fortalecen el sistema inmune. ➢ Comprender la relación entre la nutrición y el sistema inmune en adultos mayores. ➢ Proporcionar herramientas prácticas para la incorporación de alimentos beneficiosos en la dieta diaria. ➢ Fomentar hábitos alimenticios saludables y sostenibles a largo plazo.	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

Marco Teórico

Sistema Inmune y Nutrición:

- **Definición y Función del Sistema Inmune:** El sistema inmune es la defensa natural del cuerpo contra infecciones y enfermedades.
- **Impacto de la Nutrición en el Sistema Inmune:** Una dieta balanceada y rica en nutrientes esenciales es fundamental para mantener un sistema inmune fuerte. Deficiencias

Ficha Técnica: Charla Educativa "Alimentos para Cuidar el Sistema Inmune en Adultos Mayores"

1. Objetivo General

Proporcionar a los adultos mayores información y herramientas sobre cómo la alimentación puede fortalecer el sistema inmunológico, promoviendo así una mejor calidad de vida y prevención de enfermedades.

2. Objetivos Específicos

- **Educación Nutricional:** Enseñar sobre los nutrientes clave que fortalecen el sistema inmune.
- **Identificación de Alimentos:** Identificar alimentos ricos en estos nutrientes.
- **Planificación de Dieta:** Orientar sobre la planificación de una dieta balanceada y adecuada para adultos mayores.
- **Prácticas Saludables:** Fomentar prácticas alimenticias saludables que contribuyan al bienestar general.
- **Prevención:** Informar sobre cómo la buena nutrición puede ayudar a prevenir enfermedades comunes en la tercera edad.

3. Marco Teórico

Sistema Inmunológico y Nutrición: El sistema inmunológico es esencial para la protección contra enfermedades y su funcionamiento óptimo depende de una adecuada nutrición. Los adultos mayores, debido al envejecimiento y cambios fisiológicos, requieren una dieta rica en nutrientes específicos para mantener su inmunidad.

Nutrientes Clave:

Vitamina C: Presente en cítricos, fresas, kiwi y pimientos.

Vitamina D: Fuentes como el pescado graso, yema de huevo y exposición al sol.

Zinc: Se encuentra en carnes, legumbres y frutos secos.

Proteínas: Importantes para la producción de anticuerpos, presentes en carnes magras, legumbres y productos lácteos.

Antioxidantes: Como las vitaminas A y E, que se encuentran en zanahorias, espinacas, nueces y aceites vegetales.

METODOLOGÍA:

- Investigación y selección de información basada en evidencia científica.
- Diseño de materiales didácticos como presentaciones, folletos y talleres.

nutrición

Desarrollo de la Charla:

- **Introducción:** Breve explicación sobre la importancia de la nutrición para el sistema inmune.
- **Presentación:** Uso de tablero acrílico para explicar los nutrientes clave y sus fuentes alimenticias.
- **Demostraciones Prácticas:** Ejemplos de platos y menús balanceados.
- **Interacción:** Sesión de preguntas y respuestas para aclarar dudas.
- **Materiales de Apoyo:** Entrega de folletos con información detallada.

MÉTODO:

- **Exposición:** Explicación clara y detallada del contenido.
- **Interacción:** Fomento de la participación de los asistentes mediante preguntas y discusiones.
- **Demostrativo:** Desarrollo de sopa de letras

Recomendaciones

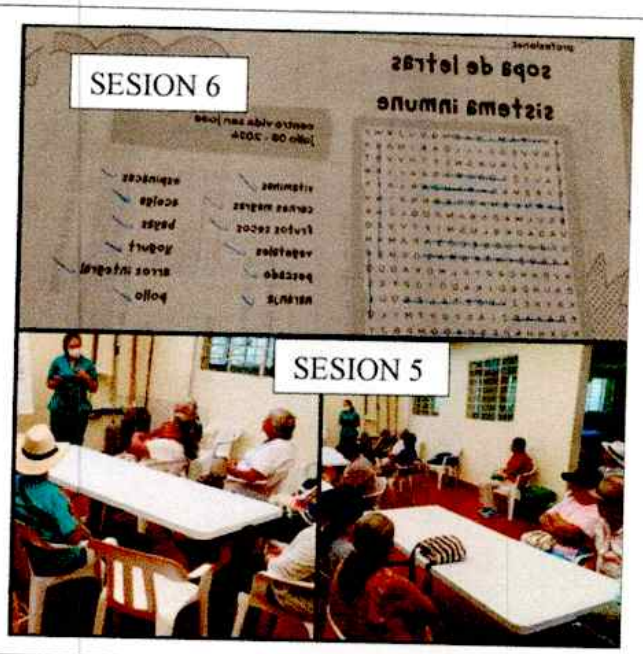
- Incluir una amplia variedad de alimentos para asegurar la ingesta de todos los nutrientes esenciales.
- Mantener una adecuada ingesta de líquidos.
- Considerar suplementos vitamínicos solo bajo supervisión médica.
- Complementar la buena nutrición con ejercicio regular.
- Mantener visitas regulares con profesionales de la salud para monitorear el estado nutricional.

CONCLUSIONES:

Una buena nutrición es fundamental para fortalecer el sistema inmune y prevenir enfermedades en adultos mayores, es vital seguir educando a la población sobre la relación entre alimentación y salud.

Los profesionales de la salud deben proporcionar información basada en evidencia y adaptada a las necesidades de los adultos mayores empoderar a los adultos mayores con conocimientos y herramientas para que tomen decisiones informadas sobre su alimentación y bienestar.

ANEXOS:



CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESIÓN 7	
FECHA: 22 DE JULIO	**HORA:** 9:30 am
TEMA: PLANTAS MEDICINALES	**ASISTENTES:** 50
POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Paola Andrea Ariza Serrano (Auxiliar de enfermería)	
ACTIVIDAD: DEBATE GRUPAL	

OBJETIVO GENERAL:

Promover el conocimiento y uso responsable de las plantas medicinales, resaltando sus beneficios, precauciones y aplicaciones prácticas en el cuidado de la salud.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Informar a los participantes sobre las propiedades medicinales de diversas plantas y sus usos tradicionales.
- Alertar sobre los posibles riesgos y efectos secundarios asociados con el uso incorrecto de plantas medicinales.
- Proporcionar guías y recetas simples para la preparación de remedios caseros con plantas medicinales.
- Rescatar y valorar el conocimiento tradicional y ancestral relacionado con el uso de plantas medicinales.

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

Marco Teórico

Definición de Plantas Medicinales

Las plantas medicinales son aquellas que contienen compuestos bioactivos que pueden ser utilizados para tratar o prevenir enfermedades. Este conocimiento ha sido transmitido a lo largo de generaciones y es una parte integral de muchas culturas.

Historia y Tradición

Desde tiempos antiguos, diversas culturas han utilizado plantas para curar enfermedades. La medicina tradicional china, el ayurveda y las prácticas indígenas de América son ejemplos de sistemas médicos que han incorporado el uso de plantas medicinales.

Principios Activos y Mecanismos de Acción

Las plantas medicinales contienen principios activos como alcaloides, flavonoides, terpenoides y otros compuestos que interactúan con el cuerpo humano para producir efectos terapéuticos.

Seguridad y Eficacia

Es crucial entender que no todas las plantas son seguras y que la dosificación y preparación adecuada son esenciales para evitar efectos adversos.

METODOLOGÍA:

- **Duración**

  La charla tendrá una duración aproximada de 30 minutos, divididos en sesiones teóricas y prácticas.

- **Audiencia**

Destinado a los adultos mayores del centro vida san José

- **Recursos**

Mesa redonda.

Muestras de plantas medicinales.

Folletos informativos y recetas.

MÉTODO: Presentación Teórica

- **Introducción:** Breve historia y definición de las plantas medicinales.
- **Propiedades y Usos:** Descripción de las plantas más comunes y sus aplicaciones.
- **Precauciones:** Advertencias sobre el uso incorrecto y posibles interacciones con medicamentos.
- **Practica:** realización de taller

RECOMENDACIONES

- Siempre investigar y consultar fuentes confiables antes de usar una planta medicinal.
- Hablar con un profesional de salud antes de iniciar cualquier tratamiento con plantas medicinales, especialmente si se están tomando otros medicamentos.
- Respetar las dosis recomendadas y no excederse en el uso.
- Conservar las plantas medicinales en lugares frescos y secos para mantener sus propiedades.

CONCLUSIONES:

El uso de plantas medicinales puede ser una herramienta valiosa para el cuidado de la salud, siempre que se realice de manera informada y responsable. Fomentar el conocimiento y respeto por este recurso natural puede contribuir a una medicina más holística e integrada, rescatando saberes ancestrales y promoviendo el bienestar integral.

ANEXOS:



CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESIÓN 8	
FECHA: 25 DE JULIO	**HORA:** 9:30 am
TEMA: HIGIENE DEL SUEÑO	**ASISTENTES:** 50
POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Paola Andrea Ariza Serrano (Auxiliar de enfermería)	
ACTIVIDAD: CHARLA EDUCATIVA Y PREVENTIVA	

OBJETIVO GENERAL:

Promover hábitos saludables de higiene del sueño en adultos mayores para mejorar su calidad de vida y bienestar general.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Informar sobre la importancia del sueño en la salud física y mental.
- Identificar los factores que afectan la calidad del sueño en adultos mayores.
- Proporcionar estrategias y recomendaciones prácticas para mejorar la higiene del sueño.
- Fomentar la implementación de rutinas saludables antes de dormir.

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

Marco Teórico

Importancia del Sueño

- El sueño es esencial para la salud y el bienestar general.
- Durante el sueño, el cuerpo realiza funciones críticas como la reparación celular y la consolidación de la memoria.

Problemas Comunes del Sueño en Adultos Mayores

- Insomnio
- Apnea del sueño
- Síndrome de piernas inquietas
- Cambios en los patrones de sueño debido al envejecimiento

Factores que Afectan el Sueño

- Ambiente de sueño (ruido, luz, temperatura)
- Hábitos diurnos (actividad física, alimentación, consumo de cafeína y alcohol)
- Estrés y ansiedad

METODOLOGÍA:
La charla se desarrollará presencial en el patio interno del CBA. Se utilizarán los siguientes recursos y actividades:

- **Presentación ilustrativa:** Uso de libro visualmente atractiva y datos clave.
- **Discusión Interactiva:** Fomentar la participación del público mediante preguntas y respuestas.
- **Actividades Prácticas:** Ejercicios de relajación y demostraciones de técnicas para mejorar el sueño.
- **Material Didáctico:** Entrega de folletos con información relevante y consejos prácticos.

MÉTODO:

- **Introducción:** Breve presentación sobre la importancia del sueño.
- **Desarrollo:** Explicación detallada de los factores que afectan el sueño y estrategias para mejorarlo.

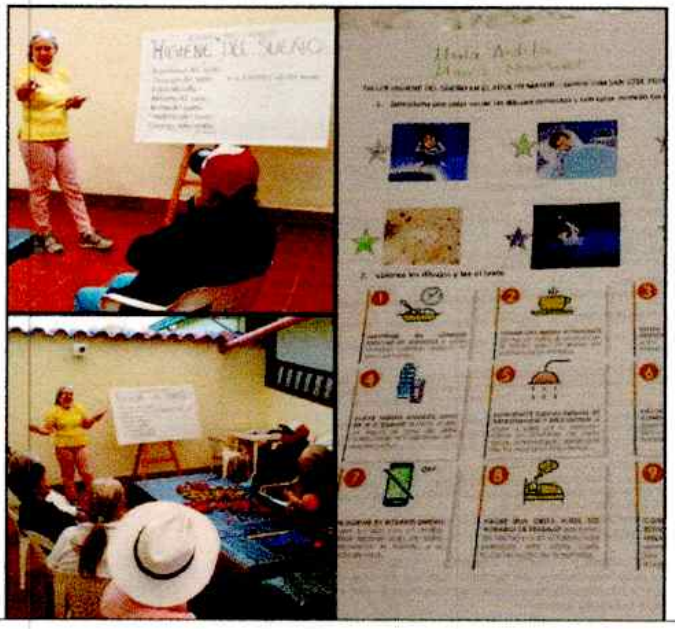
- **Interacción:** Sesión de preguntas y respuestas para resolver dudas y compartir experiencias.
- **Cierre:** Resumen de los puntos clave y entrega de recomendaciones

Recomendaciones

- Mantener una rutina de sueño regular, acostándose y despertándose a la misma hora todos los días.
- Crear un ambiente de sueño confortable, con una cama y almohadas adecuadas, y una habitación oscura y silenciosa.
- Limitar la ingesta de cafeína y alcohol, especialmente en las horas previas a dormir.
- Evitar el uso de dispositivos electrónicos antes de acostarse.
- Practicar técnicas de relajación como la meditación o la respiración profunda antes de dormir.

CONCLUSIONES:
El sueño es un componente crucial para la salud y el bienestar, especialmente en adultos mayores. Adoptar hábitos de higiene del sueño puede prevenir problemas de sueño y mejorar la calidad de vida. Con educación y práctica, es posible establecer una rutina de sueño saludable que favorezca un descanso reparador.

ANEXOS:



CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José Velamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESIÓN 1	
FECHA: 12 DE JULIO	**HORA:** 9:30 am
TEMA: SPA AL ADULTO MAYOR	**ASISTENTES:** 50
POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Paola Andrea Ariza Serrano (Auxiliar de enfermería)	
ACTIVIDAD: HIGIENE DE UÑAS Y MANOS	

OBJETIVO GENERAL:

Garantizar la adecuada higiene de las manos y el recorte correcto de las uñas en el adulto mayor, promoviendo la salud, el bienestar y previniendo complicaciones derivadas de una inadecuada higiene.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Identificar la importancia de la higiene de manos y uñas en la prevención de infecciones y complicaciones.
- Describir el procedimiento adecuado para la limpieza y recorte de uñas en adultos mayores.
- Enseñar a adultos mayores técnicas efectivas y seguras para la higiene de manos y el recorte de uñas.
- Promover la adopción de hábitos de higiene que contribuyan al bienestar general del adulto mayor.

MARCO TEORICO

La higiene de manos y uñas es una parte esencial del cuidado personal, especialmente en el adulto mayor, quien puede presentar mayor susceptibilidad a infecciones debido a un sistema inmunológico debilitado y a posibles limitaciones físicas que dificultan su autocuidado. Las uñas largas o mal recortadas pueden causar heridas, infecciones, y en casos severos, onicomicosis (infección por hongos en las uñas). Además, las manos sucias son un vehículo común de transmisión de patógenos.

- En la vejez, la piel se vuelve más delgada y las uñas tienden a engrosarse y volverse más quebradizas, lo que complica su cuidado.
- Artritis, debilidad muscular y disminución de la destreza manual dificultan la higiene personal.

METODOLOGIA

I. Capacitación a los cuidadores y al adulto mayor sobre la importancia de la higiene de manos y uñas.
II. Presentación práctica del proceso de limpieza y recorte de uñas.
III. Monitoreo y corrección de la técnica utilizada por los cuidadores o el propio adulto mayor.
IV. Reforzar la educación mediante sesiones periódicas para garantizar que las técnicas se realicen correctamente.

MÉTODO:

1. **Preparación del material:**

- Toalla limpia.
- Agua tibia y jabón neutro.
- Cepillo de uñas suave.
- Cortaúñas y lima de uñas.
- Crema hidratante.

2. **Procedimiento de limpieza:**

- Lavar las manos del adulto mayor con agua tibia y jabón, asegurándose de limpiar entre los dedos y debajo de las uñas.
- Utilizar un cepillo de uñas suave para eliminar la suciedad acumulada debajo de las uñas.
- Enjuagar bien las manos y secarlas con una toalla limpia.

3. **Procedimiento de recorte:**

- Inspeccionar las uñas para detectar signos de infección o anomalías.
- Cortar las uñas en línea recta para evitar que se encarnen.
- Limar los bordes de las uñas para suavizarlos y evitar que se rompan o se enganchen.
- Aplicar una crema hidratante en las manos para mantener la piel suave.

PRÁCTICA:

Realizar la limpieza y el recorte de uñas de manera regular, preferiblemente una vez por semana, o según las necesidades individuales del adulto mayor. Es importante que el proceso sea realizado en un ambiente cómodo, iluminado y con todo el material necesario a la mano.

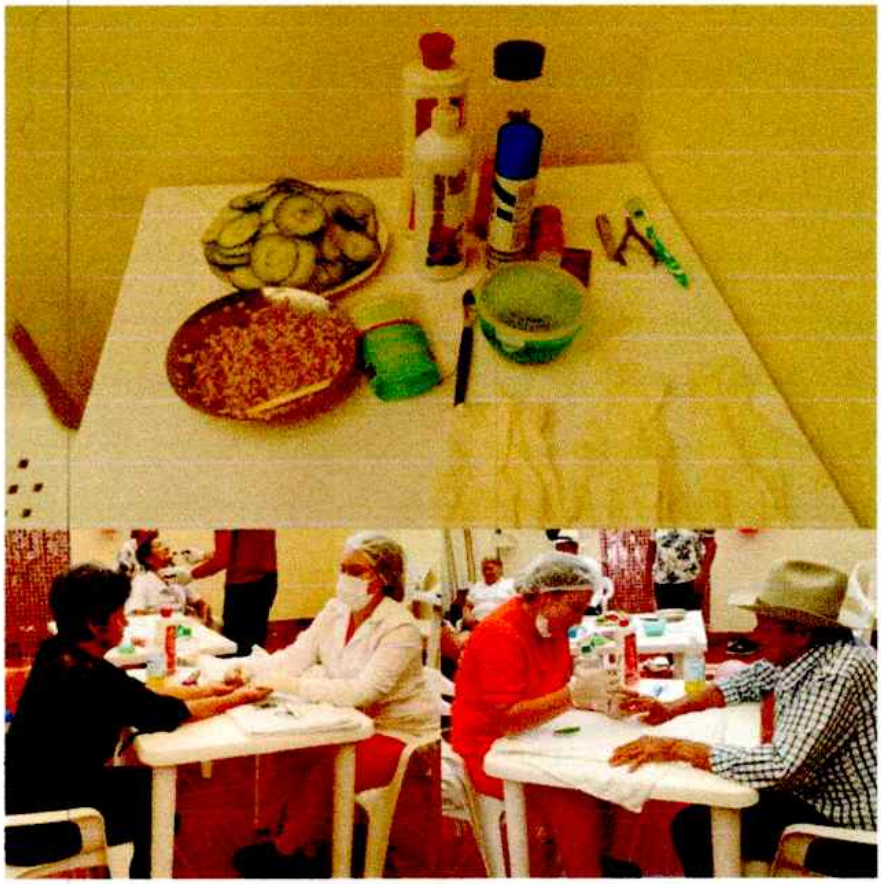
RECOMENDACIONES:

- **Mantener la regularidad:** Realizar la limpieza y recorte de uñas semanalmente o según sea necesario.
- **Usar herramientas adecuadas:** Asegurarse de que los cortaúñas y limas estén en buen estado y sean apropiados para la dureza de las uñas del adulto mayor.
- **Monitorear la salud de las uñas:** Prestar atención a cambios en color, textura o forma de las uñas, y consultar a un profesional de salud si se observan anomalías.
- **Considerar asistencia profesional:** En casos de movilidad limitada o si existen complicaciones, buscar la ayuda de un podólogo o un profesional de la salud.

CONCLUSIONES:

El cuidado adecuado de manos y uñas en el adulto mayor es crucial para prevenir infecciones, mejorar el bienestar y promover la autonomía. La capacitación de cuidadores y la adopción de prácticas regulares y seguras son esenciales para garantizar una buena higiene y calidad de vida en la vejez. Este cuidado, además de ser un componente esencial de la higiene diaria, contribuye a la salud integral del adulto mayor y refuerza su dignidad y confort.

ANEXOS:



CENTRO VIDA SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

INFORME GENERAL SOBRE ENFERMEDADES EN ADULTOS MAYORES: GASTRITIS, CARDIOPATÍAS Y ARTRITIS

I. Objetivo General

Analizar y comprender las principales características, causas, síntomas y tratamientos de la gastritis, las cardiopatías y la artritis en los adultos mayores, con el fin de proponer estrategias de intervención y recomendaciones para mejorar la calidad de vida de este grupo poblacional.

II. Objetivos Específicos

- Identificar las causas y factores de riesgo de la gastritis, las cardiopatías y la artritis en los adultos mayores.
- Describir los síntomas y signos característicos de cada una de estas enfermedades.
- Revisar los tratamientos actuales y las intervenciones más eficaces para cada enfermedad.
- Proponer estrategias de intervención para la prevención y el manejo de estas enfermedades en los adultos mayores.
- Recomendar hábitos y prácticas saludables que contribuyan a mejorar la calidad de vida de los adultos mayores afectados por estas enfermedades.

III. Marco Teórico

1. Gastritis

- **Definición:** Inflamación del revestimiento del estómago.
- **Causas y Factores de Riesgo:** Infección por Helicobacter pylori, uso prolongado de antiinflamatorios no esteroides (AINEs), consumo excesivo de alcohol, estrés, entre otros.
- **Síntomas:** Dolor abdominal, náuseas, vómitos, indigestión, pérdida de apetito.
- **Tratamientos:** Antibióticos para infecciones bacterianas, inhibidores de la bomba de protones, antiácidos, cambios en la dieta.

2. Cardiopatías

- **Definición:** Conjunto de enfermedades que afectan al corazón y los vasos sanguíneos.
- **Causas y Factores de Riesgo:** Hipertensión, diabetes, colesterol alto, tabaquismo, sedentarismo, antecedentes familiares.
- **Síntomas:** Dolor en el pecho, dificultad para respirar, fatiga, palpitaciones, hinchazón en las extremidades.
- **Tratamientos:** Medicamentos (betabloqueantes, anticoagulantes), cambios en el estilo de vida, cirugía (bypass, angioplastia).

3. Artritis

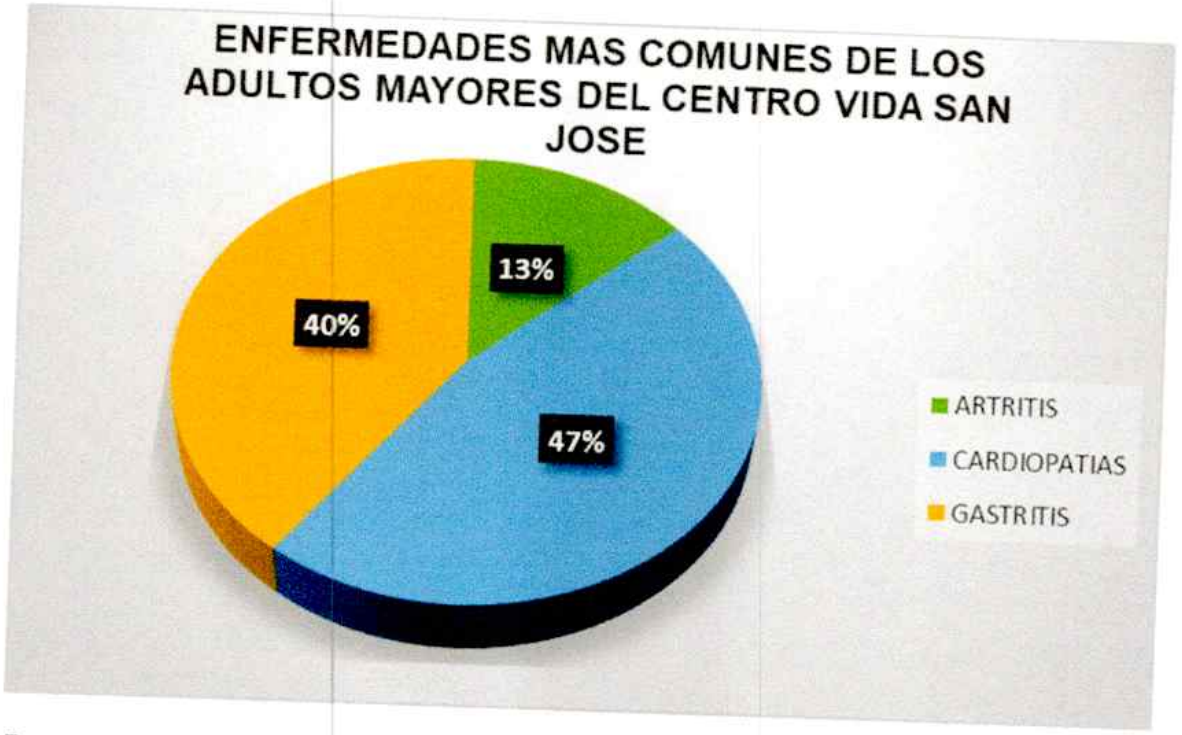
- **Definición:** Inflamación de una o más articulaciones, causando dolor y rigidez.
- **Causas y Factores de Riesgo:** Genética, envejecimiento, lesiones previas, obesidad, enfermedades autoinmunes.
- **Síntomas:** Dolor articular, hinchazón, rigidez, pérdida de movilidad.
- **Tratamientos:** Antiinflamatorios, analgésicos, fisioterapia, cambios en la dieta, cirugía en casos severos.

IV. Metodología

1. **Revisión Bibliográfica:** Análisis de artículos científicos, libros y estudios previos sobre las tres enfermedades.
2. **Encuestas y Entrevistas:** Recolección de datos mediante historias clínicas y entrevistas a adultos mayores.
3. **Estudio de Casos:** Análisis de casos específicos de adultos mayores afectados por estas enfermedades.
4. **Análisis Estadístico:** Uso de herramientas estadísticas para interpretar los datos recolectados.

CENTRO VIDA SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

Análisis de la Gráfica sobre Enfermedades Comunes en Adultos Mayores del Centro Vida San José



Descripción General

La gráfica de pastel muestra la distribución porcentual de tres enfermedades comunes entre los adultos mayores del Centro Vida San José: artritis, cardiopatías y gastritis. La gráfica se divide en tres secciones, cada una representando una de las enfermedades mencionadas.

Datos Específicos

1. **Cardiopatías (47%):**

   - Esta sección azul ocupa casi la mitad del gráfico, lo que indica que las cardiopatías son la enfermedad más común entre los adultos mayores del Centro Vida San José.
   - Representa el 47% de los casos, lo cual sugiere una alta prevalencia de problemas cardíacos en esta población.

2. **Gastritis (40%):**
   - La sección amarilla ocupa una porción significativa del gráfico, indicando que la gastritis también es una enfermedad prevalente en este grupo.
   - Representa el 40% de los casos, lo cual es indicativo de una problemática notable con la salud digestiva en los adultos mayores del centro.

3. **Artritis (13%):**
   - La sección verde es la más pequeña en el gráfico, mostrando que la artritis es la menos común de las tres enfermedades en esta población.
   - Representa el 13% de los casos, lo que sugiere que aunque la artritis es un problema presente, su prevalencia es menor comparada con las cardiopatías y la gastritis.

Interpretación de los Datos

1. **Prevalencia de Cardiopatías:**
   - La alta prevalencia de cardiopatías puede deberse a varios factores de riesgo comunes en los adultos mayores, como la hipertensión, la diabetes, y los hábitos de vida sedentarios.
   - Es importante considerar que las cardiopatías pueden tener un impacto significativo en la calidad de vida, aumentando el riesgo de eventos cardiovasculares graves.
2. **Gastritis:**
   - La gastritis afecta a una gran proporción de los adultos mayores en el centro, posiblemente debido a factores como el uso prolongado de medicamentos (especialmente AINEs), infecciones por Helicobacter pylori, y dietas inadecuadas.
   - Esta condición puede causar malestar crónico y complicaciones si no se maneja adecuadamente.
3. **Artritis:**
   - Aunque la artritis es menos prevalente en comparación con las otras dos enfermedades, sigue siendo una preocupación debido a su impacto en la movilidad y la independencia de los adultos mayores.
   - La menor prevalencia puede deberse a diferencias en la susceptibilidad genética, estilos de vida, o a la efectividad de las intervenciones preventivas y terapéuticas aplicadas en el centro.

Recomendaciones

Para Cardiopatías:

- Implementar programas de educación sobre la importancia de una dieta saludable y la actividad física regular.
- Proveer seguimiento médico regular para el control de factores de riesgo como la hipertensión y la diabetes.
- Fomentar la participación en actividades cardiovasculares moderadas adecuadas para adultos mayores.

Para Gastritis:

- Ofrecer talleres sobre nutrición y hábitos alimentarios saludables.
- Controlar el uso de medicamentos que puedan irritar el estómago y buscar alternativas más seguras.
- Realizar exámenes regulares para la detección y tratamiento de infecciones por Helicobacter pylori.

Para Artritis:

- Promover ejercicios de bajo impacto que mejoren la movilidad y fortalezcan las articulaciones.
- Facilitar el acceso a terapias físicas y ocupacionales.
- Educar sobre el manejo del dolor y estrategias para mejorar la calidad de vida.

V. Estrategias de Intervención

1. Talleres y charlas informativas sobre prevención y manejo de estas enfermedades.
2. Clases de ejercicio adecuadas para adultos mayores, como yoga, bailo terapia y ejercicios de calentamiento con la instructora de deportes.
3. Servicios de asesoramiento con la profesional de psicología para gestionar el impacto emocional de vivir con enfermedades crónicas.
4. Fomentar la realización de chequeos médicos periódicos para la detección temprana y el manejo adecuado de estas enfermedades.

VI. Conclusiones

La gráfica proporciona una visión clara de las principales enfermedades que afectan a los adultos mayores en el Centro Vida San José, destacando la necesidad de enfoques específicos y bien dirigidos para manejar cada una de estas condiciones. Con una estrategia de intervención integral y personalizada, es posible mejorar significativamente la salud y el bienestar de esta población vulnerable.

Las enfermedades como la gastritis, las cardiopatías y la artritis son comunes en los adultos mayores y pueden afectar significativamente su calidad de vida. Es fundamental implementar estrategias efectivas de prevención y manejo que incluyan educación, cambios en el estilo de vida y seguimiento médico adecuado. Con una atención integral y personalizada, es posible mejorar la salud y el bienestar de los adultos mayores, promoviendo una vida más saludable y activa.

CENTRO VIDA SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V.
San José
Velamos por su Bienestar

ANEXOS Y REGISTRO FOTOGRAFICO

SEMANA 1
DEL 2 AL 5 DE JULIO



CENTRO VIDA SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V.
San José
Velamos por su Bienestar



CENTRO VIDA SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V.
San José
Velamos por su Bienestar

SEMANA 2
DEL 8 AL 12 DE JULIO



CENTRO VIDA SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V.
San José
Velamos por su Bienestar



CENTRO VIDA SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V.
San José
Velamos por su Bienestar

SEMANA 3
DEL 15 AL 19 DE JULIO



CENTRO VIDA SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V.
San José
Velamos por su Bienestar



CENTRO VIDA SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V.
San José
Velamos por su Bienestar

SEMANA 4
DEL 22 AL 26 DE JULIO



CENTRO VIDA SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V.
San José
Velamos por su Bienestar



CENTRO VIDA SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V.
San José
Velamos por su Bienestar

SEMANA 5

29- 30 Y 31 DE JULIO



CENTRO VIDA SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V.
San José
Velamos por su Bienestar



PAOLA ANDREA ARIZA SERRANO
AUXILIAR DE ENFERMERIA
CC. 1099282837

CICLO DE MENÚS CENTRO VIDA DEL ANCIANO SAN JOSÉ
MUNICIPIO GUADALUPE
NIT. 890208402_1

SEMANA N°1						
GRUPO DE ALIMENTO	**CANTIDAD**	**LUNES**	**MARTES**	**MIERCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**
		REFRIGERIO				
BEBIDA	120 - 240CC	Jugo de fruta	Yogur	Chocolate en agua	Gelatina	Agua de panela en leche
CEREAL	50 GR	Galletas Integrales	Ponque	Pan Integral	Galleta de sal	Arepa
PROTEÍNA O FRUTA	30 - 50 GR	Porción de fruta	*	Queso	Porción de fruta	*
GRUPO DE ALIMENTO	**CANTIDAD**	**ALMUERZO**				
SOPA O CREMA	200 CC	Crema Carmelita	Crema de ahuyama	Sopa de cuchuco	Sopa de avena	Sopa de conchitas
ALIMENTO PROTEICO ANIMAL	80 - 100 GR	Pechuga asada	Filete de pescado	Carne molida	Pollo guisado	Garbanzo/huevo cocido
CEREAL	90 GR	Arroz con zanahoria	Arroz blanco	Espaguetis	Arroz con verdura	Arroz con fideos
RAIZ , TUBERCULO O PLATANO	50 - 70 GR	Patacón	Papa amarilla cocida	*	Papa sudada en el pollo	Maduro cocinado
VERDURA	50 GR	Rodajas de tomate	Ensalada	Verdura salteada	Guiso de ahuyama	Ensalada criolla
JUGO DE FRUTA DE COSECHA	240 CC	Jugo de fruta	Limonada	Jugo de fruta	Jugo de fruta	Limonada

- Las leguminosas, se incluyen 1 vez por semana en porción de 60gr.
- Las porciones de fruta de la mañana o tarde y los jugos de fruta se adaptaran a la cosecha del momento de la compra

Elaborado por:
Ilmayé Sanabria Amaya
Nutricionista – Dietista
Reg. 01196

Dra. Ilmayé Sanabria A.
NUTRICIONISTA DIETISTA
No. MND 01196

CICLO DE MENÚS CENTRO VIDA DEL ANCIANO SAN JOSÉ
MUNICIPIO GUADALUPE
NIT. 890208402_1

SEMANA N°2						
GRUPO DE ALIMENTO	**CANTIDAD**	**LUNES**	**MARTES**	**MIERCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**
		REFRIGERIO				
BEBIDA	120 - 240CC	Juego de fruta	Avena en leche	Café con leche	Arroz con leche	Agua de panela en agua
CEREAL	50 GR	Galleta integral	Pan integral	Mantecada	Galleta de sal	Galleta
PROTEÍNA O FRUTA	30 - 50 GR	Porción de fruta	*	Porción de fruta	*	Porción de queso
GRUPO DE ALIMENTO	**CANTIDAD**	**ALMUERZO**				
SOPA O CREMA	200 CC	Sopa de lentejas	Sopa de plátano	Crema de verduras	Sopa de harina de trigo	Crema de tomate
ALIMENTO PROTEICO ANIMAL	80 - 100 GR	Carne en cubos	Arroz atollado con verduras	Pierna de pollo al pimentón	Macarrones con pollo	Carne molida
CEREAL	90 GR	Arroz blanco		Arroz blanco		Arroz blanco
RAIZ , TUBERCULO O PLATANO	50 - 70 GR	Papa al vapor con perejil	Tajada de plátano	Arracacha cocinada	Moneditas de plátano verde	Arveja seca guisada
VERDURA	50 GR	Calabacín con guiso	*	*	Ensalada de tomate con pepino	Ensalada de lechuga
JUGO DE FRUTA DE COSECHA	240 CC	Jugo de fruta	Jugo de fruta	Limonada	Jugo de fruta	Jugo de fruta

- Las leguminosas, se incluyen 1 vez por semana en porción de 60gr.
- Las porciones de fruta de la mañana o tarde y los jugos de fruta se adaptaran a la cosecha del momento de la compra

Elaborado por:
Ilmayé Sanabria Amaya
Nutricionista – Dietista
Reg. 01196

Dra. Ilmayé Sanabria A.
NUTRICIONISTA DIETISTA
No. MND 01196
P. U. J

CICLO DE MENÚS CENTRO VIDA DEL ANCIANO SAN JOSÉ
MUNICIPIO GUADALUPE
NIT. 890208402_1

		SEMANA N°3				
GRUPO DE ALIMENTO	**CANTIDAD**	**LUNES**	**MARTES**	**MIERCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**
BEBIDA	120 - 240CC			**REFRIGERIO**		
CEREAL	50 GR	Agua de panela en leche	Yogurt	Gelatina	Chocolate en leche	jugo de fruta
PROTEÍNA O FRUTA	30 - 50 GR	Pan	Galleta de sal	Galleta de leche	Arepa	Sándwich
GRUPO DE ALIMENTO	**CANTIDAD**	*	*	Porción de fruta	*	*
SOPA O CREMA	200 CC			**ALMUERZO**		
ALIMENTO PROTEICO ANIMAL	80 - 100 GR	Sopa de patacón	Sopa de cuchuco de cebada	Crema de verduras	Sopa de ruyas campesinas	Cazuela de pollo con papa y verduras
CEREAL	90 GR	Carne de hamburguesa	Carne sudada	Filete de pescado / Frijol	Menudencias guisadas	
RAIZ , TUBERCULO O PLATANO	50 - 70 GR	Arroz con zanahoria	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz blanco
VERDURA	50 GR	Arracacha	Papa al vapor con perejil	*	Plátano cocido	Yuca cocida
JUGO DE FRUTA DE COSECHA	240 CC	Guiso de yota	Ensalada de tomate y zanahoria	Ensalada de lechuga, cebolla, tomate	Zanahoria guisada	Pepino cohombro con vinagreta
		Jugo de fruta	Jugo de fruta	Jugo de fruta	Jugo de fruta	Jugo de fruta

- Las leguminosas, se incluyen 1 vez por semana en porción de 60gr.
- Las porciones de fruta de la mañana o tarde y los jugos de fruta se adaptaran a la cosecha del momento de la compra

Elaborado por:
Ilmayé Sanabria Amaya
Nutricionista – Dietista
Reg. 01196

Ilmayé Sanabria A.
Dra. Ilmayé Sanabria A.
NUTRICIONISTA DIETISTA
No. MND 01196
P. U. I

CICLO DE MENÚS CENTRO VIDA DEL ANCIANO SAN JOSÉ
MUNICIPIO GUADALUPE
NIT. 890208402_1

SEMANA N°4						
GRUPO DE ALIMENTO	**CANTIDAD**	**LUNES**	**MARTES**	**MIERCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**
		REFRIGERIO				
BEBIDA	120 - 240CC	Jugo de fruta	Café con leche	Chocolate en agua	Colada de avena	Salpicón
CEREAL	50 GR	Mogolla integral	Galleta con mermelada	Pan	Tostadas	Galletas de leche
PROTEÍNA O FRUTA	30 - 50 GR	Porción de fruta	*	Porción de queso	*	*
GRUPO DE ALIMENTO	**CANTIDAD**	**ALMUERZO**				
SOPA O CREMA	200 CC	Sopa de pastas	Crema de ahuyama	Sopa de harina de trigo	Sopa de verduras	Crema de espinacas
ALIMENTO PROTEICO ANIMAL	80 - 100 GR	Carne desmechada	Pollo sudado con papa	Carne molida / Lentejas	Lomo de cerdo	Arroz con pollo y verduras
CEREAL	90 GR	Arroz con fideos	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz blanco	
RAIZ , TUBERCULO O PLATANO	50 - 70 GR	Patacón	Plátano asado	*	Papa en cubos con perejil	Chips de plátano verde
VERDURA	50 GR	Ensalada de repollo	*	Rodajas de tomate	ensalada de remolacha	*
JUGO DE FRUTA DE COSECHA	240 CC	Jugo de fruta	Jugo de fruta	Jugo de fruta	Jugo de fruta	Limonada

- Las leguminosas, se incluyen 1 vez por semana en porción de 60gr.
- Las porciones de fruta de la mañana o tarde y los jugos de fruta se adaptaran a la cosecha del momento de la compra

Elaborado por:
Ilmayé Sanabria Amaya
Nutricionista – Dietista
Reg. 01196

Dra. Ilmayé Sanabria A.
NUTRICIONISTA DIETISTA
No. MND 01196
P.U.I

ILMAYE SANABRIA AMAYA
NUTRICIONISTA DIETISTA
REG. MED. 01196

ÁREA DE NUTRICIÓN

MUNICIPIO GUADALUPE

POBLACIÓN OBJETIVO: USUARIOS ASISTENTES A LA SEDE DEL CENTRO VIDA DEL ANCIANO SAN JOSÉ DEL MUNICIPIO DE GUADALUPE

TEMA: INFORME INTERVENCION INDIVIDUAL E INTERVENCIÓN GRUPAL

PERIODO: 25 DE JULIO DEL 2024

PROFESIONAL: ILMAYE SANABRIA AMAYA
NUTRICIONISTA-DIETISTA
REG. MED. 01196

FICHA TÉCNICA ÁREA DE NUTRICIÓN

1. PROYECTO: Intervención del área de nutrición en el municipio de Guadalupe Centro Vida San José.
2. META: Lograr de manera integral la atención de los adultos mayores asistentes al Centro Vida San José.
3. Objetivo:
    a. General:
    Realizar seguimiento y educación nutricional a usuarios del centro, así como seguimiento y control al servicio de alimentación.
    b. Específicos:
        i. Que los servicios de alimentación estén operando bajo los requerimientos de ley.
        ii. Diagnosticar el estado nutricional de los adultos mayores
        iii. Que los adultos mayores sean educados en alimentación saludable de manera individual y grupal.
4. Actividades:
    a. Realizar revisión del servicio de alimentación.
    b. Realizar la valoración de IMC para adulto mayor con el fin de diagnosticar el estado nutricional de la población
    c. Realizar intervención nutricional individual en los usuarios
    d. Realizar talleres educativos a los adultos mayores

ILMAYE SANABRIA AMAYA
NUTRICIONISTA DIETISTA
REG. MED. 01196

MARCO TEORICO

ADECUADO ALMACENAMIENTO DE ALIMENTOS

Antes de nada es importante tener claro la importancia de esta fase. Muchas veces al almacenamiento no se le suele conceder toda la importancia que tiene pero es **importante realizar un adecuado almacenamiento** de productos por tres cuestiones:

- **Porque podemos tener un problema de seguridad alimentaria;** un producto almacenado de manera inadecuada puede producir una intoxicación alimentaria.
- Porque **un adecuado almacenamiento nos ayudará a ahorrar dinero;** ¿cuántos productos se tiran porque no ha habido una correcta rotación o no se han conservado a la temperatura adecuada?
- **Porque nos permite ahorrar tiempo**; tener cada cosa en su sitio evita pérdidas de tiempo en su búsqueda.

Pautas para un correcto almacenamiento

El almacenamiento de la materia prima debe realizarse lo antes posible desde el momento de la recepción. El producto debe almacenarse correctamente en refrigeración (a una temperatura entre 0 y 4ºC), congelación (a una temperatura inferior a -18 ºC) o temperatura ambiente (productos no perecederos).

Para un correcto almacenamiento se deben llevar a cabo las siguientes pautas:

- **Realizar un control diario de temperatura de cámaras y congeladores** para asegurar que funcionan correctamente:
  Cámaras de refrigeración: entre 0 y 4ºC
  Cámaras o arcones de congelación: < -18ºC.
- **Se debe establecer un orden de almacenamiento de los productos**:
  Se puede utilizar el método FIFO, un sistema que facilita la organización del almacenamiento (First in First out) lo primero que entra al almacén, cámara frigorífica o congelador es lo primero que sale. De esta manera, el stock se renueva constantemente, evitando que los productos lleven mucho tiempo almacenados.
- **Ningún alimento deberá estar en contacto directo con el suelo**, pegado a la pared o al techo. Se debe almacenar en estanterías.
- **Los envases abiertos deberán estar correctamente cerrados** en recipientes adecuados con el fin de protegerlos de posibles contaminaciones. En el caso de productos congelados si el envase está correctamente cerrado evitaremos también posibles quemaduras por frío.
- **Todos los productos almacenados**, tanto a temperatura ambiente, como en refrigeración o congelación que no estén en sus envases originales **deberán estar etiquetados** con el nombre (sino es posible identificarlo).
- Es importante **separar adecuadamente** el almacenamiento de los **productos crudos y los productos elaborados** para evitar la contaminación cruzada.

Conclusiones

1. Realizar un adecuado almacenamiento de las materias primas y productos es muy importante para evitar contaminaciones.
2. Un almacenamiento adecuado facilita también la gestión de las caducidades, así como mantener el grado de frescura y las características organolépticas de los productos.

ILMAYE SANABRIA AMAYA
NUTRICIONISTA DIETISTA
REG. MED. 01196

ACTIVIDAD N° 1. AUDITORIA AL SERVICIO DE ALIMENTACIÓN

Se realiza evaluación al almacenamiento de los insumos para la preparación de las comidas del centro vida:

OPERACIÓN	Puntaje	OBSERVACIONES
1. El lugar de almacenamiento proporciona espacio suficiente para guardar los alimentos	2	
2.Los alimentos están almacenados en el lugar correspondiente	2	
3. Se aplica la norma PEPS(fecha de elaboración del producto)	2	
4. Los elementos de aseo son almacenados en un área diferente	2	
5. Se realiza la diferenciación entre alimentos perecederos y no perecederos	2	
6. Se mantienen las normas de higiene y limpieza en estantes y estibas	2	
7. Los pisos se encuentran limpios y secos	2	
8. Se retiran los alimentos de las cajas de cartón.	2	
9. Hay utilización de estibas.	2	
10. La organización de los alimentos previene la contaminación cruzada.	2	
TOTAL	2	

Tras la evaluación del almacenamiento de los insumos se puede constatar que se realizan prácticas adecuadas de almacenaje, evitando contaminación cruzada y previniendo que se pierdan las características nutricionales propias de cada alimento. Adicionalmente se puede constatar que el almacenamiento se realiza en un lugar adecuado para el mismo y bajo las normas de higiene correspondientes.

Nos encontramos en el proceso de transición para la eliminación de bolsas de un solo uso en el almacenamiento de los insumos.

ILMAYE SANABRIA AMAYA
NUTRICIONISTA DIETISTA
REG. MED. 01196

EVIDENCIA FOTOGRAFICA DEL SEGUIMIENTO AL SERVICIO DE ALIMENTACIÓN










ILMAYE SANABRIA AMAYA
NUTRICIONISTA DIETISTA
REG. MED. 01196











ILMAYE SANABRIA AMAYA
NUTRICIONISTA DIETISTA
REG. MED. 01196

ACTIVIDAD 2. CLASIFICACIÓN NUTRICIONAL

Con ayuda del servicio de enfermería se realiza la toma de peso y talla a los adultos mayores; con estos datos por medio del Índice de Masa Corporal para el adulto mayor, se realiza la clasificación nutricional de los mismos y se identifican posibles riesgos nutricionales.

A continuación encontramos la tabla de clasificación nutricional y la gráfica donde analizaremos la condición nutricional de la población:

C.V.

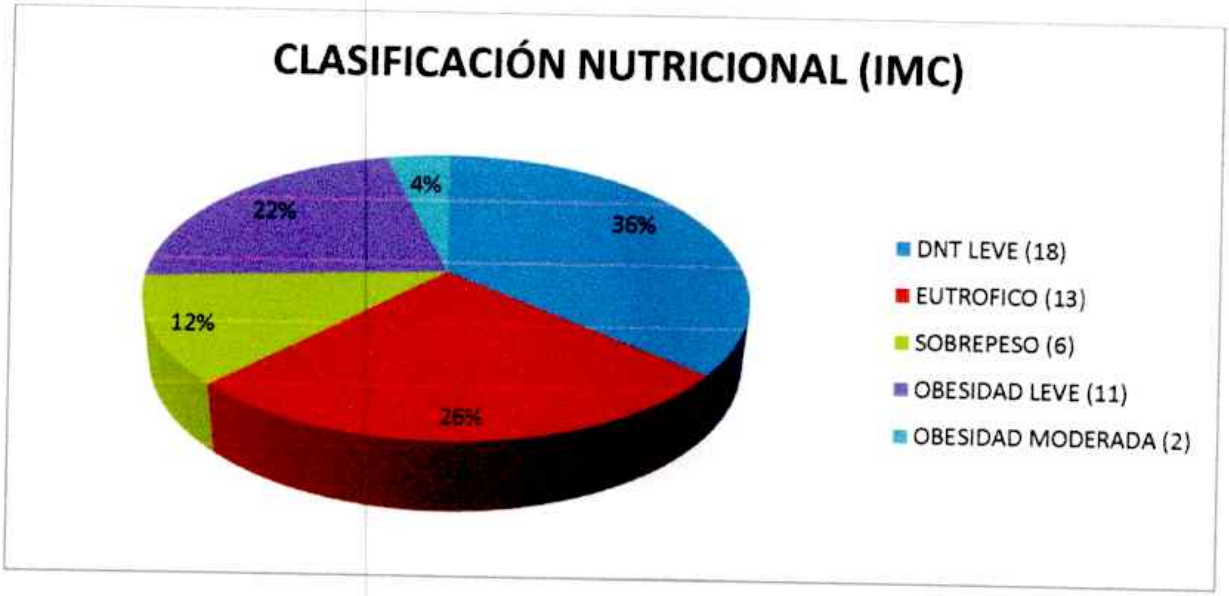
CENTRO VIDA DEL ANCIANO SAN JOSÉ
MUNICIPIO GUADALUPE-SANTANDER

No.	NOMBRE	CEDULA	29_JUNIO - 28_JUL			
			TALLA	PESO	IMC	DX NUT.
1	ALFREDO PLATA GARCIA	2099702	1,7	81	28,0	SOBREPESO
2	ANGEL DE JESUS ACOSTA OSES	2099745	1,58	65	26,0	EUTROFICO
3	ANTONIO CASTRO ARDILA	2100161	1,68	80	28,3	SOBREPESO
4	ANTONIO MARIA GARCIA MATEUS	2097884	1,62	51	19,4	DNT LEVE
5	ANTONIO RODRIGUEZ SUAREZ	2099037	1,83	62	18,5	DNT LEVE
6	BARBARA BOSIGUA DE SAAVEDRA	28167423	1,45	66	31,4	OBESIDAD LEVE
7	BARBARA DELGADO DE PLATA	28168333	1,43	63	30,8	OBESIDAD LEVE
8	BERNARDA FLOREZ ARCILA	28168025	1,56	55	22,6	EUTROFICO
9	BERTHA MEJIA RODRIGUEZ	28168110	1,63	57	21,5	DNT LEVE
10	CARMEN ELISA TOLOZA	28167955	1,45	65	30,9	OBESIDAD LEVE
11	CARMEN ROSA CASTRO GARCIA	21243902	1,51	86	37,7	OBESIDAD MODERADA
12	EVANGELINA SUAREZ SAAVEDRA	28167981	1,6	45	17,6	DNT LEVE
13	FELISA ARCILA TAMAYO	28168100	1,54	59	24,9	EUTROFICO
14	ISABEL RODRIGUEZ	28168524	1,51	71	31,1	OBESIDAD LEVE
15	JAIME MOYANO	5764611	1,68	59	20,9	DNT LEVE
16	JAIME PICO SUAREZ	13828054	1,7	68	23,5	EUTROFICO
17	JOSE ALBINO GARCIA CHINCHILLA	2100020	1,59	83	32,8	OBESIDAD LEVE
18	JOSE DE JESUS TOLOSA	2099592	1,55	55	22,9	EUTROFICO
19	JOSE DEL CARMEN MORENO R.	5764419	1,53	48	20,5	DNT LEVE
20	JOSE VICENTE TAMAYO	19107464	1,68	54	19,1	DNT LEVE
23	LUCIA CATILLO DE SILVA	28167697	1,44	68	32,8	OBESIDAD LEVE
24	LUIS ANTONIO SAAVEDRA	2099001	1,56	53	21,8	DNT LEVE
25	LUIS FELIPE URIBE LESMES	5560555	1,68	68	24,1	EUTROFICO
26	LUIS FRANCISCO TORRES RINCON	2099192	1,6	76	29,7	SOBREPESO
27	LUIS JOSE SAAVEDRA	2099958	1,61	56	21,6	DNT LEVE
28	LUIS MEDINA MEDINA	2099644	0,45	46	19,7	DNT LEVE
29	MARCO JULIO CASTILLO	2099281	1,62	53	20,2	DNT LEVE
30	MARIA INES ARDILA POVEDA	28168413	1,44	70	33,8	OBESIDAD LEVE
31	MARIA ISABEL PINILLA	28167032	1,53	43	18,4	DNT LEVE
32	MARIA LUISA NAVARRO	28375149	1,56	56	23,0	EUTROFICO
33	MARIA OFELIA VELANDIA DIAZ	28167757	1,58	84	33,6	OBESIDAD LEVE
34	MARIA ROMERO DE CUADROS	28167459	1,46	50	23,5	EUTROFICO
35	MARINA ORTIZ DE RUEDA	28167677	1,6	66	25,8	EUTROFICO
36	MELITON VILLALBA GONZALEZ	2099363	1,7	65	22,5	EUTROFICO
37	MERCEDEZ QUIROGA	28168096	1,63	71	26,7	EUTROFICO
38	NOEMA GOMEZ DE TRASLAVIÑA	28166317	1,46	67	31,4	OBESIDAD LEVE
39	ROQUE JIMENEZ	13364555	1,61	94	36,3	OBESIDAD MODERADA
40	ROSA DELIA TORRES RINCON	28167668	1,54	69	29,1	SOBREPESO
41	ROSA MARIA NIÑO	28167457	1,46	46	21,6	DNT LEVE
42	ROSA MARIA SAAVEDRA	28167479	1,52	41	17,7	DNT LEVE
43	ROSALIA ARCILA URIBE	28167867	1,59	86	34,0	OBESIDAD LEVE
44	SALVADOR LUENGAS RIVERA	2099823	1,65	52	19,1	DNT LEVE
45	SEGUNDO FLOREZ ARDILA	5653299	1,58	54	21,6	DNT LEVE
46	SIXTO JIMENEZ SERRANO	2099291	1,6	61	23,8	EUTROFICO
47	SIXTO TULIO MORENO CASTILLO	2099512	1,67	57	20,4	DNT LEVE
48	TERESITA CASTILLO GARZON	28168095	1,53	68	29,0	SOBREPESO
49	VERONICA MORENO DE PEÑA	28167766	1,56	69	28,4	SOBREPESO
50	VICTOR JULIO SANTA MARIA DUARTE	2099791	1,62	52	19,8	DNT LEVE

ILMAYE SANABRIA AMAYA
NUTRICIONISTA DIETISTA
REG. MED. 01196

Para este período se realiza valoración nutricional a los usuarios del servicio por medio de toma de peso y talla y diagnóstico nutricional por IMC para el adulto mayor, encontrando que:

- El 26% de la población se encuentra en adecuado estado nutricional (13 usuarios).
- El 38% se encuentra en exceso de peso (19 usuarios), dado por:
  - Sobrepeso el 12% (6 usuarios)
  - Obesidad leve el 22% (11 usuarios)
  - Obesidad moderada el 4% (2 usuarios)
- El 36% de los usuarios presentan diagnóstico de desnutrición leve (18 usuarios).



Del total de los usuarios con reporte de bajo peso evaluados en seguimiento nutricional hasta este corte (4 adultos mayores), podemos identificar que aunque presenten diagnóstico de desnutrición leve, se encuentran en armonía y no representa un riesgo nutricional o en su condición de salud, se evidencia un peso estable en su adultez y un consumo superior al 75% del requerimiento.

C.V.

CENTRO VIDA DEL ANCIANO SAN JOSÉ
MUNICIPIO GUADALUPE-SANTANDER

				29_JUNIO - 28_JUL			
No.	NOMBRE	CEDULA	TALLA	PESO	IMC	DX NUT.	
9	BERTHA MEJIA RODRIGUEZ	28168110	1,63	57	21,5	DNT LEVE	ARMONICO
12	EVANGELINA SUAREZ SAAVEDRA	28167981	1,6	45	17,6	DNT LEVE	ARMONICO
19	JOSE DEL CARMEN MORENO R.	5764419	1,53	48	20,5	DNT LEVE	ARMONICO
20	JOSE VICENTE TAMAYO	19107464	1,68	54	19,1	DNT LEVE	ARMONICO

ILMAYE SANABRIA AMAYA
NUTRICIONISTA DIETISTA
REG. MED. 01196

EVIDENCIA FOTOGRAFICA DE LA TOMA DE DATOS ANTROPOMETRICOS









ILMAYE SANABRIA AMAYA
NUTRICIONISTA DIETISTA
REG. MED. 01196

ACTIVIDAD 3. VALORACIÓN NUTRICIONAL INDIVIDUAL

Para la visita de este periodo, se valoran de manera individual a 9 usuarios asistentes a la sede de Guadalupe del Centro Vida San José. En el seguimiento individual se valora de manera integral al adulto mayor identificando posibles factores de riesgo nutricional y realizando educación alimentaria y nutricional a necesidad. Es importante mencionar que a cada usuario se le realiza formato individual que es entregado y anexado a cada carpeta de cada uno.

CENTRO VIDA DEL ANCIANO SAN JOSÉ
MUNICIPIO GUADALUPE-SANTANDER

No.	NOMBRE	CEDULA	29_JUNIO - 28_JUL			
			TALLA	PESO	IMC	DX NUT.
9	BERTHA MEJIA RODRIGUEZ	28168110	1,63	57	21,5	DNT LEVE
12	EVANGELINA SUAREZ SAAVEDRA	28167981	1,6	45	17,6	DNT LEVE
13	FELISA ARCILA TAMAYO	28168100	1,54	59	24,9	EUTROFICO
17	JOSE ALBINO GARCIA CHINCHILLA	2100020	1,59	83	32,8	OBESIDAD LEVE
18	JOSE DE JESUS TOLOSA	2099592	1,55	55	22,9	EUTROFICO
19	JOSE DEL CARMEN MORENO R.	5764419	1,53	48	20,5	DNT LEVE
20	JOSE VICENTE TAMAYO	19107464	1,68	54	19,1	DNT LEVE
23	LUCIA CATILLO DE SILVA	28167697	1,44	68	32,8	OBESIDAD LEVE
25	LUIS FELIPE URIBE LESMES	5560555	1,68	68	24,1	EUTROFICO

EVIDENCIA FOTOGRAFICA DE SEGUIMIENTOS





ILMAYE SANABRIA AMAYA
NUTRICIONISTA DIETISTA
REG. MED. 01196










ILMAYE SANABRIA AMAYA
NUTRICIONISTA DIETISTA
REG. MED. 01196









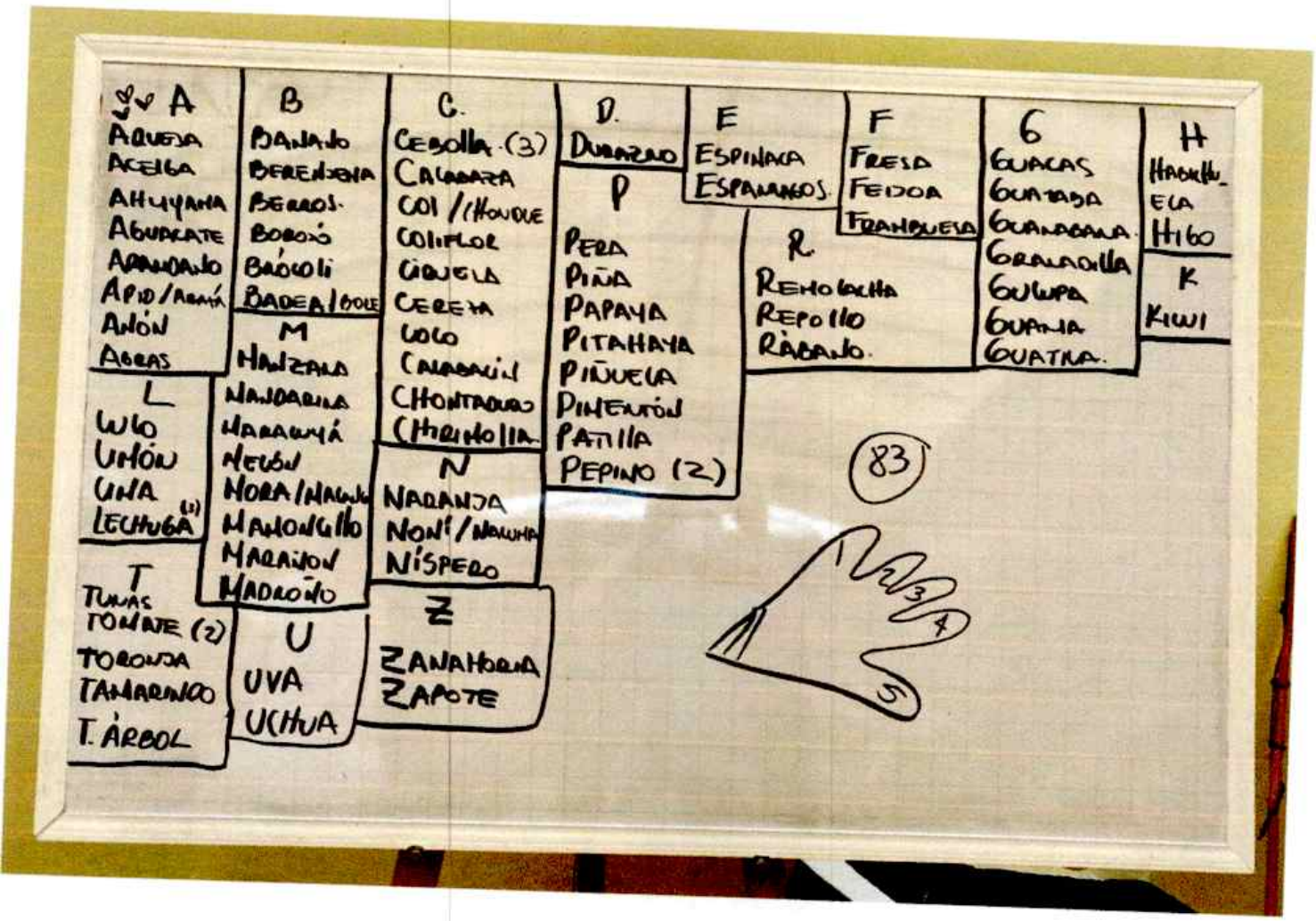


ILMAYE SANABRIA AMAYA
NUTRICIONISTA DIETISTA
REG. MED. 01196

ACTIVIDAD 4. ACTIVIDAD EDUCATIVA

Para esta visita, se refuerza la información respecto a la recomendación de consumo de frutas y verduras para la población Colombiana según indicación de la Organización Mundial de la Salud, que es al menos 400 g (es decir, cinco porciones) de frutas y hortalizas al día. La metodología que se realiza para enseñar esta recomendación, es que por medio de una cartelera y del abecedario, y los adultos mayores indican que fruta o verdura conocen que comience con la letra respectiva. Al finalizar el ejercicio se recuerda la importancia de variar el consumo según el listado realizado.

FICHA DE TRABAJO



ILMAYE SANABRIA AMAYA
NUTRICIONISTA DIETISTA
REG. MED. 01196

EVIDENCIA FOTOGRAFICA DE LA ACTIVIDAD REALIZADA










ILMAYE SANABRIA AMAYA
NUTRICIONISTA DIETISTA
REG. MED. 01196















ILMAYE SANABRIA AMAYA
NUTRICIONISTA DIETISTA
REG. MED. 01196

RESULTADOS OBTENIDOS

Tras la evaluación del almacenamiento de los insumos se puede constatar que se realizan prácticas adecuadas de almacenaje, evitando contaminación cruzada y previniendo que se pierdan las características nutricionales propias de cada alimento. Adicionalmente se puede constatar que el almacenamiento se realiza en un lugar adecuado para el mismo y bajo las normas de higiene correspondientes.

Para este período se realiza valoración nutricional a los usuarios del servicio por medio de toma de peso y talla y diagnóstico nutricional por IMC para el adulto mayor, encontrando que:

- El 26% de la población se encuentra en adecuado estado nutricional (13 usuarios).
- El 38% se encuentra en exceso de peso (19 usuarios), dado por:
  - Sobrepeso el 12% (6 usuarios)
  - Obesidad leve el 22% (11 usuarios)
  - Obesidad moderada el 4% (2 usuarios)
- El 36% de los usuarios presentan diagnóstico de desnutrición leve (18 usuarios).

Del total de los usuarios con reporte de bajo peso evaluados en seguimiento nutricional hasta este corte (4 adultos mayores), podemos identificar que aunque presenten diagnóstico de desnutrición leve, se encuentran en armonía y no representa un riesgo nutricional o en su condición de salud, se evidencia un peso estable en su adultez y un consumo superior al 75% del requerimiento.

Para la visita de este periodo, se valoran de manera individual a 9 usuarios asistentes a la sede de Guadalupe del Centro Vida San José. En el seguimiento individual se valora de manera integral al adulto mayor identificando posibles factores de riesgo nutricional y realizando educación alimentaria y nutricional a necesidad. Es importante mencionar que a cada usuario se le realiza formato individual que es entregado y anexado a cada carpeta de cada uno.

Para esta visita, se refuerza la información respecto a la recomendación de consumo de frutas y verduras para la población Colombiana según indicación de la Organización Mundial de la Salud, que es al menos 400 g (es decir, cinco porciones) de frutas y hortalizas al día. La metodología que se realiza para enseñar esta recomendación, es que por medio de una cartelera y del abecedario, y los adultos mayores indican que fruta o verdura conocen que comience con la letra respectiva. Al finalizar el ejercicio se recuerda la importancia de variar el consumo según el listado realizado.

ILMAYE SANABRIA A.

ILMAYE SANABRIA AMAYA
NUTRICIONISTA-DIETISTA
REG. MED. 01196

ILMAYE SANABRIA AMAYA
NUTRICIONISTA DIETISTA
REG. MED. 01196

ÁREA DE NUTRICIÓN

MUNICIPIO GUADALUPE

POBLACIÓN OBJETIVO: USUARIOS ASISTENTES A LA SEDE DEL CENTRO VIDA DEL ANCIANO SAN JOSÉ DEL MUNICIPIO DE GUADALUPE

TEMA: INFORME INTERVENCION INDIVIDUAL E INTERVENCIÓN GRUPAL

PERIODO: 29 DE JULIO DEL 2024

PROFESIONAL: ILMAYE SANABRIA AMAYA
NUTRICIONISTA-DIETISTA
REG. MED. 01196

FICHA TÉCNICA ÁREA DE NUTRICIÓN

1. PROYECTO: Intervención del área de nutrición en el municipio de Guadalupe Centro Vida San José.
2. META: Lograr de manera integral la atención de los adultos mayores asistentes al Centro Vida San José.
3. Objetivo:
    a. General:
    Realizar seguimiento y educación nutricional a usuarios del centro, así como seguimiento y control al servicio de alimentación.
    b. Específicos:
        i. Que los servicios de alimentación estén operando bajo los requerimientos de ley.
        ii. Diagnosticar el estado nutricional de los adultos mayores
        iii. Que los adultos mayores sean educados en alimentación saludable de manera individual y grupal.
4. Actividades:
    a. Realizar revisión del servicio de alimentación.
    b. Realizar la valoración de IMC para adulto mayor con el fin de diagnosticar el estado nutricional de la población
    c. Realizar intervención nutricional individual en los usuarios
    d. Realizar talleres educativos a los adultos mayores

ILMAYE SANABRIA AMAYA
NUTRICIONISTA DIETISTA
REG. MED. 01196

MARCO TEORICO

Toda entidad que atienda a personas adultas mayores debe cumplir las directrices de calidad emitidas por el Ministerio de Salud y Protección Social.

Los estándares de calidad aplican a cuatro tipos de entidades entre ellos los centros de bienestar para personas adultas mayores (también llamados de centros de protección, hogares geriátricos u hogares gerontológicos).

Son establecimientos que prestan servicios de protección y cuidado integral de las personas adultas mayores ofreciendo alternativas de desarrollo, propiciando espacios favorables para la socialización, recreación, capacitación, productividad y desarrollo de proyectos de vida digna, los **Centros vida para personas adultas mayores**: Son aquellos destinados a la vivienda permanente o temporal de las personas mayores, donde se ofrezcan servicios de hospedaje, alimentación, recreación, actividades productivas, de protección y cuidado integral de las personas adultas mayores.

En cuanto a la alimentación, Para cumplir con el aporte de calorías y nutriente establecidos el ICBF planifica la alimentación de los adultos mayores, mediante el establecimiento de una minuta patrón, como herramienta central en el servicio de alimentación, que debe incluir el aporte calórico y nutricional que se debe brindar al adulto mayor. Una vez diseñada la Minuta Patrón, se procede a la planeación del ciclo de menús o conjunto de menús diarios, que se repiten de manera regular y predecible en un tiempo determinado, en la cual se deben proponer preparaciones de acuerdo al grupo de alimentos, teniendo en cuenta los alimentos disponibles en la región, hábitos, costumbres alimentarias y los costos. Partiendo del hecho que la alimentación saludable debe ser completa, equilibrada, suficiente adecuada e inocua.

ILMAYE SANABRIA AMAYA
NUTRICIONISTA DIETISTA
REG. MED. 01196

ACTIVIDAD N° 1. AUDITORIA AL SERVICIO DE ALIMENTACIÓN

Durante este mes se realiza revisión al cumplimiento del ciclo de menús establecido, encontrando que se cumple con lo planeado a ofrecer en el documento llamado "ciclo de menús". Se cumple con las especificaciones de calidad en cuanto a características organolépticas de color, porción y distribución en el plato y se garantiza la proporción de macronutrientes planeados a ofrecer con la alimentación a los adultos mayores usuarios del servicio de centro vida.

SEMANA No. 1
DIA No. 1

NUEVES	BEBIDA	240 cc	JUGO DE GUAYABA
	CEREAL	50 gr	GALLETAS SODA
ALMUERZO	SOPA	200 cc	SOPA CARMELITA
	ALIMENTO PROTEICO	80-100 gr	PECHUGA ASADA
	CERAL	90 gr	ARROZ CON ZANAHORIA
	TUBÉRCULO	50-70 gr	PATACÓN
	LEGUMINOSA	60 gr	NO APLICA
	VERDURA	50 gr	RODAJAS DE TOMATE
	JUGO DE FRUTA	240 cc	JUGO DE LULO

EVIDENCIA FOTOGRAFICA DEL SEGUIMIENTO AL SERVICIO DE ALIMENTACIÓN





ILMAYE SANABRIA AMAYA
NUTRICIONISTA DIETISTA
REG. MED. 01196













ILMAYE SANABRIA AMAYA
NUTRICIONISTA DIETISTA
REG. MED. 01196

ACTIVIDAD 2. CLASIFICACIÓN NUTRICIONAL

Con ayuda del servicio de enfermería se realiza la toma de peso y talla a los adultos mayores; con estos datos por medio del Índice de Masa Corporal para el adulto mayor, se realiza la clasificación nutricional de los mismos y se identifican posibles riesgos nutricionales.

A continuación encontramos la tabla de clasificación nutricional y la gráfica donde analizaremos la condición nutricional de la población:

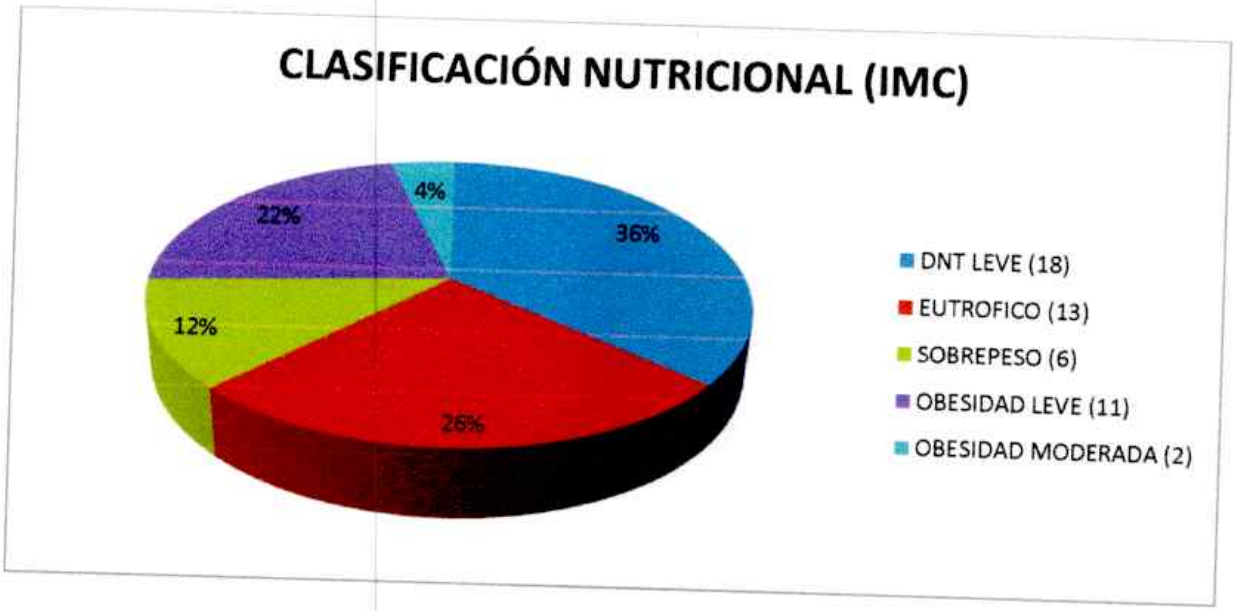
CENTRO VIDA DEL ANCIANO SAN JOSÉ
MUNICIPIO GUADALUPE-SANTANDER

No.	NOMBRE	CEDULA	29_JUNIO - 28_JUL			
			TALLA	PESO	IMC	DX NUT.
1	ALFREDO PLATA GARCIA	2099702	1,7	81	28,0	SOBREPESO
2	ANGEL DE JESUS ACOSTA OSES	2099745	1,58	65	26,0	EUTROFICO
3	ANTONIO CASTRO ARDILA	2100161	1,68	80	28,3	SOBREPESO
4	ANTONIO MARIA GARCIA MATEUS	2097884	1,62	51	19,4	DNT LEVE
5	ANTONIO RODRIGUEZ SUAREZ	2099037	1,83	62	18,5	DNT LEVE
6	BARBARA BOSIGUA DE SAAVEDRA	28167423	1,45	66	31,4	OBESIDAD LEVE
7	BARBARA DELGADO DE PLATA	28168333	1,43	63	30,8	OBESIDAD LEVE
8	BERNARDA FLOREZ ARCILA	28168025	1,56	55	22,6	EUTROFICO
9	BERTHA MEJIA RODRIGUEZ	28168110	1,63	57	21,5	DNT LEVE
10	CARMEN ELISA TOLOZA	28167955	1,45	65	30,9	OBESIDAD LEVE
11	CARMEN ROSA CASTRO GARCIA	21243902	1,51	86	37,7	OBESIDAD MODERADA
12	EVANGELINA SUAREZ SAAVEDRA	28167981	1,6	45	17,6	DNT LEVE
13	FELISA ARCILA TAMAYO	28168100	1,54	59	24,9	EUTROFICO
14	ISABEL RODRIGUEZ	28168524	1,51	71	31,1	OBESIDAD LEVE
15	JAIME MOYANO	5764611	1,68	59	20,9	DNT LEVE
16	JAIME PICO SUAREZ	13828054	1,7	68	23,5	EUTROFICO
17	JOSE ALBINO GARCIA CHINCHILLA	2100020	1,59	83	32,8	OBESIDAD LEVE
18	JOSE DE JESUS TOLOSA	2099592	1,55	55	22,9	EUTROFICO
19	JOSE DEL CARMEN MORENO R.	5764419	1,53	48	20,5	DNT LEVE
20	JOSE VICENTE TAMAYO	19107464	1,68	54	19,1	DNT LEVE
23	LUCIA CATILLO DE SILVA	28167697	1,44	68	32,8	OBESIDAD LEVE
24	LUIS ANTONIO SAAVEDRA	2099001	1,56	53	21,8	DNT LEVE
25	LUIS FELIPE URIBE LESMES	5560555	1,68	68	24,1	EUTROFICO
26	LUIS FRANCISCO TORRES RINCON	2099192	1,6	76	29,7	SOBREPESO
27	LUIS JOSE SAAVEDRA	2099958	1,61	56	21,6	DNT LEVE
28	LUIS MEDINA MEDINA	2099644	0,45	46	19,7	DNT LEVE
29	MARCO JULIO CASTILLO	2099281	1,62	53	20,2	DNT LEVE
30	MARIA INES ARDILA POVEDA	28168413	1,44	70	33,8	OBESIDAD LEVE
31	MARIA ISABEL PINILLA	28167032	1,53	43	18,4	DNT LEVE
32	MARIA LUISA NAVARRO	28375149	1,56	56	23,0	EUTROFICO
33	MARIA OFELIA VELANDIA DIAZ	28167757	1,58	84	33,6	OBESIDAD LEVE
34	MARIA ROMERO DE CUADROS	28167459	1,46	50	23,5	EUTROFICO
35	MARINA ORTIZ DE RUEDA	28167677	1,6	66	25,8	EUTROFICO
36	MELITON VILLALBA GONZALEZ	2099363	1,7	65	22,5	EUTROFICO
37	MERCEDEZ QUIROGA	28168096	1,63	71	26,7	EUTROFICO
38	NOEMA GOMEZ DE TRASLAVIÑA	28166317	1,46	67	31,4	OBESIDAD LEVE
39	ROQUE JIMENEZ	13364555	1,61	94	36,3	OBESIDAD MODERADA
40	ROSA DELIA TORRES RINCON	28167668	1,54	69	29,1	SOBREPESO
41	ROSA MARIA NIÑO	28167457	1,46	46	21,6	DNT LEVE
42	ROSA MARIA SAAVEDRA	28167479	1,52	41	17,7	DNT LEVE
43	ROSALIA ARCILA URIBE	28167867	1,59	86	34,0	OBESIDAD LEVE
44	SALVADOR LUENGAS RIVERA	2099823	1,65	52	19,1	DNT LEVE
45	SEGUNDO FLOREZ ARDILA	5653299	1,58	54	21,6	DNT LEVE
46	SIXTO JIMENEZ SERRANO	2099291	1,6	61	23,8	EUTROFICO
47	SIXTO TULIO MORENO CASTILLO	2099512	1,67	57	20,4	DNT LEVE
48	TERESITA CASTILLO GARZON	28168095	1,53	68	29,0	SOBREPESO
49	VERONICA MORENO DE PEÑA	28167766	1,56	69	28,4	SOBREPESO
50	VICTOR JULIO SANTA MARIA DUARTE	2099791	1,62	52	19,8	DNT LEVE

ILMAYE SANABRIA AMAYA
NUTRICIONISTA DIETISTA
REG. MED. 01196

Para este período se realiza valoración nutricional a los usuarios del servicio por medio de toma de peso y talla y diagnóstico nutricional por IMC para el adulto mayor, encontrando que:

- El 26% de la población se encuentra en adecuado estado nutricional (13 usuarios).
- El 38% se encuentra en exceso de peso (19 usuarios), dado por:
  - Sobrepeso el 12% (6 usuarios)
  - Obesidad leve el 22% (11 usuarios)
  - Obesidad moderada el 4% (2 usuarios)
- El 36% de los usuarios presentan diagnóstico de desnutrición leve (18 usuarios).



Del total de los usuarios con reporte de bajo peso evaluados en seguimiento nutricional para este corte (4 adultos mayores), podemos identificar que aunque presenten diagnóstico de desnutrición leve, se encuentran en armonía y no representa un riesgo nutricional o en su condición de salud, se evidencia un peso estable en su adultez y un consumo superior al 75% del requerimiento.

C.V.

CENTRO VIDA DEL ANCIANO SAN JOSÉ
MUNICIPIO GUADALUPE-SANTANDER

					29_JUNIO - 28_JUL		
No.	NOMBRE	CEDULA	TALLA	PESO	IMC	DX NUT.	
41	ROSA MARIA NIÑO	28167457	1,46	46	21,6	DNT LEVE	ARMONICO
42	ROSA MARIA SAAVEDRA	28167479	1,52	41	17,7	DNT LEVE	ARMONICO
44	SALVADOR LUENGAS RIVERA	2099823	1,65	52	19,1	DNT LEVE	ARMONICO
50	VICTOR JULIO SANTA MARIA DUARTE	2099791	1,62	52	19,8	DNT LEVE	ARMONICO

ILMAYE SANABRIA AMAYA
NUTRICIONISTA DIETISTA
REG. MED. 01196

EVIDENCIA FOTOGRAFICA DE LA TOMA DE DATOS ANTROPOMETRICOS







ILMAYE SANABRIA AMAYA
NUTRICIONISTA DIETISTA
REG. MED. 01196

ACTIVIDAD 3. VALORACIÓN NUTRICIONAL INDIVIDUAL

Para la visita de este periodo, se valoran de manera individual a 10 usuarios asistentes a la sede de Guadalupe del Centro Vida San José. En el seguimiento individual se valora de manera integral al adulto mayor identificando posibles factores de riesgo nutricional y realizando educación alimentaria y nutricional a necesidad. Es importante mencionar que a cada usuario se le realiza formato individual que es entregado y anexado a cada carpeta de cada uno.

C.V.

CENTRO VIDA DEL ANCIANO SAN JOSÉ
MUNICIPIO GUADALUPE-SANTANDER

				29_JUNIO - 28_JUL			
No.	NOMBRE	CEDULA	TALLA	PESO	IMC	DX NUT.	
8	BERNARDA FLOREZ ARCILA	28168025	1,56	55	22,6	EUTROFICO	
37	MERCEDEZ QUIROGA	28168096	1,63	71	26,7	EUTROFICO	
40	ROSA DELIA TORRES RINCON	28167668	1,54	69	29,1	SOBREPESO	
41	ROSA MARIA NIÑO	28167457	1,46	46	21,6	DNT LEVE	ARMONICO
42	ROSA MARIA SAAVEDRA	28167479	1,52	41	17,7	DNT LEVE	ARMONICO
44	SALVADOR LUENGAS RIVERA	2099823	1,65	52	19,1	DNT LEVE	ARMONICO
46	SIXTO JIMENEZ SERRANO	2099291	1,6	61	23,8	EUTROFICO	
48	TERESITA CASTILLO GARZON	28168095	1,53	68	29,0	SOBREPESO	
49	VERONICA MORENO DE PEÑA	28167766	1,56	69	28,4	SOBREPESO	
50	VICTOR JULIO SANTA MARIA DUARTE	2099791	1,62	52	19,8	DNT LEVE	ARMONICO

EVIDENCIA FOTOGRAFICA DE SEGUIMIENTOS





ILMAYE SANABRIA AMAYA
NUTRICIONISTA DIETISTA
REG. MED. 01196










ILMAYE SANABRIA AMAYA
NUTRICIONISTA DIETISTA
REG. MED. 01196

ACTIVIDAD 4. ACTIVIDAD EDUCATIVA

Para esta visita se realiza taller educativo sobre la sal, su consumo, los efectos sobre el consumo excesivo y los beneficios sobre la salud al disminuir el consumo de sal en la alimentación. Adicionalmente se refuerza la información sobre la toma adecuada del medicamento antihipertensivo en los adultos mayores que viven con hipertensión arterial y se explica que significa vivir con hipertensión arterial.

FICHA DE TRABAJO



ILMAYE SANABRIA AMAYA
NUTRICIONISTA DIETISTA
REG. MED. 01196

EVIDENCIA FOTOGRAFICA DE LA ACTIVIDAD REALIZADA








ILMAYE SANABRIA AMAYA
NUTRICIONISTA DIETISTA
REG. MED. 01196










ILMAYE SANABRIA AMAYA
NUTRICIONISTA DIETISTA
REG. MED. 01196










ILMAYE SANABRIA AMAYA
NUTRICIONISTA DIETISTA
REG. MED. 01196

RESULTADOS OBTENIDOS

Durante este mes se realiza revisión al cumplimiento del ciclo de menús establecido, encontrando que se cumple con lo planeado a ofrecer en el documento llamado "ciclo de menús". Se cumple con las especificaciones de calidad en cuanto a características organolépticas de color, porción y distribución en el plato y se garantiza la proporción de macronutrientes planeados a ofrecer con la alimentación a los adultos mayores usuarios del servicio de centro vida.

Para este período se realiza valoración nutricional a los usuarios del servicio por medio de toma de peso y talla y diagnóstico nutricional por IMC para el adulto mayor, encontrando que:

- El 26% de la población se encuentra en adecuado estado nutricional (13 usuarios).
- El 38% se encuentra en exceso de peso (19 usuarios), dado por:
  - Sobrepeso el 12% (6 usuarios)
  - Obesidad leve el 22% (11 usuarios)
  - Obesidad moderada el 4% (2 usuarios)
- El 36% de los usuarios presentan diagnóstico de desnutrición leve (18 usuarios).

Del total de los usuarios con reporte de bajo peso evaluados en seguimiento nutricional para este corte (4 adultos mayores), podemos identificar que aunque presenten diagnóstico de desnutrición leve, se encuentran en armonía y no representa un riesgo nutricional o en su condición de salud, se evidencia un peso estable en su adultez y un consumo superior al 75% del requerimiento.

Para la visita de este periodo, se valoran de manera individual a 10 usuarios asistentes a la sede de Guadalupe del Centro Vida San José. En el seguimiento individual se valora de manera integral al adulto mayor identificando posibles factores de riesgo nutricional y realizando educación alimentaria y nutricional a necesidad. Es importante mencionar que a cada usuario se le realiza formato individual que es entregado y anexado a cada carpeta de cada uno.

Para esta visita se realiza taller educativo sobre la sal, su consumo, los efectos sobre el consumo excesivo y los beneficios sobre la salud al disminuir el consumo de sal en la alimentación. Adicionalmente se refuerza la información sobre la toma adecuada del medicamento antihipertensivo en los adultos mayores que viven con hipertensión arterial y se explica que significa vivir con hipertensión arterial.

ILMAYE SANABRIA A.

ILMAYE SANABRIA AMAYA
NUTRICIONISTA-DIETISTA
REG. MED. 01196

en línea

Resumen General de Pago

DATOS GENERALES DEL APORTANTE

Identificación	dv	Razon Social	Clase Aportante	Sucursal Principal	Direccion	Ciudad-Departamento	Teléfono	Exonerado SENA e ICBF
CC 52707364		SANABRIA AMAYA ILMAYE	INDEPENDIENTE	PRINCIPAL	CR 15 17 67	SOCORRO-SANTANDER	5555555	No

DATOS GENERALES DE LA LIQUIDACION

Periodo		Clave		Tipo	Fecha		Pago		
Pensión	Salud	Pago	Planilla	Planilla	Limite	Pago	Banco	Dias Mora	Valor
2024-07	2024-07	66207454	9469746399	I	2024/08/16	2024/07/08	BANCO DE OCCIDENTE	0	$597,300

LIQUIDACION DETALLADA DE APORTES

EMPLEADO			PENSION				SALUD				CCF				RIESGOS				PARAFISCALES		
No.	Identificación	Nombres	Codigo	Dias	IBC	Aporte	Codigo	Dias	IBC	Aporte	Codigo	Dias	IBC	Aporte	Codigo	Dias	IBC	Aporte	Dias	IBC	Aporte
Sucursal: PRINCIPAL (1 Afiliados)					$1,930,240	$308,900			$1,930,240	$241,300			$0	$0			$1,930,240	$47,100		$0	$0
Centro de Trabajo: PRINCIPAL (1 Afiliados)					$1,930,240	$308,900			$1,930,240	$241,300			$0	$0			$1,930,240	$47,100		$0	$0
Ciudad: SOCORRO Depto: SANTANDER (1 Afiliados)					$1,930,240	$308,900			$1,930,240	$241,300			$0	$0			$1,930,240	$47,100		$0	$0
1	CC 52707364	SANABRIA ILMAYE	230301	30	$1,930,240	$308,900	EPS005	30	$1,930,240	$241,300		0	$0	$0	14-23	30	$1,930,240	$47,100	0	$0	$0
Total	**Afiliados(1)**				$1,930,240	$308,900			$1,930,240	$241,300			$0	$0			$1,930,240	$47,100		$0	$0

2024/07/08 01:17 PM

DATOS GENERALES DEL APORTANTE

Identificación	dv	Razon Social	Clase Aportante	Sucursal Principal	Direccion	Ciudad-Departamento	Teléfono	Exonerado SENA e ICBF
CC 52707364		SANABRIA AMAYA ILMAYE	INDEPENDIENTE	PRINCIPAL	CR 15 17 67	SOCORRO-SANTANDER	5555555	No

DATOS GENERALES DE LA LIQUIDACION

Periodo		Clave		Tipo	Fecha		Pago		
Pensión	Salud	Pago	Planilla	Planilla	Limite	Pago	Banco	Dias Mora	Valor
2024-07	2024-07	06207454	9469746399	I	2024/08/16	2024/07/08	BANCO DE OCCIDENTE	0	$597,300

RESUMEN DE PAGO

RIESGO	CODIGO	NIT	DV	AFILIADOS	VALOR LIQUIDADO	INTERESES MORA	SALDOS E INCAPACIDADES	VALOR A PAGAR
AFP (ADMINISTRADORAS: 1)								
PORVENIR	230301	800,224,808	8	1	$308,900	$0	$0	$308,900
ARL (ADMINISTRADORAS: 1)				1	$308,900	$0	$0	$308,900
POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS	14-23	860,011,153	6	1	$47,100	$0	$0	$47,100
EPS (ADMINISTRADORAS: 1)				1	$47,100	$0	$0	$47,100
SANITAS	EPS005	800,251,440	6	1	$241,300	$0	$0	$241,300
TOTAL				1	$241,300	$0	$0	$241,300
					$597,300	$0	$0	$597,300

2024/07/08 01:17 PM

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER

ACTIVIDADES CULTURALES Y ARTISTICAS

En el área de ocio y artes los adultos mayores cuentan con el apoyo de un docente tallerista que los orienta en la formación artística que contribuye a la estimulación cerebral, retrasando el envejecimiento, a través del trabajo creativo, se ejercita la memoria, el sentido espacial, de las proporciones; sin contar con los beneficios terapéuticos: alivia el estrés, mejora la ansiedad, permite una mayor concentración y hace posible la interacción social.



CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESIÓN 01	
FECHA: Martes 2 de julio de 2024	**HORA:** 11:15 am
TEMA : Desarrollo de habilidades motrices y Concentración	**ASISTENTES:** 50
POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Instructor de Manualidades, Andrés Felipe Useda León	
ACTIVIDAD: COLOREAR Y RECORTAR PARA HACER UNA FIGURA 3D	

OBJETIVO GENERAL: Fomentar la creatividad y mejorar la motricidad fina en adultos mayores a través del proceso de colorear, recortar y ensamblar una figura 3D.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Estimular la percepción visual y la discriminación de colores.
- Fomentar la creatividad y la autoexpresión a través de la personalización de la figura.
- Mejorar la precisión y destreza en el manejo de tijeras y materiales de coloreo.
- Proporcionar una actividad manual gratificante que promueva el bienestar emocional y social.

MARCO TEÓRICO:

El desarrollo de actividades manuales y creativas es fundamental en el mantenimiento de habilidades cognitivas y motoras en adultos mayores. La actividad de colorear y recortar para crear una figura 3D combina varios beneficios terapéuticos y recreativos, contribuyendo al envejecimiento activo. El proceso de colorear estimula áreas del cerebro relacionadas con la creatividad y la coordinación visomotora, mientras que recortar y ensamblar piezas mejora la motricidad fina y la coordinación mano-ojo.

Desde una perspectiva neuropsicológica, estas actividades ayudan a mantener la plasticidad cerebral y a prevenir el deterioro cognitivo. La creación de figuras 3D añade un componente adicional de planificación y resolución de problemas, ya que los participantes deben seguir una secuencia de pasos para lograr un resultado final coherente y satisfactorio.

Además, la personalización de la figura permite la autoexpresión y puede ser una fuente de orgullo y satisfacción personal, elementos importantes para el bienestar emocional. La interacción social durante la actividad también fomenta la comunicación y la colaboración, fortaleciendo los lazos comunitarios y mejorando el estado de ánimo.

METODOLOGÍA

La metodología incluye la preparación previa de materiales como fichas con dibujos prediseñados, materiales de colores (crayones, marcadores, lápices de colores), tijeras y pegamento. Durante la actividad, los adultos mayores colorean las fichas, las recortan siguiendo las líneas prediseñadas y ensamblan las piezas para formar una figura 3D. Se fomenta un ambiente de apoyo y colaboración, donde los participantes pueden compartir ideas y ayudarse mutuamente.

La actividad se adapta a diferentes niveles de habilidad, permitiendo que cada participante trabaje a su propio ritmo y reciba asistencia según sea necesario.

MÉTODO

El método empleado es principalmente artístico y manual, centrado en la manipulación de materiales y la creación de figuras tridimensionales. Se enfatiza la importancia de la experimentación personal y la autoexpresión a través del proceso de coloreo, recorte y ensamblaje de las piezas.

RECOMENDACIONES:

- Proporcionar instrucciones claras y apoyo continuo durante la actividad.
- Asegurar un entorno seguro y cómodo con materiales accesibles.
- Fomentar la interacción social y el intercambio de ideas entre los participantes.
- Evaluar el progreso individual y ajustar la actividad según las necesidades y preferencias de los adultos mayores.

CONCLUSIONES

La actividad de colorear y recortar una ficha para hacer una figura 3D es una experiencia enriquecedora que mejora las habilidades motoras finas y la coordinación mano-ojo en

adultos mayores, además de fomentar la creatividad y la autoexpresión. Integrar este tipo de actividades en programas para adultos mayores puede tener un impacto positivo significativo en su bienestar integral, proporcionando una salida creativa y terapéutica que fortalece tanto el cuerpo como la mente.

ANEXOS:

- **MARTES 02 DE JULIO DE 2024- SESIÓN 01**






CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESIÓN 02 - 03	
FECHA: Miércoles 3 y Jueves 4 de julio del 2024	**HORA:** 11:15 am
TEMA: Desarrollo de habilidades motrices y Concentración	**ASISTENTES:** 50
POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Instructor de Manualidades, Andrés Felipe Useda León	
ACTIVIDAD: COPIAR, RECORTAR Y FORMAR UNA FIGURA	
OBJETIVO GENERAL: Desarrollar la motricidad fina y la creatividad en adultos mayores a través de la actividad de copiar, recortar y formar una silueta de una corona. **OBJETIVOS ESPECÍFICOS:** • Mejorar la coordinación ojo-mano mediante la actividad de copiar y recortar. • Estimular la concentración y la atención a través del enfoque en los detalles del diseño de la corona. • Fomentar la creatividad en la decoración y personalización de la corona. • Promover el sentido de logro y la autoestima al completar la actividad.	
MARCO TEÓRICO: La actividad de copiar y recortar figuras, como la silueta de una corona, es una técnica utilizada frecuentemente en terapias ocupacionales y actividades recreativas para adultos mayores. Estas actividades están diseñadas para mantener y mejorar las habilidades motoras finas, esenciales para la vida diaria y la independencia. La motricidad fina incluye movimientos precisos de los dedos y manos, que son cruciales para tareas cotidianas como abotonar camisas, escribir, y utilizar utensilios. En el contexto del envejecimiento, la conservación de estas habilidades puede ser un desafío debido a la pérdida gradual de fuerza muscular y coordinación. Actividades como el recorte de figuras ayudan a mantener la destreza manual y la coordinación ojo-mano, lo que es esencial para la autonomía de los adultos mayores. Además, estas actividades pueden tener beneficios cognitivos, ya que requieren atención, planificación y ejecución de una serie de pasos, estimulando así diferentes áreas del cerebro.	

La creatividad y la expresión personal también juegan un papel importante en el bienestar emocional. Al permitir que los participantes decoren y personalicen sus coronas, se fomenta la autoexpresión y se ofrece una vía para la comunicación no verbal. Esto es especialmente beneficioso para aquellos que pueden tener dificultades para expresarse verbalmente debido a condiciones como el Alzheimer u otras formas de demencia.

Finalmente, completar una tarea tangible, como la construcción de una corona, puede proporcionar un sentido de logro y satisfacción, lo que puede mejorar la autoestima y el estado de ánimo. Este tipo de actividades también ofrece oportunidades para la interacción social, ya que los participantes pueden compartir y comparar sus creaciones, promoviendo un sentido de comunidad y pertenencia.

METODOLOGÍA

La actividad se llevó a cabo en dos sesiones durante dos días consecutivos. En la primera sesión, se proporcionó a los participantes una hoja con la silueta de una corona, similar a la imagen adjunta. Se les instruyó para que copiaran la silueta en una hoja de papel de mayor grosor, utilizando lápices y reglas para asegurar precisión en el diseño. Esta parte de la actividad se enfocó en la atención a los detalles y la coordinación ojo-mano.

En la segunda sesión, los participantes recortaron la silueta de la corona que habían copiado y se ofreció asistencia a aquellos que la necesitaran. Después de recortar la silueta, los participantes decoraron sus coronas con colores, pegatinas y, fomentando así la creatividad y la autoexpresión.

Se utilizó una metodología participativa y adaptada a las capacidades individuales de cada participante. Se proporcionó retroalimentación positiva y apoyo constante para mantener el interés y la motivación durante la actividad.

MÉTODO

Materiales Necesarios:

- Hojas con la silueta de la corona
- Papel de mayor grosor para copiar
- Lápices y reglas
- Tijeras
- Colores

Desarrollo de la Actividad:

Día 1:

- Introducción y explicación de la actividad.
- Copiado de la silueta de la corona en papel de mayor grosor.
- Supervisión y asistencia individualizada.

Día 2:

- Recorte de la silueta copiada.
- Decoración de la corona.
- Exhibición de las coronas terminadas y retroalimentación positiva.

RECOMENDACIONES:

- Adaptar las herramientas y materiales según las necesidades individuales de los participantes.
- Mantener un ambiente de apoyo y motivación, ofreciendo asistencia cuando sea necesario.
- Fomentar la socialización y la colaboración entre los participantes durante la actividad.
- Realizar un seguimiento de la actividad para evaluar el progreso y los beneficios obtenidos.

CONCLUSIONES

La actividad de copiar, cortar y formar una corona demostró ser efectiva en la mejora de la motricidad fina y la coordinación ojo-mano en adultos mayores. Además, fomentó la creatividad y proporcionó una sensación de logro y satisfacción. Los participantes mostraron un alto nivel de compromiso y disfrute, lo que sugiere que este tipo de actividades pueden ser una herramienta valiosa en programas de terapia ocupacional y recreativa para adultos mayores. El éxito de la actividad destaca la importancia de ofrecer oportunidades para la expresión creativa y el desarrollo de habilidades manuales en este grupo poblacional.

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

ANEXOS:

- **MIÉRCOLES 3 DE JULIO DE 2024 - SESIÓN 02**









CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

- **JUEVES 4 DE JULIO DE 2024- SESIÓN 03**






CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José Velamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESIÓN 04-05-06-07-08	
FECHA: viernes 5, Lunes 8, Martes 9 de julio, Miércoles 10 y Jueves 11 de julio de 2024	**HORA:** 11:15 am
TEMA : Desarrollo de habilidades motrices y Concentración	**ASISTENTES:** 50
POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Instructor de Manualidades, Andrés Felipe Useda León	
ACTIVIDAD: COPIAR, RECORTAR, PINTAR Y ENSAMBLAR UN PUERCOESPÍN	
OBJETIVO GENERAL: Fomentar el desarrollo de la motricidad fina, la coordinación ojo-mano y la creatividad en adultos mayores a través de la actividad de copiar, recortar, pintar y ensamblar la figura de un puercoespín en cartón reciclable. **OBJETIVOS ESPECÍFICOS:** • Mejorar la precisión en el manejo de herramientas de corte y pintura. • Estimular la creatividad y la expresión artística mediante la decoración de la figura. • Promover la concentración y la atención en las tareas de copiado y ensamblaje. • Fomentar el trabajo en equipo y la socialización durante el proceso de creación.	
MARCO TEÓRICO: El proceso de copiar y recortar la figura del puercoespín exige atención al detalle y planificación, estimulando áreas cognitivas relacionadas con la memoria y la concentración. Pintar y decorar la figura permite la autoexpresión y la creatividad, esenciales para el bienestar emocional y psicológico. Además, ensamblar las piezas del puercoespín fomenta la resolución de problemas y la coordinación ojo-mano. Participar en actividades grupales de este tipo puede mejorar el estado de ánimo y reducir el aislamiento social, común en la población de adultos mayores. La interacción y el trabajo en equipo durante el proceso creativo refuerzan los lazos sociales y ofrecen un espacio para compartir experiencias y colaboraciones. Las actividades manuales, como copiar, recortar, pintar y ensamblar figuras, son ampliamente reconocidas por sus beneficios en la rehabilitación y el mantenimiento de las	

habilidades motoras finas en adultos mayores. La motricidad fina implica movimientos precisos y coordinados de los músculos pequeños en las manos y los dedos, cruciales para realizar tareas cotidianas como escribir y utilizar utensilios.

En el envejecimiento, la disminución de la destreza manual y la coordinación puede afectar la independencia y la calidad de vida. Las actividades manuales no solo ayudan a mantener estas habilidades, sino que también proporcionan un sentido de logro y satisfacción. El uso de materiales reciclables, como cartón, añade un componente ecológico y de concienciación ambiental, promoviendo el reciclaje y la reutilización de recursos.

METODOLOGÍA

La actividad se realizó en cinco sesiones durante cinco días consecutivos, cada una con un enfoque específico para completar el proyecto del puercoespín. Se utilizaron materiales reciclables, como cartón, y pinturas no tóxicas para garantizar la seguridad de los adultos mayores.

Día 1: Introducción y Copiado de la Figura

- Se presentó la actividad y se mostró la figura del puercoespín.
- Los adultos mayores copiaron las siluetas del puercoespín en el cartón reciclable utilizando plantillas y lápices.

Día 2: Recorte de las Siluetas

- Recortaron las siluetas copiadas del puercoespín con tijeras adaptadas, supervisados para evitar accidentes.
- Se ofreció ayuda a aquellos que lo necesitaran, enfocándose en mantener la precisión y la seguridad.

Día 3: Pintura de las Piezas

- Las piezas recortadas del puercoespín se pintaron con colores brillantes y variados.
- Se incentivó a los participantes a usar su creatividad en la elección de los colores y patrones.

Día 4: Decoración Final

- Se dejó secar la última capa de pintura completamente.

- Los participantes añadieron detalles adicionales a las piezas pintadas, como ojos o texturas.

Día 5: Ensamblaje del puercoespín

- Las piezas decoradas se ensamblaron para formar el puercoespín completo.
- Se realizó una exhibición de los trabajos terminados y se compartieron impresiones y experiencias.

MÉTODO

Materiales Necesarios:

- Plantillas de la figura del puercoespín
- Cartón reciclable
- Lápices y reglas
- Tijeras adaptadas
- Pinturas no tóxicas y pinceles
- Materiales decorativos

Desarrollo de la Actividad:

- **Día 1**: Copiado de la figura del puercoespín en cartón reciclable.
- **Día 2**: Recorte de las siluetas copiadas.
- **Día 3**: Pintura de las piezas recortadas.
- **Día 4**: Secado y decoración final de las piezas.
- **Día 5**: Ensamblaje del puercoespín y exhibición de los trabajos.

RECOMENDACIONES:

- Asegurar que las tijeras y herramientas de corte sean seguras y adecuadas para las manos de los adultos mayores
- Proporcionar apoyo y supervisión constante durante el uso de tijeras y pintura.
- Fomentar la autoexpresión y la creatividad, permitiendo a los adultos mayores elegir sus colores y decoraciones.
- Promover la colaboración y el trabajo en equipo durante todo el proceso.

CONCLUSIONES

La actividad de copiar, recortar, pintar y ensamblar un puercoespín en cartón reciclable resultó ser muy beneficiosa para los adultos mayores. Mejoró la motricidad fina, la coordinación ojo-mano y fomentó la creatividad. Los participantes mostraron un alto grado de satisfacción y orgullo en sus creaciones. Además, la actividad promovió la socialización y el trabajo en equipo, reduciendo el aislamiento social y mejorando el bienestar emocional. Este tipo de actividades son una herramienta valiosa en programas de terapia ocupacional y recreativa para adultos mayores, promoviendo la independencia y la calidad de vida.

ANEXOS:

- **VIERNES 5 DE JULIO DE 2024 - SESIÓN 4**





- **LUNES 8 DE JULIO DE 2024 - SESIÓN 5**





CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE



- **MARTES 9 DE JULIO DE 2024 - SESIÓN 6**





- **MIÉRCOLES 10 DE JULIO DE 2024 -SESIÓN 7**

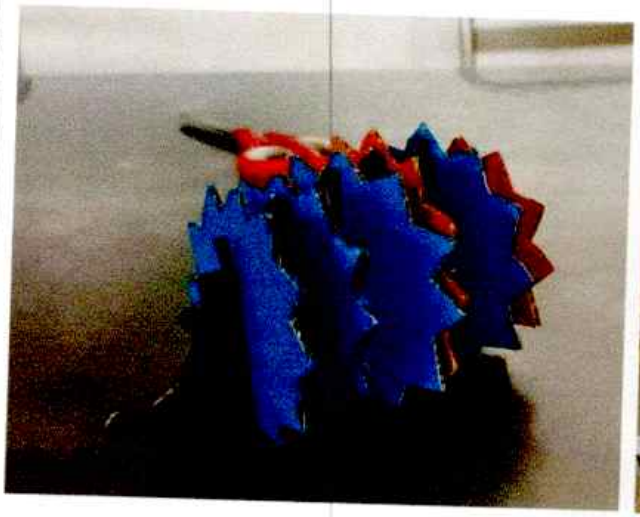




CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE



- **JUEVES 11 DE JUNIO DE 2024 - SESIÓN 8**





CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESIÓN 9	
FECHA: Viernes 12 de julio	**HORA:** 11:15 am
TEMA : Desarrollo de habilidades motrices y Concentración	**ASISTENTES:** 50
POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Instructor de Manualidades, Andrés Felipe Useda León	
ACTIVIDAD: DÍA DE SPA CON LOS ADULTOS MAYORES CON EXFOLIACIÓN Y MASCARILLAS FACIALES	

OBJETIVO GENERAL:

El objetivo general de la actividad es proporcionar un espacio de relajación y autocuidado para los adultos mayores a través de una jornada de spa que incluya tratamientos faciales como exfoliación y mascarillas, promoviendo el bienestar físico y emocional.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- **Promover el bienestar emocional:** Ofrecer un momento de cuidado personal que ayude a reducir el estrés y mejorar el estado de ánimo.
- **Mejorar la salud de la piel:** Utilizar tratamientos naturales para exfoliar e hidratar la piel del rostro, contribuyendo a su rejuvenecimiento y salud.
- **Fomentar la socialización:** Crear un ambiente relajado y agradable que facilite la interacción social entre los participantes.
- **Potenciar la autoestima:** Aumentar la percepción positiva que los adultos mayores tienen de sí mismos a través del cuidado y atención personal.

MARCO TEÓRICO:

El autocuidado en la tercera edad es un componente esencial para el bienestar general, tanto físico como emocional. Actividades como un día de spa, que incluye tratamientos de exfoliación y mascarillas, pueden tener un impacto significativo en la calidad de vida de los adultos mayores. Estas actividades no solo proporcionan beneficios estéticos, sino que

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

también contribuyen al alivio del estrés, la mejora de la autoestima y la promoción de la salud mental.

La piel en la tercera edad requiere un cuidado especial debido a la disminución de su capacidad regenerativa y a los cambios que ocurren con el envejecimiento. La exfoliación ayuda a eliminar células muertas y estimula la renovación celular, mientras que las mascarillas faciales proporcionan hidratación y nutrientes esenciales que ayudan a mantener la piel suave y saludable. Estas prácticas, además de los beneficios físicos, tienen un fuerte componente psicológico, ya que el cuidado personal está estrechamente vinculado con la percepción de bienestar y la autoestima.

La interacción social durante actividades de autocuidado como un día de spa también juega un papel crucial en el bienestar emocional. Según estudios en gerontología, la participación en actividades grupales que fomentan el autocuidado puede reducir sentimientos de soledad y aislamiento, comunes en la tercera edad. Además, estas actividades ofrecen una oportunidad para que los adultos mayores compartan experiencias y fortalezcan lazos sociales, lo que a su vez contribuye a una mayor satisfacción con la vida.

El bienestar emocional está intrínsecamente ligado al bienestar físico, y el autocuidado es una herramienta poderosa para mantener ambos. A través de actividades que promuevan el cuidado personal y la interacción social, se puede lograr un equilibrio que impacte positivamente la vida de los adultos mayores, promoviendo un envejecimiento saludable y activo.

METODOLOGÍA:

La metodología adoptada para la realización del Día de Spa se centra en un enfoque integral del bienestar, combinando el cuidado físico con la atención emocional. La actividad se desarrolló en un ambiente tranquilo y relajante, diseñado para maximizar la experiencia de confort y bienestar de los participantes. Se realizaron sesiones guiadas de exfoliación y aplicación de mascarillas, utilizando productos naturales adecuados para la piel madura.

Cada participante recibió una introducción sobre la importancia del cuidado de la piel y los beneficios específicos de los tratamientos que iban a recibir. La jornada se dividió en varias sesiones, empezando por una breve charla sobre la salud de la piel en la tercera edad, seguida de la exfoliación y, finalmente, la aplicación de mascarillas. Durante las sesiones, se alentó la conversación y el intercambio de experiencias, fomentando un ambiente de camaradería y apoyo mutuo.

La selección de productos naturales, como avena, miel, pepino y aceites esenciales, fue fundamental para asegurar que los tratamientos fueran seguros y beneficiosos para la piel de los adultos mayores. Además, se promovió la personalización de los tratamientos según las necesidades específicas de cada participante, permitiendo que cada uno pudiera disfrutar de una experiencia única y adaptada.

El enfoque metodológico también consideró las limitaciones físicas de algunos participantes, proporcionando apoyo y adaptaciones cuando fue necesario. Esto garantizó que todos pudieran participar plenamente y beneficiarse de la actividad, independientemente de sus condiciones de salud o movilidad.

MÉTODO:

El método utilizado durante el Día de Spa se desarrolló en las siguientes etapas:

1. **Preparación:** Ambientación del espacio con música suave y aromas relajantes para crear un ambiente propicio para la relajación.
2. **Exfoliación:** Aplicación de exfoliantes naturales suaves, masajeando el rostro de manera delicada para eliminar las células muertas y revitalizar la piel.
3. **Mascarilla:** Aplicación de mascarillas faciales, seleccionadas según el tipo de piel de cada participante, permitiendo que los ingredientes activos penetren y nutran la piel.
4. **Relajación:** Tiempo de relajación mientras se deja actuar la mascarilla, acompañada de música relajante y un ambiente de tranquilidad.
5. **Finalización:** Retiro de la mascarilla y aplicación de una crema hidratante suave para sellar la humedad en la piel, seguido de una breve sesión de retroalimentación sobre la experiencia.

RECOMENDACIONES:

- **Selección de productos:** Utilizar productos naturales y seguros que sean adecuados para la piel madura de los adultos mayores, evitando ingredientes que puedan causar irritación.
- **Personalización:** Adaptar los tratamientos según las necesidades individuales de cada participante, asegurando una experiencia cómoda y beneficiosa.
- **Ambiente:** Crear un espacio relajante y libre de distracciones, utilizando música, aromas y luces suaves para mejorar la experiencia de spa.
- **Monitoreo:** Supervisar de cerca a los participantes durante la aplicación de los tratamientos para garantizar que se sientan cómodos y seguros en todo momento.

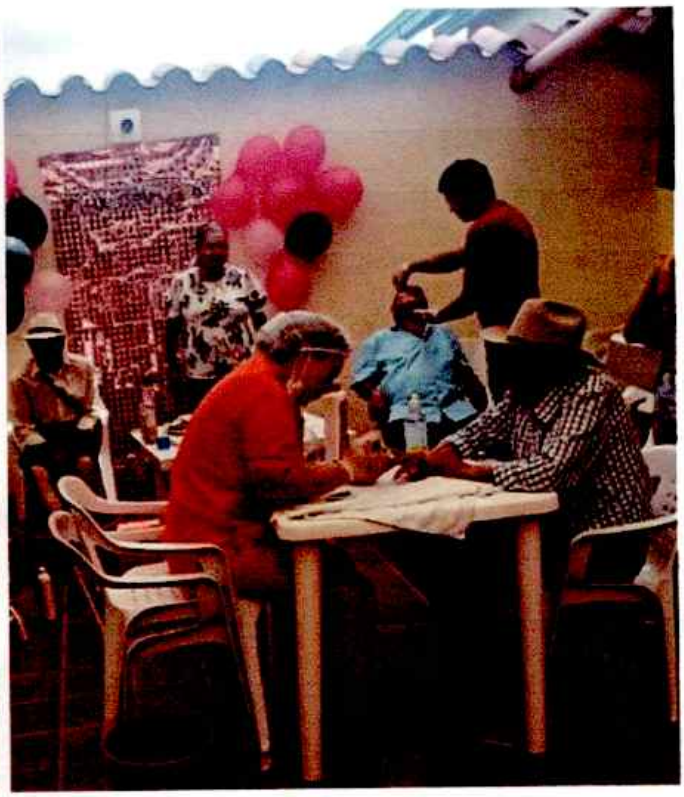
CONCLUSIONES:

El Día de Spa con exfoliación y mascarillas faciales para adultos mayores resultó ser una actividad altamente beneficiosa, tanto a nivel físico como emocional. Los participantes no solo disfrutaron de una experiencia de cuidado personal que mejoró la salud de su piel, sino que también experimentaron una mejora en su bienestar emocional y social. La actividad fomentó la interacción social y proporcionó un espacio para la relajación y el autocuidado, elementos esenciales para un envejecimiento saludable.

La respuesta positiva de los participantes sugiere que actividades similares podrían integrarse regularmente en programas de atención a adultos mayores, contribuyendo de manera significativa a su calidad de vida. La combinación de cuidado físico, bienestar emocional y socialización demuestra ser una estrategia efectiva para promover el bienestar integral en la tercera edad.

ANEXOS:





CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José Velamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESIÓN 10	
FECHA: Lunes 15 de julio de 2024	**HORA:** 11:15 am
TEMA : Desarrollo de habilidades motrices y Concentración	**ASISTENTES:** 50
POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Instructor de Manualidades, Andrés Felipe Useda León	
ACTIVIDAD: UNIR LOS PUNTOS Y COLOREAR LA IMAGEN RESULTANTE	
OBJETIVO GENERAL: Desarrollar y estimular las habilidades cognitivas y motrices finas en los adultos mayores a través de la actividad de unir puntos y colorear la imagen resultante. **OBJETIVOS ESPECÍFICOS:** • Fomentar la creatividad y la expresión artística a través del coloreado de la imagen. • Promover la concentración y la atención al realizar una tarea secuencial. • Fortalecer la destreza manual al sostener y manejar lápices de colores.	

MARCO TEÓRICO:

La actividad de unir puntos y colorear es una herramienta valiosa en la gerontología para estimular las habilidades cognitivas y motrices en los adultos mayores. La estimulación cognitiva se refiere a las actividades diseñadas para mantener o mejorar las funciones mentales. Estas actividades ayudan a prevenir el deterioro cognitivo y mejoran la calidad de vida de los participantes.

Las habilidades motrices finas se refieren a la coordinación de los movimientos musculares pequeños, como los que involucran los dedos y las manos. Al unir puntos y colorear, los adultos mayores ejercitan estos músculos, lo que puede ayudar a mantener la destreza manual y prevenir la pérdida de la habilidad para realizar tareas diarias.

La creatividad y la expresión artística son aspectos importantes del bienestar emocional. El coloreado permite a los adultos mayores expresar su creatividad y disfrutar de una

actividad relajante y placentera. Además, al trabajar en una tarea que tiene un principio, un desarrollo y un fin, se promueve la sensación de logro y satisfacción.

La actividad de unir puntos también requiere habilidades de resolución de problemas y seguimiento de instrucciones, lo que ayuda a mantener la mente activa y comprometida. La concentración necesaria para conectar los puntos en secuencia correcta y el enfoque en el coloreado contribuyen a la atención sostenida y la memoria a corto plazo.

METODOLOGÍA

Preparación del Material:

- Imprimir hojas con imágenes de puntos numerados que forman una figura reconocible.
- Proveer lápices de colores o crayones.

Ejecución de la Actividad:

- **Introducción y Explicación:** Explicar a los participantes el objetivo de la actividad y cómo deben conectar los puntos para completar la figura.
- **Desarrollo:** Supervisar a los participantes mientras conectan los puntos, ofreciendo ayuda si es necesario. Una vez que la figura esté completa, proporcionar los materiales para colorear.
- **Cierre:** Al finalizar, se puede realizar una pequeña exposición de los trabajos realizados para fomentar el sentido de logro y compartir experiencias.

Duración:

- La actividad se puede realizar en sesiones de 45 minutos a una hora, dependiendo de la complejidad de la imagen y el ritmo de trabajo de los participantes.

MÉTODO

- **Individual o en grupo pequeño:** La actividad puede realizarse de manera individual o en grupos pequeños para facilitar la supervisión y asistencia.
- **Interacción constante:** El facilitador debe interactuar con los participantes, ofreciendo apoyo y motivación durante toda la actividad.
- **Adaptación:** Ajustar la complejidad de las imágenes y el tamaño de los puntos según las capacidades visuales y motrices de los participantes.

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José Velamos por su Bienestar

RECOMENDACIONES:

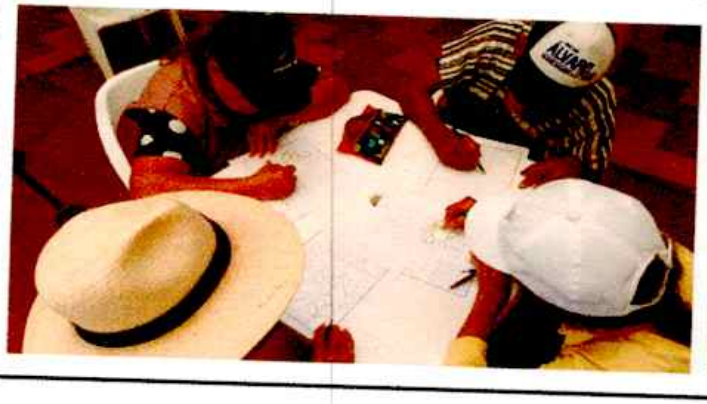
- Elegir imágenes que sean interesantes y significativas para los participantes, lo cual aumenta la motivación y el disfrute de la actividad.
- Asegurarse de que los puntos y números sean lo suficientemente grandes y claros para ser visibles.
- Proveer materiales de buena calidad, como lápices de colores suaves que sean fáciles de manejar.
- Crear un ambiente tranquilo y sin distracciones para favorecer la concentración.
- Fomentar la participación y el elogio positivo para mantener la motivación y el interés.

CONCLUSIONES

La actividad de unir los puntos y colorear ofrece múltiples beneficios para los adultos mayores, incluyendo la mejora de la coordinación ojo-mano, la estimulación cognitiva, y el fomento de la creatividad. Además, esta actividad proporciona una forma agradable y relajante de mantener la mente y las manos activas, contribuyendo así al bienestar general de los participantes. La implementación de esta actividad en programas de estimulación cognitiva y motriz puede ser una herramienta efectiva para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores.

ANEXOS:

- **LUNES 15 DE JULIO DE 2024 - SESIÓN 10**





CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESIÓN 12 -13 - 14	
FECHA: miércoles 17 ,Jueves 18 y Viernes 19 de Julio de 2024	**HORA:** 11:15 am
TEMA : Desarrollo de habilidades motrices y Concentración	**ASISTENTES:** 50
POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Instructor de Manualidades, Andrés Felipe Useda León	
ACTIVIDAD: FLORES CON CARTONES DE HUEVO RECICLADO	

OBJETIVO GENERAL: Crear un taller manual para adultos mayores que promueva la creatividad y el desarrollo de habilidades motoras mediante la confección de flores utilizando cartones de huevo reciclados.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Fomentar la creatividad y la expresión artística en los participantes.
- Mejorar la motricidad fina y la coordinación mano-ojo en los adultos mayores.
- Promover la reutilización de materiales reciclables, concienciando sobre el medio ambiente.

MARCO TEÓRICO:

El arte y las manualidades son herramientas terapéuticas que pueden mejorar significativamente la calidad de vida de los adultos mayores. Estudios han demostrado que la participación en actividades creativas puede reducir los niveles de estrés, mejorar el estado de ánimo y fomentar la interacción social. Además, trabajar con materiales reciclados no solo es beneficioso para el medio ambiente, sino que también ofrece una oportunidad para enseñar y practicar la sostenibilidad.

METODOLOGÍA

La metodología para este taller se basa en una serie de pasos diseñados para guiar a los participantes en la creación de flores a partir de cartones de huevo. Se utilizarán técnicas de

enseñanza directa, demostraciones prácticas y asistencia personalizada para asegurar que todos los participantes puedan seguir el proceso.

MÉTODO:

Materiales Necesarios:

Cartones de huevo vacíos y limpios.
Tijeras.
Pinturas acrílicas y pinceles.
Silicona

Pasos a Seguir:

- Preparación del Material: Recortar las celdas de los cartones de huevo para formar las bases de las flores.
- Formación de los pétalos: Cortar los bordes de cada celda para darles forma de pétalos.
- Pintura y Decoración: Pintar las celdas con colores vivos y dejar secar.
- Ensamblaje de las flores: Pegar los pétalos alrededor del alambre floral o palillo, creando la forma de una flor.

RECOMENDACIONES:

- Adaptar el Ritmo del Taller: Asegurarse de que los pasos sean claros y tomarse el tiempo necesario para que todos los participantes puedan seguir el proceso a su propio ritmo.
- Crear un ambiente agradable: Proporcionar un entorno cómodo y relajado para que los participantes se sientan motivados y disfruten de la actividad.

CONCLUSIONES

La elaboración de flores con cartones de huevo es una actividad enriquecedora que combina creatividad, habilidades motoras y conciencia ambiental. Este taller no solo proporciona un medio para la expresión artística, sino que también ofrece beneficios terapéuticos, mejorando el bienestar físico y emocional de los adultos mayores.

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

ANEXOS:

- **MIÉRCOLES 17 DE JULIO DE 2024 - SESIÓN 12**





- **JUEVES 18 DE JULIO DE 2024 - SESIÓN 13**




CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Veiamos por su Bienestar

- **VIERNES 19 DE JULIO DE 2024 - SESIÓN 14**







CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESIÓN 15	
FECHA: lunes 22 de julio de 2024	**HORA:** 11:15 am
TEMA: Desarrollo de habilidades motrices y Concentración	**ASISTENTES:** 50
POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Instructor de Manualidades, Andrés Felipe Useda León	
ACTIVIDAD: COLOREAR SIGUIENDO LA LÍNEA PUNTEADA	

OBJETIVO GENERAL: Promover la estimulación cognitiva y la creatividad en adultos mayores a través de la actividad de colorear siguiendo las líneas punteadas.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Mejorar la coordinación motora fina mediante la práctica de colorear dentro de un patrón.
- Fomentar la concentración y atención al detalle durante el proceso de colorear.
- Proporcionar una actividad recreativa que contribuya al bienestar emocional y la reducción del estrés en adultos mayores.

MARCO TEÓRICO:

El envejecimiento conlleva una serie de cambios físicos, cognitivos y emocionales que pueden impactar la calidad de vida de los adultos mayores. La realización de actividades creativas como colorear no solo ofrece beneficios recreativos, sino también terapéuticos. Diversos estudios han demostrado que la estimulación cognitiva a través del arte puede mejorar la memoria, la atención y las habilidades motoras en personas mayores.

El proceso de colorear requiere de una coordinación ojo-mano precisa, lo que ayuda a mantener y mejorar la motricidad fina. Además, seguir un patrón específico implica procesos cognitivos que involucran la percepción visual y la planificación, contribuyendo así a mantener la plasticidad cerebral. Esta actividad también proporciona una forma de expresión emocional, permitiendo que los adultos mayores se relajen y disfruten del proceso creativo.

Finalmente, el arte como terapia ha mostrado ser eficaz en la reducción del estrés y la ansiedad. Actividades simples como colorear pueden inducir un estado de meditación,

reduciendo los niveles de cortisol y promoviendo una sensación de bienestar. Este aspecto es particularmente importante en la población de adultos mayores, que a menudo enfrenta desafíos relacionados con la soledad y el aislamiento social.

METODOLOGÍA:

La actividad se llevará a cabo en un entorno tranquilo y bien iluminado para asegurar la comodidad de los participantes. Se distribuirán materiales de calidad, incluyendo libros de colorear con patrones predefinidos y una variedad de lápices de colores. Los participantes serán guiados para seleccionar patrones que les resulten atractivos y adecuados a su nivel de habilidad.

La sesión comenzará con una breve introducción sobre los beneficios de colorear y las instrucciones para seguir el patrón. El facilitador estará disponible para ofrecer asistencia y sugerencias durante el proceso, fomentando un ambiente de apoyo y colaboración. Se alentará a los participantes a trabajar a su propio ritmo, sin presión de completar la tarea en un tiempo determinado.

Durante la actividad, se promoverá la interacción social entre los participantes, incentivando el intercambio de experiencias y la observación de los trabajos de otros. Esta interacción no solo enriquece la experiencia, sino que también refuerza el sentido de comunidad y pertenencia.

MÉTODO:

- Participantes: Adultos mayores de 65 años.
- Duración: Sesiones de 1 hora, una vez por semana.
- Materiales: Libros de colorear con patrones, lápices de colores, mesas y sillas cómodas, iluminación adecuada.
- Evaluación: Observación de la participación, disfrute y mejoras en la motricidad fina y la concentración.

RECOMENDACIONES:

Variedad de Patrones: Ofrecer una amplia gama de patrones de distintos niveles de complejidad para que los participantes puedan elegir según su capacidad y preferencia.

Ambiente Relajado: Crear un entorno acogedor y libre de distracciones, con música suave de fondo, para fomentar la concentración y el disfrute de la actividad.

CONCLUSIONES: La actividad de colorear siguiendo un patrón es una herramienta eficaz para estimular cognitivamente a los adultos mayores, mejorando su motricidad fina, atención y bienestar emocional. Implementar estas sesiones regularmente puede contribuir significativamente a la calidad de vida de los participantes, proporcionando no solo beneficios terapéuticos, sino también una fuente de recreación y satisfacción personal.

ANEXOS:

- **LUNES 22 DE JULIO DE 2024 - SESIÓN 15**



CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESIÓN 16	
FECHA: Martes 23 de julio de 2024	**HORA:** 11:15 am
TEMA : Desarrollo de habilidades motrices y Concentración	**ASISTENTES:** 50
POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Instructor de Manualidades, Andrés Felipe Useda León	
ACTIVIDAD: DESCUBRE LOS ANIMALES ENTRELAZADOS	

OBJETIVO GENERAL:

Fomentar la creatividad y la interacción social entre los adultos mayores a través de una actividad de dibujo colaborativo de animales entrelazados.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Promover la cooperación y el trabajo en equipo entre los participantes.
- Facilitar la expresión artística y emocional de los adultos mayores.

MARCO TEÓRICO:

El arte y la creatividad juegan un papel crucial en el bienestar de los adultos mayores. La actividad artística no solo estimula la mente y mantiene activa la capacidad cognitiva, sino que también ofrece una vía para la autoexpresión y la comunicación emocional. El dibujo, en particular, permite a las personas mayores trabajar su motricidad fina, lo cual es fundamental para mantener la destreza manual y la independencia en las actividades diarias.

Además, las actividades grupales tienen un impacto significativo en la salud mental de los adultos mayores. Participar en actividades colectivas como el dibujo no solo fomenta la socialización, sino que también ayuda a combatir la soledad y la depresión. A través de la cooperación y la interacción, los adultos mayores pueden fortalecer sus lazos sociales y mejorar su calidad de vida.

METODOLOGÍA:

Preparación: Se organizará un espacio amplio y bien iluminado, con mesas y sillas cómodas. Se proveerán materiales de dibujo como papel, lápices, rotuladores y borradores.

Desarrollo de la Actividad:

- **Introducción:** El profesor explicará la actividad, mostrando ejemplos de dibujos de animales entrelazados.
- **Dibujo:** Cada participante comenzará a dibujar el animal que ve en su hoja de papel. debe fijarse muy bien en cada animal para poder dibujar cada animal correctamente.
- **Cierre:** Se realizará una exposición de los trabajos realizados para que todos puedan apreciar las obras de los demás y comentar sobre ellas.

MÉTODO:

La actividad se llevará a cabo mediante el método participativo y colaborativo, fomentando la interacción entre los participantes y el trabajo en equipo. Se utilizarán técnicas de facilitación que promuevan la comunicación abierta y el respeto mutuo.

RECOMENDACIONES:

- Proveer un ambiente relajado y sin presiones para que los participantes se sientan cómodos y disfruten del proceso creativo.
- Adaptar los materiales y las instrucciones según las capacidades individuales de los participantes para asegurar que todos puedan participar.
- Fomentar la expresión libre y evitar críticas negativas para mantener un ambiente positivo y motivador.

CONCLUSIONES:

- La actividad de dibujo de animales entrelazados no sólo promueve la creatividad y la motricidad fina en los adultos mayores, sino que también fortalece los lazos sociales y la comunicación entre ellos.

- Al proporcionar un espacio para la autoexpresión y la colaboración, se contribuye significativamente al bienestar emocional y mental de los participantes.

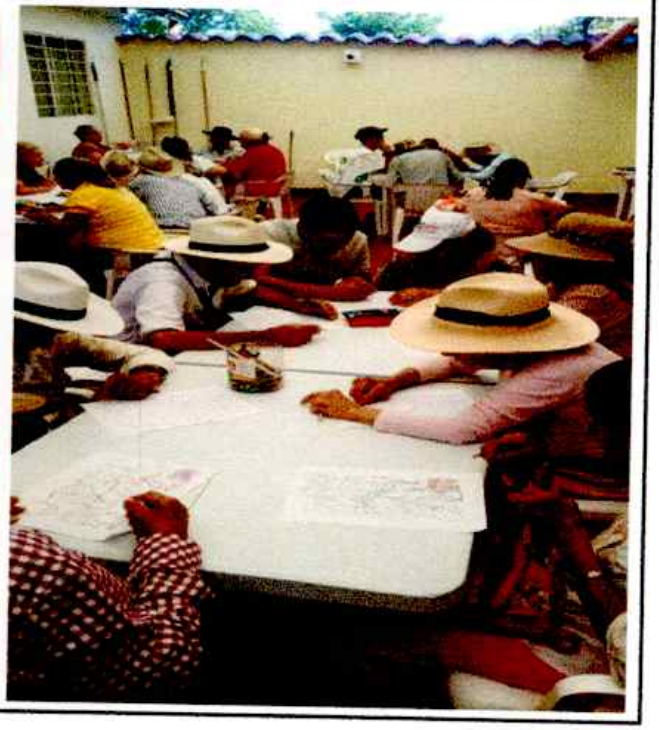
ANEXOS:

- **MARTES 23 DE JULIO DE 2024 - SESIÓN 16**









CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José Velamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESIÓN 17	
FECHA: miércoles 24 de julio de 2024	**HORA:** 11:15 am
TEMA: Desarrollo de habilidades motrices y Concentración	**ASISTENTES:** 50
POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Instructor de Manualidades, Andrés Felipe Useda León	
ACTIVIDAD: RECORTAR, COLOREAR Y FORMAR UNA FIGURA DE DIAMANTE	

OBJETIVO GENERAL:

Desarrollar y potenciar las habilidades cognitivas, motrices finas y creativas en los adultos mayores a través de la actividad de recortar, colorear y formar una figura de diamante.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Mejorar la coordinación ojo-mano mediante el recorte preciso de la silueta.
- Estimular la creatividad y la expresión artística a través del coloreado.
- Fomentar la concentración y la atención al ensamblar la figura tridimensional.
- Fortalecer la destreza manual al manejar tijeras y materiales de coloreado.

MARCO TEÓRICO:

La actividad de recortar, colorear y formar figuras tridimensionales es una herramienta terapéutica importante en la estimulación cognitiva y motriz de los adultos mayores. La estimulación cognitiva abarca actividades diseñadas para mantener o mejorar las funciones mentales, esenciales para prevenir el deterioro cognitivo asociado con el envejecimiento.

Las habilidades motrices finas implican la coordinación de movimientos musculares pequeños, necesarios para tareas precisas como recortar con tijeras y colorear dentro de líneas definidas. Esta actividad ayuda a mantener y mejorar estas habilidades, cruciales para la autonomía en actividades diarias.

El proceso de colorear y ensamblar la figura promueve la creatividad y la expresión personal. La actividad artística no solo es una fuente de satisfacción y disfrute, sino que también tiene un

impacto positivo en el estado emocional de los participantes, ayudando a reducir el estrés y la ansiedad.

El ensamblaje de una figura tridimensional requiere habilidades de planificación y secuenciación, fundamentales para la resolución de problemas y el pensamiento lógico. Este tipo de tareas también puede mejorar la percepción espacial y la capacidad de visualizar estructuras en tres dimensiones, habilidades que pueden deteriorarse con la edad.

METODOLOGÍA:

Preparación del Material:

- Proveer plantillas de la figura de diamante en papel o cartón ligero.
- Suministrar tijeras adecuadas para adultos mayores, lápices de colores, crayones o marcadores, y pegamento.

Ejecución de la Actividad:

- Introducción y Explicación: Explicar a los participantes el objetivo de la actividad y mostrar un ejemplo de la figura terminada.
- Desarrollo: Supervisar a los participantes mientras recortan la plantilla, ofreciendo ayuda si es necesario. Una vez recortadas, los participantes pueden colorear la figura según su preferencia.
- Ensamblaje: Guiar a los participantes en el ensamblaje de la figura tridimensional, asegurándose de que cada parte esté correctamente unida.

Duración:

- La actividad se puede realizar en sesiones de 60 a 90 minutos, permitiendo tiempo suficiente para cada fase de la tarea.

MÉTODO:

Individual o en grupo pequeño: La actividad puede realizarse de manera individual o en pequeños grupos para facilitar la supervisión y la interacción.
Interacción constante: El facilitador debe ofrecer apoyo continuo y estímulo positivo a los participantes.
Adaptación: Ajustar la complejidad de la figura y los materiales de acuerdo con las habilidades visuales y motrices de los participantes.

RECOMENDACIONES:

- Elegir figuras que sean interesantes y relevantes para los participantes, lo cual aumentará su motivación.
- Asegurarse de que las plantillas sean claras y fáciles de manejar.
- Proveer tijeras ergonómicas y lápices de colores de buena calidad para facilitar el trabajo.
- Crear un ambiente tranquilo y cómodo para la realización de la actividad.
- Fomentar la participación activa y el refuerzo positivo para mantener el interés y la motivación.

CONCLUSIONES:

La actividad de recortar, colorear y formar una figura de diamante ofrece múltiples beneficios para los adultos mayores, incluyendo la mejora de la coordinación ojo-mano, la estimulación cognitiva y motriz, y el fomento de la creatividad. Esta actividad no solo ayuda a mantener habilidades esenciales para la autonomía y la calidad de vida, sino que también proporciona una fuente de satisfacción y disfrute personal. Implementar este tipo de actividades en programas de estimulación cognitiva y motriz puede ser una herramienta efectiva para mejorar el bienestar integral de los adultos mayores.

ANEXOS:

- **MIÉRCOLES 24 DE JULIO DE 2024 - SESIÓN 17**




CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE





CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José Velamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESIÓN 18-19-20-21-22	
FECHA: jueves 25, viernes 26,lunes 29, martes 30 y miércoles 31 de Julio de 2024	**HORA:** 11:15 am
TEMA: Desarrollo de habilidades motrices y Concentración	**ASISTENTES:** 50 y los días 30 y 31 de julio fueron 49.
POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Instructor de Manualidades, Andrés Felipe Useda León	
ACTIVIDAD: CREACIÓN DE UNA ABEJA CON BOTELLAS DE PLÁSTICO Y CARTÓN RECICLADOS	

OBJETIVO GENERAL:

El objetivo general de la actividad es fomentar la creatividad y la conciencia ambiental en los adultos mayores a través de la elaboración de una abeja utilizando materiales reciclados. La actividad busca proporcionar una experiencia lúdica y educativa que promueva el reciclaje y el cuidado del medio ambiente, mientras se desarrollan habilidades motoras y cognitivas.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- **Estimular la creatividad:** Permitir que los participantes expresen su creatividad a través del diseño y la creación de una abeja con materiales reciclados.
- **Promover la conciencia ambiental:** Enseñar a los adultos mayores la importancia del reciclaje y la reutilización de materiales en la vida cotidiana.
- **Desarrollar habilidades motrices:** Mejorar la coordinación y la destreza manual mediante el uso de herramientas y materiales diversos.
- **Fomentar la socialización:** Facilitar la interacción y el trabajo en equipo entre los participantes durante la actividad.

MARCO TEÓRICO:

El uso de materiales reciclados en actividades creativas ofrece múltiples beneficios tanto a nivel personal como ambiental. En el contexto de la tercera edad, la creación de objetos artísticos con materiales reciclados no solo estimula la creatividad, sino que también proporciona un medio para mejorar la coordinación motora fina. La manipulación de materiales

como el cartón y las botellas de plástico requiere precisión y control, habilidades que son esenciales para mantener la agilidad y la destreza manual en la vejez.

La teoría del aprendizaje basado en la experiencia destaca la importancia de actividades prácticas en el desarrollo cognitivo y motor. Según esta teoría, involucrarse en actividades creativas permite a los adultos mayores aplicar sus conocimientos y habilidades de manera concreta, lo que favorece la memoria y la capacidad de resolución de problemas. Además, el reciclaje y la reutilización de materiales promueven una actitud positiva hacia el medio ambiente, reforzando el sentido de responsabilidad y contribución a la conservación ecológica.

El proceso de reciclaje no solo tiene un impacto positivo en el medio ambiente, sino que también proporciona una oportunidad para la educación continua y el aprendizaje significativo. Al utilizar materiales reciclados, los adultos mayores pueden desarrollar una mayor comprensión de la sostenibilidad y la gestión de residuos, lo que puede tener efectos positivos en sus actitudes y comportamientos cotidianos.

METODOLOGÍA:

La metodología de la actividad se basa en un enfoque participativo y práctico. Durante cuatro días, los adultos mayores trabajan en la creación de una abeja utilizando botellas de plástico y cartón reciclados. El proceso incluye varias etapas: la preparación de los materiales, el diseño y ensamblaje de la abeja, y la decoración final. Se promueve la colaboración y el intercambio de ideas entre los participantes para enriquecer la experiencia.

Cada sesión inicia con una breve explicación sobre el objetivo de la actividad y la importancia del reciclaje. A continuación, se presentan los materiales y herramientas necesarias, y se muestra un ejemplo de la abeja que se va a crear. Los participantes trabajan en grupos pequeños para fomentar el trabajo en equipo y la socialización, bajo la supervisión y apoyo de un facilitador. Se alienta a los participantes a personalizar sus abejas y a compartir sus creaciones con el grupo al final de la actividad.

El enfoque metodológico incluye la adaptación de las instrucciones y el ritmo de trabajo a las necesidades y capacidades individuales de los adultos mayores, asegurando que todos puedan participar activamente y disfrutar del proceso creativo.

MÉTODO:

El método utilizado en la actividad es el método práctico y colaborativo. Se sigue un enfoque paso a paso para asegurar que todos los participantes comprendan cada fase del proceso:

1. **Preparación:** Recolección y clasificación de materiales reciclados (botellas de plástico y cartón). Introducción sobre la importancia del reciclaje.
2. **Diseño:** Creación de un boceto o plantilla de la abeja que servirá de guía para el ensamblaje.
3. **Ensamblaje:** Cortar, pegar y ensamblar las partes de la abeja utilizando los materiales reciclados.
4. **Decoración:** Pintar y decorar la abeja para darle un acabado final personalizado.
5. **Reflexión y presentación:** Evaluación del proceso y presentación de las abejas terminadas a los demás participantes.

RECOMENDACIONES:

- **Preparar los materiales con antelación:** Asegúrate de tener todos los materiales necesarios listos antes de comenzar la actividad para evitar interrupciones.
- **Adaptar las instrucciones:** Ajusta las explicaciones y el ritmo de trabajo según las capacidades individuales de los participantes.
- **Fomentar la colaboración:** Promueve el trabajo en equipo y el intercambio de ideas para enriquecer la experiencia y fortalecer la socialización.
- **Seguridad:** Asegúrate de que los materiales y herramientas utilizados sean seguros y adecuados para los adultos mayores, evitando elementos que puedan causar lesiones.

CONCLUSIONES:

La actividad de crear una abeja con botellas de plástico y cartón reciclados demostró ser una experiencia enriquecedora para los adultos mayores. No solo permitió el desarrollo de habilidades motoras finas y creatividad, sino que también fomentó la conciencia ambiental y la colaboración entre los participantes. La duración de cuatro días facilitó un aprendizaje gradual y un involucramiento profundo en el proceso creativo, resultando en un mayor sentido de logro y satisfacción entre los participantes.

La actividad subrayó la importancia del reciclaje como una herramienta educativa y de desarrollo personal, destacando cómo la reutilización de materiales puede transformar la forma

en que los adultos mayores perciben y participan en la protección del medio ambiente. La respuesta positiva de los participantes indica que este tipo de actividades puede ser altamente beneficioso en programas diseñados para mejorar la calidad de vida y la integración social de los adultos mayores.

ANEXOS:

- **JUEVES 25 DE JULIO DE 2024 - SESIÓN 18**




- **VIERNES 26 DE JULIO DE 2024 - SESIÓN 19**



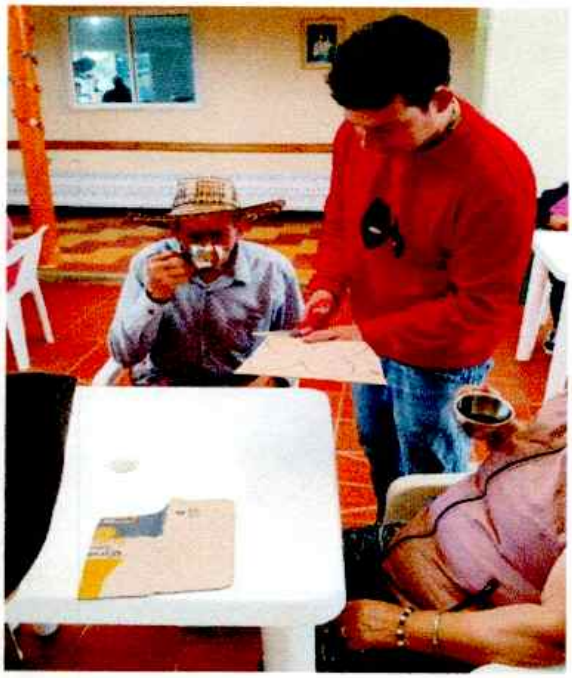


CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José Velamos por su Bienestar

- **LUNES 29 DE JULIO DE 2024 - SESIÓN 20**







- **MARTES 30 DE JULIO DE 2024 - SESIÓN 21**

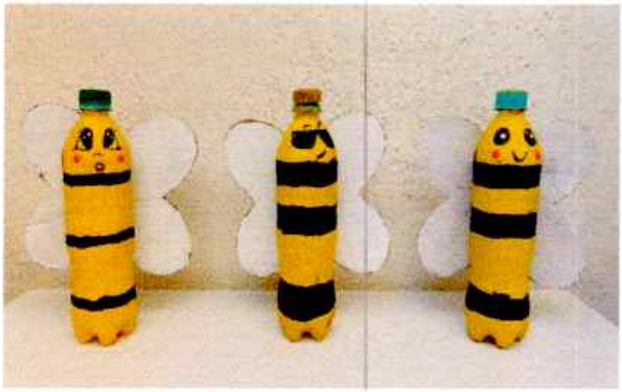




CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

- **MIÉRCOLES 31 DE JULIO DE 2024 - SESIÓN 22**





Felipe Useda

FIRMA DE INSTRUCTOR DE MANUALIDADES

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER

ACTIVIDAD FISICA

En el centro vida san José contamos con docente licenciada en deportes quien es la encargada, por medio del deporte y actividades recreativas reducir los niveles de estrés y ansiedad. Alcanzar o mantener un peso saludable y reducir el riesgo de aumento de peso excesivo. Mantener algunos aspectos de la función cognitiva, como su capacidad para cambiar rápidamente entre tareas o planificar una actividad



CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José Velamos por su Bienestar

SEGUNDO INFORME DE ACTIVIDADES FISICAS Y RECREATIVAS



BENEFICIARIOS DEL PROGRAMA:
50 Adultos mayores de 60 años de Guadalupe

PERIODO DE EJECUCION:
Del 2 Julio al 31 de Julio

PROFESIONAL:
Jenny Patricia Estevez olaya

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José Velamos por su Bienestar

INFORME DE VALORACIÓN FÍSICA DE ADULTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSE

Objetivo General: Evaluar la importancia de los resultados obtenidos de las valoraciones físicas en adultos mayores para mejorar su calidad de vida, promover la salud y prevenir complicaciones asociadas al envejecimiento.

Objetivos específicos:

- Identificar las principales áreas de salud física que se ven afectadas en los adultos mayores a través de las valoraciones físicas.
- Analizar la relación entre los resultados de las valoraciones físicas y la capacidad funcional de los adultos mayores en su vida diaria.
- Desarrollar recomendaciones basadas en los resultados de las valoraciones físicas para diseñar programas de ejercicio y rehabilitación adaptados a las necesidades individuales.
- Evaluar el impacto de las intervenciones físicas basadas en los resultados de las valoraciones en la prevención de caídas y otras complicaciones de salud en adultos mayores.

Marco teórico

El envejecimiento es un proceso natural que conlleva cambios fisiológicos y funcionales en el cuerpo humano. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud en la vejez no solo se refiere a la ausencia de enfermedades, sino también a la capacidad de llevar a cabo actividades diarias y mantener un bienestar general. Las valoraciones físicas son herramientas clave para evaluar la condición física de los adultos mayores, ya que permiten medir aspectos como la fuerza muscular, la flexibilidad, el equilibrio y la resistencia cardiovascular.

Estudios han demostrado que la actividad física regular puede mejorar significativamente la salud y la calidad de vida de los adultos mayores, reduciendo el riesgo de enfermedades crónicas y mejorando la salud mental. Por lo tanto, arrojar resultados precisos de las valoraciones físicas es crucial para diseñar

intervenciones efectivas que promuevan un envejecimiento activo y saludable.

Además, la detección temprana de limitaciones físicas a través de estas valoraciones puede facilitar la implementación de estrategias preventivas, contribuyendo a la autonomía y bienestar de los adultos mayores. En este contexto, la importancia de las valoraciones físicas radica no solo en la evaluación del estado actual de salud, sino también en la planificación de un futuro más saludable y activo.

Dentro de las valoraciones físicas que se hicieron a los adultos mayores se pudo observar y analizar los siguientes datos

Datos generales del grupo

- Número de usuarios evaluados: 50
- Rango de edades: 60-90 años
- Sexo: 25 hombres, 25 mujeres

Capacidad Funcional

- **Movilidad:**

- Sin ayuda: 82%
- Con bastón o andador: 16%
- En silla de ruedas: 2%

Examen Musculo esquelético:

- Dolor articular presente en el 90% de los pacientes, especialmente en rodillas y brazos.
- El 10% presenta dolor leve en alguna parte del cuerpo

Estado Sensorial

❖ **Visión:**

- Perdida de la visión moderada: 84%
- Problemas visuales significativos (cataratas, glaucoma): 16%

❖ **Audición:**

- Uso de audífonos: 2%
- Pérdida auditiva moderada: 20%
- Escucho en perfecta condiciones: 78%

Piel e Integridad Cutánea

❖ **Condición de la Piel:**

- Piel seca: 85%
- Úlceras: 2%
- Piel sana:14%

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESION 1	
FECHA: 02 de Julio de 2024	**HORA:** 10:15 am
TEMA : COORDINACION	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Adultos mayores, usuarios centro vida San José.	
PROFESIONAL RESPONSABLE: licenciada en educación física, Jenny patricia Estevez olaya	
ACTIVIDAD: Ejercicios con pelotas de pin pong y cartones de huevo	
OBJETIVO GENERAL: Mejorar la coordinación, la motricidad fina y la agilidad de los adultos mayores mediante ejercicios y actividades con pelotas de ping-pong. **OBJETIVOS ESPECIFICOS:** • Desarrollar la coordinación mano-ojo a través de ejercicios con pelotas de ping-pong. • Mejorar la motricidad fina y la precisión en los movimientos. • Incrementar la agilidad y la destreza manual.	
MARCO TEORICO: **Coordinación**: Es la capacidad de sincronizar movimientos de diferentes partes del cuerpo de manera eficiente y precisa. Es crucial para realizar actividades diarias y mantener la independencia funcional en los adultos mayores. • **Beneficios del Ejercicio de Coordinación en Adultos Mayores**: • Mejora la destreza manual y la precisión en los movimientos. • Aumenta la agilidad y la rapidez de respuesta. • Favorece la neuroplasticidad, mejorando la conexión entre mente y cuerpo. • Promueve la salud cognitiva y reduce el riesgo de caídas. • **Pelotas de Ping-Pong**: Son herramientas ligeras y manejables, ideales para ejercicios de coordinación debido a su tamaño y peso.	
METODO: • **Método Expositivo**: Explicación inicial sobre los beneficios de la coordinación y las actividades a realizar. • **Método Participativo**: Fomentar la participación activa mediante ejercicios en pareja y en grupo. • **Método Práctico**: Realización de una serie de ejercicios prácticos utilizando pelotas de ping-pong, bajo supervisión.	

METODOLOGIA:

1. **Inicio**:

- Introducción sobre la importancia de la coordinación y sus beneficios.
- Explicación de las actividades y las precauciones a tener en cuenta.
- Calentamiento: Ejercicios suaves de movilidad articular y estiramientos dinámicos.

2. **Desarrollo**:

- **Ejercicios de Coordinación con Pelotas de Ping-Pong**:

  Entrega de materiales: a cada participante se le entregara un cartón de huevos y un ping-pong.

  Cada participante tendrá como objetivo, sin dejar caer el ping- pong subirlo y bajarlo sin dejarlo caer

  En la medida que sea posible de realizar los ejercicios se le entregara un ping pong más para incrementar su esfuerzo y la coordinación.

- **Enfriamiento**: Estiramientos estáticos y ejercicios de respiración profunda para volver a la calma.

RECOMENDACIONES:

Para el Docente:

- Preparar todos los materiales y recursos con anticipación.
- Mantener una actitud positiva y motivadora.
- Estar atento a las señales de fatiga o malestar en los participantes y adaptar las actividades según sea necesario.

Para los Participantes:

- Usar ropa y calzado cómodo y adecuado para la actividad física.
- Hidratación adecuada antes, durante y después de la clase.
- Escuchar a su cuerpo y no forzar más allá de sus límites.

ASPECTO DIDÁCTICO:

- Materiales Didácticos: Pelotas de ping-pong, cartones de huevo.

Estrategias Didácticas:

- Demostración de cada ejercicio antes de su realización.
- Supervisión constante y corrección de posturas.

- Adaptación de los ejercicios a las capacidades individuales de cada participante.
- Uso de refuerzos positivos para motivar a los participantes.
-

ANEXOS:









CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESION 2	
FECHA: 3 de Julio de 2024	**HORA:** 10:15 am
TEMA : SARCOPENIA	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Adultos mayores, usuarios centro vida San José.	
PROFESIONAL RESPONSABLE: licenciada en educación física, Jenny patricia Estevez olaya	
ACTIVIDAD: Conocimientos básicos sobre la sarcopenia	
OBJETIVO GENERAL: Informar a los adultos mayores sobre la sarcopenia, sus causas, síntomas, métodos de prevención y tratamiento para mejorar su calidad de vida.	
OBJETIVOS ESPECIFICOS: • Definir qué es la sarcopenia y sus causas. • Identificar los síntomas y factores de riesgo asociados con la sarcopenia. • Proporcionar estrategias de prevención y tratamiento a través de ejercicios y nutrición adecuada. • Fomentar la importancia de la actividad física y una dieta equilibrada para prevenir la sarcopenia.	
MARCO TEORICO: 1. **Sarcopenia**: Es la pérdida progresiva y generalizada de masa muscular y fuerza, relacionada con el envejecimiento. La sarcopenia puede llevar a una disminución de la movilidad, aumentar el riesgo de caídas y fracturas, y afectar la calidad de vida. 2. **Causas de la Sarcopenia**: • Envejecimiento natural • Inactividad física • Desnutrición o dietas bajas en proteínas • Enfermedades crónicas (por ejemplo, diabetes, enfermedad cardíaca) • Factores hormonales 3. **Síntomas de la Sarcopenia**: • Debilidad muscular • Dificultad para realizar actividades diarias • Pérdida de masa muscular • Fatiga • Disminución de la resistencia física 4. **Prevención y Tratamiento**: • **Ejercicio físico**: Actividades de resistencia y entrenamiento de fuerza.	

- **Nutrición adecuada**: Dietas ricas en proteínas y nutrientes esenciales.

METODO

- **Método Expositivo**: Explicación teórica sobre la sarcopenia, sus causas, síntomas y prevención.
- **Método Participativo**: Fomentar la participación activa mediante preguntas y discusiones.
- **Método Práctico**: Demostración de ejercicios adecuados para prevenir la sarcopenia.

METODOLOGIA

1. Inicio:

- Breve introducción sobre la importancia de la salud muscular en la tercera edad.
- Presentación de los objetivos de la clase.

2.Desarrollo:

- **Explicación Teórica**:
  - Definición y causas de la sarcopenia: por medio de un cartel y video se explicar a los usuarios los síntomas y factores de riesgo además Importancia de la prevención y tratamiento.
- **Ejercicios Prácticos**:
  - **Ejercicios de Fuerza**: se realizaran tres series del tren superior con un palo.

RECOMENDACIONES:

Para los Participantes:

- Usar ropa y calzado cómodo para la actividad física.
- Escuchar al docente para analizar el tema y realizar los ejercicios a su propio ritmo
- Adoptar hábitos alimenticios saludables y considerar la inclusión de proteínas en cada comida.

ASPECTO DIDÁCTICO:

Materiales Didácticos: Presentación de un video, palos ligero para ejemplo de estiramiento, imágenes, cartulina, marcadores.

- **Estrategias Didácticas**:
  - Uso de recursos visuales para facilitar la comprensión.

- Demostración y práctica de ejercicios en clase.
- Fomentar la participación y el intercambio de experiencias entre los participantes.

ANEXOS:









CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESION 3 y 4	
FECHA: 4 y 5 de Julio de 2024	**HORA:** 10:15 am
TEMA : TREN SUPERIOR	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Adultos mayores, usuarios centro vida San José.	
PROFESIONAL RESPONSABLE: licenciada en educación física, Jenny patricia Estevez olaya	
ACTIVIDAD: Ejercicios con bastón	
OBJETIVO GENERAL: fortalecer el tren superior (espalda, hombros, brazos y cuello) por medio de diferentes ejercicios con bastón **OBJETIVOS ESPECIFICOS:** • Aumentar la movilidad y flexibilidad de los hombros, brazos y espalda. • Mejorar la coordinación y el equilibrio. • Promover la adopción de hábitos saludables de ejercicio.	
MARCO TEORICO: El palo de escoba agrega un elemento de resistencia que intensifica el ejercicio y te ayuda a desarrollar más fuerza en los músculos del pecho, hombros y tríceps La gimnasia con su uso ayuda a mejorar el equilibrio, alivia los dolores de espalda y aumenta la flexibilidad de las articulaciones. Hacer ejercicio de forma regular tiene un efecto positivo real y mensurable en la salud de nuestros residentes.	
METODO • Animar, motivar y estimular a la participación y a la búsqueda de emociones positivas. • Estilo metodológico siempre hemos de partir de los intereses del grupo y ser: activo y participativo, teniendo en cuenta a todos. Emplear métodos y estrategias concretas • Juegos y ejercicios lúdicos (en los que el objetivo central es divertirse) • Dinámicas de grupo (el grupo reflexiona y analiza el proceso que está ocurriendo)	
METODOLOGIA **Calentamiento (10 minutos):** • Movimientos articulares suaves para preparar los músculos y las articulaciones. • Ejercicios de movilidad de hombros y brazos (círculos con los hombros, levantamiento y bajada de brazos).	

- **Parte Principal (30 minutos):**

- **Ejercicio 1: fortalecimientos de espalda**
  - Sujetar el palo con manos y pies en forma vertical
  - En posición inclinarse ligeramente hacia adelante con la espalda recta.
  - Repetir 10-15 veces.
- **Ejercicio 2: inclinación del palo**
  - Sujetar el palo con manos y pies en forma vertical
  - En posición inclinarse ligeramente hacia lado derecho o izquierdo con la espalda recta.
  - Repetir 10-15 veces.
- **Ejercicio 3: Peso Muerto.**
  - Sujetar el palo con las dos manos en forma horizontal
  - Inclinarse ligeramente hacia abajo hasta tocar los pies.
  - Repetir 10-15 veces.
- **Ejercicio 4: Palo al lado.**
  - Sujetar el palo al lado derecho o izquierdo con una sola mano.
  - Pasar la otra mano por encima de la cabeza, para tratar de tocar la cabeza, con la espalda recta.
  - Repetir 10-15 veces por cada lado.
- **Ejercicio 5: Rotación de cuello**
  - Sentados sostener el palo con ambas manos, apoyándolo en la parte superior de la espalda, justo debajo del cuello.
  - Gira el tronco lentamente hacia la derecha o izquierda, observando la punta del palo.
  - 10-15 veces

Enfriamiento (10 minutos):

- Estiramientos suaves de los músculos trabajados.
- Respiraciones profundas para volver a la calma

RECOMENDACIONES:

- Asegurarse de que los participantes utilicen palos de un tamaño y peso adecuados.
- Adaptar los ejercicios según la capacidad individual de cada participante.
- Fomentar la hidratación antes, durante y después de la sesión.
- Mantener una actitud positiva y motivadora durante la clase.
- Supervisar y corregir la técnica de los ejercicios para evitar lesiones.

ASPECTO DIDÁCTICO:

Materiales: palos de escoba

- **Instrucción clara y sencilla:** Utilizar un lenguaje claro y simple para explicar cada ejercicio.
- **Demostración visual:** Mostrar cómo se realiza cada ejercicio antes de que los

participantes lo intenten.

- **Retroalimentación continua:** Proporcionar comentarios y correcciones durante la clase para asegurar que los ejercicios se realicen correctamente.
- **Variación de ejercicios:** Introducir diferentes ejercicios con palos para mantener la motivación y el interés de los participantes.
- **Ambiente seguro y cómodo:** Crear un ambiente seguro y confortable para los participantes, asegurándose de que haya suficiente espacio y evitando superficies resbaladizas.

ANEXOS:

- **JUEVES 4 DE JULIO SESION 3**






CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

- **VIERNES 5 DE JULIO SESION 4**






CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESION 5	
FECHA: 08 de Julio de 2024	**HORA:** 10:15 am
TEMA : BAILOTERAPIA 1	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Adultos mayores, usuarios centro vida San José.	
PROFESIONAL RESPONSABLE: licenciada en educación física, Jenny patricia Estevez olaya	
ACTIVIDAD: baile con la canción MADRE TIERRA	
OBJETIVO GENERAL: Promover la salud física y emocional de los adultos mayores a través de la práctica regular de la bailoterapia, mejorando su calidad de vida y bienestar general. **OBJETIVOS ESPECIFICOS:** • Fomentar la actividad física en adultos mayores mediante la bailoterapia. • Mejorar la coordinación, equilibrio y flexibilidad de los participantes. • Aumentar la socialización y reducir el aislamiento entre los adultos mayores. • Reducir niveles de estrés y mejorar el estado de ánimo. • Promover el conocimiento y disfrute de diferentes estilos de baile.	

MARCO TEORICO:

La bailoterapia es una actividad física que combina movimientos de baile con ejercicios aeróbicos, adaptada a diferentes niveles de capacidad física. En el contexto de los adultos mayores, la bailoterapia no solo es un ejercicio físico, sino también una actividad social y emocionalmente enriquecedora.

Beneficios Físicos:

- Mejora la resistencia cardiovascular.
- Incrementa la fuerza muscular y la flexibilidad.
- Favorece la coordinación y el equilibrio, reduciendo el riesgo de caídas.

Beneficios Emocionales:

- Aumenta la liberación de endorfinas, mejorando el estado de ánimo.
- Reduce la ansiedad y el estrés.
- Fomenta la expresión emocional y la creatividad.

Beneficios Sociales:

- Facilita la interacción social y el establecimiento de nuevas relaciones.
- Reduce la sensación de soledad y aislamiento.

- Fomenta la participación en actividades comunitarias.

METODO

- Se utilizará un enfoque participativo y adaptado a las necesidades y capacidades de los adultos mayores, con sesiones de bailoterapia diseñadas para ser seguras y accesibles para todos los participantes.

METODOLOGIA

- **Calentamiento:** Ejercicios suaves para preparar el cuerpo.
- **Enfriamiento:** Estiramientos y ejercicios de respiración para finalizar.
- **Monitoreo y Adaptación:** Ajustar las sesiones según la respuesta y el progreso de los participantes.
- **Evaluación Final:** Medir los avances en términos de bienestar físico y emocional.

RECOMENDACIONES:

- **Seguridad:** Asegurar que el espacio sea adecuado y seguro para la práctica de bailoterapia.
- **Hidratación:** Promover la ingesta adecuada de líquidos antes, durante y después de las sesiones.
- **Atención Personalizada:** Adaptar las actividades a las limitaciones físicas individuales.
- **Motivación:** Mantener un ambiente positivo y alentador para fomentar la participación continua.

ASPECTO DIDÁCTICO:

- **Materiales:** Utilizar música variada y motivadora, así como materiales de apoyo visual para las coreografías.
- **Didáctica:** Instrucciones claras y demostraciones visuales de los movimientos.
- **Retroalimentación:** Proveer feedback constante y positivo para mejorar la técnica y la motivación de los participantes.
- **Involucramiento:** Incluir a los participantes en la elección de la música y los estilos de baile para aumentar su compromiso y disfrute.

ANEXOS:

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar






CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José Velamos por su Bienestar

FICHA TECNICA	
SESION 6	
FECHA: 09 de Julio de 2024	**HORA:** 10:15 am
TEMA : PESAS 1	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Adultos mayores, usuarios centro vida San José.	
PROFESIONAL RESPONSABLE: licenciada en educación física, Jenny patricia Estevez olaya	
ACTIVIDAD: Ejercicios de resistencia con botellas	
OBJETIVO GENERAL: fomentar el bienestar de los adultos mayores a través de la práctica de ejercicios con botellas, mejorando su fuerza muscular, coordinación y flexibilidad. **OBJETIVOS ESPECIFICOS:** • Estimular la actividad física regular en adultos mayores mediante ejercicios sencillos y seguros con botellas. • Mejorar la fuerza y la resistencia muscular. • Reducir el riesgo de caídas y lesiones. • Fomentar la autoeficacia y la confianza en la capacidad física personal	
MARCO TEORICO: Los ejercicios con botellas, llenas de agua o arena, actúan como pesas ligeras y son una excelente alternativa para fortalecer los músculos sin necesidad de equipos especializados. Son accesibles, económicos y pueden ser realizados en casa o en grupo. **Beneficios Físicos:** • **Fuerza Muscular:** El levantamiento de botellas ayuda a desarrollar la fuerza en los brazos, hombros y espalda. • **Resistencia:** Ejercicios repetitivos con botellas mejoran la resistencia muscular. • **Coordinación y Equilibrio:** Movimientos controlados fortalecen la estabilidad y reducen el riesgo de caídas. **Beneficios Psicológicos:** • **Confianza:** El progreso en los ejercicios puede aumentar la autoconfianza y la percepción de autoeficacia. • **Reducción del Estrés:** La actividad física ayuda a liberar endorfinas, mejorando el estado de ánimo y reduciendo el estrés. **Beneficios Prácticos:** • **Accesibilidad:** Las botellas son fácilmente disponibles y no requieren inversión en equipo especializado. • **Adaptabilidad:** Se pueden ajustar los niveles de dificultad cambiando el peso	

de las botellas.

METODO

- Se utilizará un enfoque de ejercicios guiados y adaptados, diseñados para ser seguros y efectivos para adultos mayores.

METODOLOGIA

Calentamiento (10-15 minutos)

- Ejercicios de bajo impacto para preparar los músculos y las articulaciones.
- Movimientos suaves como caminar en el lugar, levantar las rodillas y movimientos de brazos.

Parte Principal (20-30 minutos)

- **Ejercicios de Fuerza:** Uso de botellas llenas de agua o arena para trabajar brazos, hombros y espalda.
- **Ejercicios de Equilibrio:** Movimientos que desafían el equilibrio, como levantar una pierna o caminar en línea recta.
- **Ejercicios de Coordinación:** Actividades que requieren movimientos sincronizados de brazos y piernas.
- **Ejercicios de Flexibilidad:** Estiramientos suaves para mantener la flexibilidad de los músculos y las articulaciones.

Enfriamiento (10-15 minutos)

- Estiramientos para relajar los músculos trabajados.
- Ejercicios de respiración profunda para calmar el cuerpo y la mente.

RECOMENDACIONES:

Evaluar regularmente el progreso de los participantes para ajustar el plan de ejercicios según sea necesario. Esto puede incluir:

- Evaluaciones mensuales de fuerza, flexibilidad y equilibrio.
- Encuestas de satisfacción y bienestar emocional.
- Ajustes en los ejercicios basados en el feedback de los participantes.

ASPECTO DIDÁCTICO:

Utilizar materiales accesibles y fáciles de usar, como:

- Botellas de agua o arena.
- Sillas para ejercicios de apoyo.
- Música motivadora para mantener un ambiente agradable.

ANEXOS:

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar







CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Veiamos por su Bienestar

FICHA TECNICA	
SESION 7	
FECHA: 10 de Julio de 2024	**HORA:** 10:15 am
TEMA : EQUILIBRIO	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Adultos mayores, usuarios centro vida San José.	
PROFESIONAL RESPONSABLE: licenciada en educación física, Jenny patricia Estevez olaya	
ACTIVIDAD: Ejercicios con silla	
OBJETIVO GENERAL: Promover la seguridad de los adultos mayores mejorando su equilibrio mediante la práctica regular de ejercicios sencillos, reduciendo el riesgo de caídas y mejorando su calidad de vida. **OBJETIVOS ESPECIFICOS:** • Mejorar la estabilidad y la coordinación motora en los adultos mayores. • Reducir la incidencia de caídas y sus consecuencias. • Aumentar la confianza y la autonomía en las actividades diarias. • Fomentar la práctica regular de ejercicio físico. • Promover la interacción social y el bienestar emocional.	
MARCO TEORICO: El equilibrio es una capacidad física fundamental que tiende a disminuir con la edad debido a la pérdida de masa muscular, la disminución de la densidad ósea y el deterioro del sistema vestibular. Trabajar el equilibrio a través de ejercicios específicos es crucial para mantener la independencia y prevenir caídas, que son una de las principales causas de lesiones graves en adultos mayores. **Beneficios Físicos:** • **Mejora del Control Postural:** Aumento de la estabilidad y la coordinación. • **Prevención de Caídas:** Reducción del riesgo de caídas y de lesiones asociadas. • **Fortalecimiento Muscular:** Mantenimiento y mejora de la fuerza en los músculos que soportan el equilibrio. **Beneficios Psicológicos:** • **Aumento de la Confianza:** Mayor seguridad en la capacidad de realizar actividades diarias. • **Reducción del Miedo a Caídas:** Disminución de la ansiedad relacionada con el	

riesgo de caídas.
- **Mejora del Estado de Ánimo:** La actividad física regular libera endorfinas, mejorando el bienestar general

METODO
- Se utilizará un enfoque de ejercicios guiados y adaptados, diseñados para ser seguros y efectivos para adultos mayores, enfocados en mejorar el equilibrio a través de movimientos sencillos y controlados.

METODOLOGIA
Calentamiento (10-15 minutos):
- Ejercicios suaves de movilidad articular y estiramientos.

- **Parte Principal (20-30 minutos):**
  - **Ejercicios de Pie con Apoyo:** Usar una silla o pared para ejercicios de equilibrio estático y dinámico.
  - **Ejercicios de Transferencia de Peso:** Movimientos de balanceo y cambios de peso de un pie a otro.
  - **Ejercicios de Marcha:** Caminata en línea recta, en círculos, y marcha lateral.
  - **Ejercicios de Un Pie:** Mantenerse en un pie con y sin apoyo, alternando entre los dos pies.
- **Enfriamiento (10-15 minutos):**
  - Estiramientos suaves y ejercicios de respiración para relajar el cuerpo.

RECOMENDACIONES:

- Ajustar los ejercicios según la respuesta y el progreso de los participantes.
- Proveer alternativas para diferentes niveles de capacidad física.
- Evaluar regularmente el progreso en términos de equilibrio y confianza.
- Ajustar el plan de ejercicios según sea necesario.

ASPECTO DIDÁCTICO:
- **Materiales:** Uso de sillas, paredes, barras de apoyo y bandas elásticas.
- **Instrucciones Claras:** Proveer instrucciones claras y demostraciones visuales de cada ejercicio.
- **Feedback Constante:** Proveer retroalimentación positiva y constructiva para mejorar la técnica y mantener la motivación.
- **Participación Activa:** Fomentar la participación activa y la interacción social durante las sesiones.

ANEXOS:

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V.
San José
Velamos por su Bienestar









CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

FICHA TECNICA	
SESION 8	
FECHA: 11 de Julio de 2024	**HORA:** 10:15 am
TEMA : COORDINACION	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Adultos mayores, usuarios centro vida San José.	
PROFESIONAL RESPONSABLE: licenciada en educación física, Jenny patricia Estevez olaya	
ACTIVIDAD: Coordinación con elementos	
OBJETIVO GENERAL: Mejorar la coordinación motora y la agilidad de los adultos mayores a través de ejercicios específicos con diferentes elementos **OBJETIVOS ESPECIFICOS:** • Fomentar la actividad física regular entre los adultos mayores. • Mejorar la coordinación mano-ojo. • Aumentar la agilidad y la destreza manual. • Promover la socialización y el bienestar emocional a través de actividades grupales.	
MARCO TEORICO: La coordinación es la capacidad de ejecutar movimientos con precisión y control. En los adultos mayores, mantener una buena coordinación es esencial para la realización de actividades diarias y para prevenir caídas. El envejecimiento puede afectar la coordinación debido a la disminución de la fuerza muscular, la flexibilidad y la velocidad de reacción. Sin embargo, con ejercicios adecuados, es posible mejorar y mantener esta habilidad. Implementar ejercicios de coordinación con elementos en adultos mayores es una excelente manera de mejorar su calidad de vida, aumentando su capacidad para realizar actividades diarias con mayor seguridad y confianza. Con una planificación adecuada y atención a las necesidades individuales, se pueden lograr resultados significativos	
METODO • Participantes: Adultos mayores de 60 años. • Duración: 1 hora por sesión. • Materiales: bombas pequeñas y medianas, bastones.	
METODOLOGIA 1.Preparación: . Calentamiento (10-15 minutos):	

- Movilidad articular: movimientos suaves de cuello, hombros, caderas, rodillas y tobillos.
- Estiramientos suaves: estiramientos de los principales grupos musculares.
- Activación cardiovascular: marcha y trote ligero en el lugar.

2.Instrucciones y ejecución de la actividad:

.

Parte principal 30-40 minutos
Ejercicios con bombas

A. Organizados en dos grupos se les entregara una bomba, todos sujetos de las manos, el objetivo no dejarla caer, pero con la condición que no se pueden soltar de la mano, tendrán que coordinar, todo su cuerpo para no dejar caer la bomba y trabajar en equipo
B. Organizados por parejas, con un bastón se realizará una competencia de no dejar caer la bomba hasta llevarla a una caja, ganara quien no deje caer el globo.
C. El tren, cada participante con un globo se ubicara en una parte del salón, el tre recogerá los pasajeros y unirán con el globo pegado a la espalda de su compañero.

RECOMENDACIONES:

- Seguridad: Asegúrese de que el área de ejercicio esté libre de obstáculos y bien iluminada. Use elementos seguros y adecuados.
- Adaptación: Ajuste los ejercicios a las capacidades individuales de cada participante. Ofrezca alternativas más fáciles o más difíciles según sea necesario.
- Hidratación: Promueva la hidratación antes, durante y después de la clase.
- Supervisión: Mantenga una supervisión constante para corregir posturas y prevenir lesiones.
- Motivación: Fomente un ambiente positivo y motivador. Elogie los esfuerzos y logros de los participantes.

ASPECTO DIDÁCTICO:

- Estrategias Didácticas:
- Demostración: El instructor demuestra cada ejercicio antes de que los participantes lo realicen.
- Repetición: Realizar varias repeticiones para consolidar el aprendizaje y mejorar la coordinación.
- Feedback: Proporcionar retroalimentación constante para corregir posturas y técnicas.
- Adaptación: Ajustar los ejercicios a las capacidades individuales de cada participante.

ANEXOS:

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V.
San José
Velamos por su Bienestar











CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

FICHA TECNICA	
SESION 9	
FECHA: 12 de Julio de 2024	**HORA:** 10:15 am
TEMA: ASEO Y PRESENTACION PERSONAL	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Adultos mayores, usuarios centro vida San José.	
PROFESIONAL RESPONSABLE: licenciada en educación física, Jenny patricia Estevez.	
ACTIVIDAD: CUIDADO DE LOS PIES	

OBJETIVO GENERAL:

Promover el aseo personal en los adultos mayores por medio de un pedicura, para mejorar su bienestar y calidad de los usuarios del centro vida san José

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Fomentar la autoestima y la autoconfianza a través del cuidado personal.
- Educar sobre la importancia de la higiene en la prevención de enfermedades.
- Proporcionar técnicas y consejos prácticos para el cuidado personal.

MARCO TEORICO:

El aseo de los pies en los adultos mayores es fundamental por varias razones:

- Prevención de infecciones: A medida que envejecemos, la piel de los pies se vuelve más frágil y propensa a sufrir heridas. Una buena higiene previene la acumulación de bacterias y hongos que pueden causar infecciones como el pie de atleta o úlceras.

- Detección temprana de problemas: Al mantener una rutina de limpieza y cuidado, es más fácil detectar a tiempo problemas como callos, ampollas, heridas, u otras afecciones que, si no se tratan, pueden complicarse.

- Mejora de la circulación: El masaje suave durante la limpieza de los pies puede estimular la circulación sanguínea, algo que es especialmente importante en adultos mayores que pueden tener problemas circulatorios.

- Prevención de mal olor y molestias: El sudor y la acumulación de células muertas pueden generar mal olor y molestias. Mantener los pies limpios evita estas incomodidades y mejora el bienestar general.

- Evitar el riesgo de caídas: Una correcta higiene incluye mantener las uñas recortadas y controladas. Las uñas largas o mal cuidadas pueden engancharse en

la ropa o causar incomodidad al caminar, aumentando el riesgo de caídas.

METODO

Activo- participativo

Activo: se demuestra cada técnica antes de que los usuarios participen.
Participativo: se ubican en cada una de las estaciones según su necesidad
Se fomenta la interacción y el apoyo mutuo entre los participantes.
El docente guía y supervisa, proporcionando retroalimentación constante.

METODOLOGIA:

Planificación de la Clase:

1. **Introducción (10 minutos):**
   - Importancia del aseo personal para vivir en comunidad.
2. **Parte Teórica (20 minutos):**
   - **Higiene Diaria:**
     - Importancia del aseo diario en los pies
     - Técnicas adecuadas para el lavado de pies.
   - **Cuidado de Uñas:**
     - Corte y cuidado de las uñas.
3. **Parte Práctica (40 minutos):**
   - **Demostración de Técnicas de Higiene:**
     - Aplicación de exfoliante
     - Lavado de pies adecuado.
     - Corte de uñas
     - Corte de cutícula
     - Masaje suave con cremas.

RECOMENDACIONES:

- Practicar la escucha activa y no interrumpir constantemente.
- Llamar al resto de candidatos por su nombre.
- Halagar la respuesta que ha dado un integrante y mostrar tu interés hacia la misma.
- Pedir opinión a los integrantes que no han hablado tanto.
- Sonreír y ser agradable con el resto.
- Respetar el turno para poder trabajar

ASPECTO DIDÁCTICO:

- **Materiales:** Uso de sillas, cremas exfoliantes, corta uñas, alicate, palitos de madera.
- **Instrucciones Claras:** Proveer instrucciones claras y visuales.
- **Feedback Constante:** Proveer retroalimentación positiva y constructiva para mejorar la técnica y mantener la motivación.

Promover el aseo personal y la buena presentación en los adultos mayores es esencial para su bienestar general. Con la información y las técnicas adecuadas, los adultos

mayores pueden mantener su higiene personal, mejorar su autoestima y disfrutar de una mejor calidad de vida.

ANEXOS:







CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

FICHA TECNICA	
SESION 10	
FECHA: 15 de Julio de 2024	**HORA:** 10:15 am
TEMA : BAILOTERAPIA 2	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Adultos mayores, usuarios centro vida San José.	
PROFESIONAL RESPONSABLE: licenciada en educación física, Jenny patricia Estevez olaya	
ACTIVIDAD: BAILAR con pasos específicos con la canción la cucharita de Jorge veloza	
OBJETIVO GENERAL: Animar a los adultos mayores a la práctica de la danza, para promover la actividad física, la socialización y el disfrute del movimiento al ritmo de la música **OBJETIVOS ESPECIFICOS:** • Promover la salud cardiovascular mediante sesiones de baile regulares. • Realizar movimientos rítmicos y coordinados que ayuden a mejorar el equilibrio y la estabilidad. • Incrementar la flexibilidad, la fuerza y la resistencia a través de movimientos de danza adaptados	
MARCO TEORICO: Danzar o bailar es una actividad que combina movimiento, música y expresión artística, y tiene múltiples beneficios para los adultos mayores. A medida que envejecemos, la práctica regular de actividades físicas es crucial para mantener la salud y la calidad de vida. La danza, en particular, es una forma de ejercicio que no solo mejora la condición física, sino que también proporciona beneficios sociales y emocionales. • Beneficios Físicos: - Mejora la fuerza muscular y la resistencia. - Aumenta la flexibilidad y la movilidad articular. - Mejora la coordinación y el equilibrio, reduciendo el riesgo de caídas. - Promueve la salud cardiovascular y la circulación. • Beneficios Cognitivos: - Estimula la memoria y la concentración al aprender y recordar pasos de baile. - Mejora la atención y la capacidad de respuesta a estímulos rítmicos. • Beneficios Emocionales y Sociales: - Fomenta la socialización y el sentido de comunidad. - Mejora el estado de ánimo y reduce el estrés y la ansiedad.	

- Incrementa la autoestima y la autoconfianza.

METODO:
Activo y Participativo:

- Los adultos mayores participan activamente en la clase realizando ejercicios y rutinas de baile.
- Se fomenta la interacción y el apoyo mutuo entre los participantes.
- El docente motiva la retroalimentación constante y adaptando las actividades según las capacidades individuales.

METODOLOGIA:
1.Preparación:
Calentamiento (10-15 minutos): Iniciar con movimientos suaves para preparar el cuerpo, como rotación de hombros, estiramiento de cuello, y flexiones laterales del tren superior e inferior.

2.Instrucciones y ejecución de la actividad:
Parte Principal (30-40 minutos): Incluir una serie de ejercicios y coreografías sencillas adaptadas al nivel físico de los participantes. Utilizar música conocida y ritmos suaves.
En esta oportunidad vamos a trabajar ritmos conocidos, la canción de Jorge veloza la cucharita.

3.Finalización
Enfriamiento (10-15 minutos): Finalizar con estiramientos y ejercicios de respiración para relajar los músculos y disminuir la frecuencia cardíaca.

RECOMENDACIONES:

- **Ropa y Calzado:** Usar ropa cómoda y calzado adecuado para evitar resbalones.
- **Hidratación:** Mantenerse hidratado antes, durante y después de la clase.
- **Supervisión:** Asegurarse de que haya suficiente supervisión para ayudar a los participantes que puedan necesitar apoyo adicional.
- **Atención Médica:** Consultar con un médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicio, especialmente si existen condiciones médicas preexistentes.

ASPECTO DIDÁCTICO:

- **Adaptación:** Asegurarse de que los movimientos sean adecuados para las capacidades físicas de los participantes. Evitar movimientos bruscos o de alto impacto.
- **Progresión:** Comenzar con movimientos simples y aumentar la complejidad de manera gradual.

- **Repetición:** Repetir las secuencias varias veces para facilitar el aprendizaje y la memorización de los pasos.
- **Diversión:** Incorporar música y ritmos que sean del agrado de los participantes para mantener un ambiente alegre y motivador.
- **Feedback:** Proveer retroalimentación constante y positiva para animar a los participantes y corregir posturas de manera segura.

ANEXOS:






CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

FICHA TECNICA	
SESION 11	
FECHA: 16 de Julio de 2024	**HORA:** 10:15 am
TEMA : CAMINAR	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Adultos mayores, usuarios centro vida San José.	
PROFESIONAL RESPONSABLE: licenciada en educación física, Jenny patricia Estevez olaya	
ACTIVIDAD: Caminar a ritmo moderado camino al templo para la celebración del 16 de julio	
OBJETIVO GENERAL: Fomentar la actividad física a través de la caminata, resaltando sus beneficios para la salud física y mental de los adultos mayores del centro vida san José **OBJETIVOS ESPECIFICOS:** • Concientizar a los adultos mayores de la importancia de caminar para practicar una rutina diaria de 20 a 30 minutos. • Conocer los beneficios físicos de caminar. • Comprender los efectos positivos de caminar en la salud mental. • Fomentar la socialización a través de caminatas grupales.	
MARCO TEORICO: • **Salud Cardiovascular:** Caminar regularmente reduce el riesgo de enfermedades cardíacas y mejora la circulación sanguínea. • **Mantenimiento del Peso:** Ayuda a mantener un peso saludable y previene la obesidad. • **Fortalecimiento Muscular y Óseo:** Aumenta la fuerza muscular y la densidad ósea, reduciendo el riesgo de osteoporosis. • **Mejora del Equilibrio y la Coordinación:** Reduce el riesgo de caídas, un problema común en adultos mayores. **Beneficios Mentales y Emocionales:** • **Reducción del Estrés y la Ansiedad:** Caminar libera endorfinas que mejoran el estado de ánimo. • **Mejora del Sueño:** Facilita un sueño más profundo y reparador. • **Estímulo Cognitivo:** Caminar puede mejorar la función cognitiva y reducir el riesgo de demencia. **Beneficios Sociales:**	

- **Socialización:** Participar en caminatas grupales fomenta la interacción social y reduce la soledad.
- **Actividades al Aire Libre:** Promueve la conexión con la naturaleza y un sentido de comunidad.

METODO

- Animar, motivar y estimular a la participación y a la búsqueda de emociones positivas.
- Estilo metodológico siempre hemos de partir de los intereses del grupo y ser: activo y participativo, teniendo en cuenta a todos.
- Emplear métodos y estrategias concretas

METODOLOGIA:

1.Preparación:

- Calentamiento (10 minutos)

Estiramiento de Cuello: Movimientos suaves de lado a lado.
Rotación de Hombros: Hacia adelante y hacia atrás.
Flexión de Rodillas: Movimientos suaves y controlados.

- Caminata (20-30 minutos)

Inicio Suave: Comenzar a un ritmo lento, aumentando gradualmente.
Ritmo Moderado: Mantener un ritmo que permita hablar sin dificultad.
Final Suave: Reducir la velocidad gradualmente antes de detenerse, respirar producto
Para poder ingresar al templo

RECOMENDACIONES:

- **Frecuencia:** Animar a los participantes a caminar al menos 3 veces por semana para obtener beneficios óptimos.
- **Registro de Progreso:** Llevar un diario de caminatas para registrar la duración, la distancia y cómo se sintieron durante y después de la caminata.
- **Socialización:** Fomentar la caminata en grupo para mantener la motivación y aprovechar los beneficios sociales de la actividad.

ANEXOS:

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V.
San José
Velamos por su Bienestar







CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

FICHA TECNICA SESION 12	
FECHA: 17 de Julio de 2024	**HORA:** 10:15 am
TEMA : FORTALECIMIENTO TREN SUPERIOR	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Adultos mayores, usuarios centro vida San José.	
PROFESIONAL RESPONSABLE: licenciada en educación física, Jenny patricia Estevez olaya	
ACTIVIDAD: ejercicios con bastos	
OBJETIVO GENERAL: Promover el fortalecimiento del tren superior en adultos mayores mediante el uso de un bastón, mejorando su fuerza, movilidad y calidad de vida. **OBJETIVOS ESPECÍFICOS** • Aprender ejercicios básicos utilizando un bastón. • Desarrollar una rutina de ejercicios regular y segura. • Incrementar la fuerza y la resistencia muscular del tren superior	
MARCO TEORICO: 1. Beneficios del Fortalecimiento del Tren Superior: • Mejora de la Funcionalidad: Aumenta la capacidad para realizar tareas diarias como levantar objetos, abrir frascos y empujar puertas. • Salud Ósea: Ayuda a prevenir la osteoporosis y a mantener la densidad ósea. • Postura y Equilibrio: Mejora la postura y el equilibrio, reduciendo el riesgo de caídas. • Salud Mental: La actividad física regular puede mejorar el estado de ánimo y reducir el estrés. 2. Importancia del Uso de un Bastón: • Accesibilidad: Los bastones son herramientas comunes y accesibles. • Apoyo Adicional: Proporciona estabilidad y apoyo adicional durante los ejercicios. • Versatilidad: Puede ser utilizado para una variedad de ejercicios de fortalecimiento y estiramiento	
METODO • Animar, motivar y estimular a la participación y a la búsqueda de emociones positivas. • Estilo metodológico siempre hemos de partir de los intereses del grupo y ser: activo y participativo, teniendo en cuenta a todos. • Emplear métodos y estrategias concretas	

METODOLOGIA

Calentamiento (10 minutos)
Rotación de Hombros: Hacer círculos con los hombros hacia adelante y hacia atrás.
Estiramiento de Brazos: Estirar los brazos hacia el frente y luego hacia arriba.
Flexión de Codos: Flexionar y extender los codos lentamente.
Movimientos de Cuello: Inclinación suave del cuello hacia los lados.

Parte Principal (30-40 minutos)

Prensa de Pecho con Bastón:
Objetivo: Fortalecer los músculos pectorales.
Método: Sostener el bastón con ambas manos a la altura del pecho y empujar hacia adelante hasta extender los brazos. Repetir 10-15 veces.

Elevación Lateral de Brazos con Bastón:
Objetivo: Fortalecer los deltoides.
Método: Sostener el bastón con ambas manos frente al cuerpo, levantar los brazos hacia los lados hasta la altura de los hombros y bajar lentamente. Repetir 10-15 veces.

Flexiones de Brazos con Bastón:
Objetivo: Fortalecer los bíceps.
Método: Sostener el bastón con ambas manos, flexionar los brazos llevando el bastón hacia los hombros y extender nuevamente. Repetir 10-15 veces.

Extensión de Tríceps con Bastón:
Objetivo: Fortalecer los tríceps.
Método: Sostener el bastón detrás de la cabeza con ambas manos, extender los brazos hacia arriba y luego bajar el bastón detrás de la cabeza. Repetir 10-15 veces.

Giros de Tronco con Bastón:
Objetivo: Fortalecer los músculos oblicuos y mejorar la flexibilidad del tronco.
Método: Sostener el bastón con ambas manos a la altura de los hombros, girar el tronco hacia la derecha y luego hacia la izquierda. Repetir 10-15 veces a cada lado.

RECOMENDACIONES:

Hidratación: Mantenerse hidratado durante la clase.
Postura: Prestar atención a la postura correcta para evitar lesiones.
Respiración: Recordar a los participantes que respiren de manera regular y controlada.
Descanso: Tomar descansos si es necesario y no sobrecargar los músculos.

ASPECTO DIDÁCTICO:

Algunos integrantes en los ejercicios se agotaron, pero con esfuerzo lo lograron otros por lo contrario lo hacían con más agilidad debió a su edad, con paciencia cada uno lofro su ejercicio lo realmente importante es que hicieron los ejercicios de resistencia con un elemento sencillo y fácil de manejar.

ANEXOS:









CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

FICHA TECNICA SESION 13	
FECHA: 18 de Julio de 2024	**HORA:**10:15 am
TEMA : PESAS 2	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Adultos mayores, usuarios centro vida San José.	
PROFESIONAL RESPONSABLE: licenciada en educación física, Jenny patricia Estevez olaya	
ACTIVIDAD: Ejercicios con botellas de agua	
OBJETIVO GENERAL: potenciar la fuerza y la resistencia de los músculos de los adultos mayores para mantener su autonomía y mejorar su calidad de vida **OBJETIVOS ESPECIFICOS:** • Mejorar la resistencia muscular para actividades diarias. • Promover la movilidad articular de los miembros. • Fomentar la socialización y el bienestar mental a través de la actividad física	
MARCO TEORICO: El entrenamiento de resistencia en adultos mayores es crucial para combatir la sarcopenia (pérdida de masa muscular) y la osteopenia (pérdida de densidad ósea). A medida que las personas envejecen, es común experimentar una disminución en la fuerza y la masa muscular, lo que puede llevar a una menor capacidad funcional y una mayor dependencia. Ejercicios de resistencia específicos para los miembros superiores pueden ayudar a mantener y mejorar la fuerza, la resistencia y la movilidad, permitiendo a los adultos mayores realizar actividades cotidianas con mayor facilidad y reducir el riesgo de caídas y lesiones.	
METODO • Planificación de Ejercicios: Diseñar un programa de ejercicios progresivo y adaptado a las capacidades individuales de cada participante. • Sesiones de Entrenamiento: Realizar sesiones de entrenamiento en grupo o individuales, con la supervisión de un profesional capacitado. • Evaluación Continua: Monitorear el progreso de los participantes y ajustar el programa según sea necesario para asegurar mejoras continuas y prevenir lesiones.	
METODOLOGIA: **Calentamiento (10 minutos):**	

- Movilidad articular: rotaciones de hombros, muñecas y codos.
- Ejercicios de activación suave: levantamiento de brazos y empujes suaves.
- Estiramiento de extremidades inferiores, levantamientos suaves, movimientos de caderas a los lados.

Parte Principal (30-40 minutos):

- **Ejercicios de Fuerza:**
  - Flexiones de brazos
  - Elevaciones laterales y frontales con pesas ligeras.
  - 3 series de 10 repeticiones
- **Ejercicios de Resistencia:**
  - Press de hombros con pesas ligeras.
  - Sentadillas son silla con peso ligero.

Enfriamiento (10 minutos):

- Estiramientos estáticos para brazos, hombros y cuello.
- Respiración profunda y relajación.

RECOMENDACIONES:

- Adaptación Individual: Asegurarse de adaptar cada ejercicio a las capacidades y limitaciones de los participantes.
- Hidratación: Fomentar la hidratación antes, durante y después de la sesión.
- Ropa Adecuada: Usar ropa cómoda y calzado adecuado para facilitar el movimiento.
- Supervisión: Contar con la supervisión de un profesional durante las sesiones para evitar lesiones.
- Progresión Gradual: Incrementar la intensidad y el volumen de los ejercicios de manera gradual.
- Motivación: Mantener un ambiente positivo y motivador, reforzando los logros de los participantes

ASPECTO DIDÁCTICO:

- Materiales: botellas con agua
- Duración: Cada sesión debe durar entre 45-60 minutos.
- Intensidad: Moderada, adaptada a cada participante.

Ejercicios: Combinación de ejercicios de fuerza y resistencia utilizando pesas ligeras y el propio peso corporal

ANEXOS:

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V.
San José
Velamos por su Bienestar









CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

FICHA TECNICA	
SESION 14	
FECHA: 19 de Julio de 2024	**HORA:** 10:15 am
TEMA: CIRCUITO DE COORDINACION.	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Adultos mayores, usuarios centro vida San José.	
PROFESIONAL RESPONSABLE: licenciada en educación física, Jenny patricia Estevez olaya	
ACTIVIDAD: Circuito de coordinación con aros y conos.	
OBJETIVO GENERAL: Mejorar la coordinación motriz, el equilibrio y la agilidad de los adultos mayores a través de un circuito de ejercicios con conos y aros. **OBJETIVOS ESPECIFICOS:** • incrementar la capacidad de coordinación entre las extremidades superiores e inferiores. • Mejorar el equilibrio estático y dinámico. • Fomentar la agilidad y la rapidez de movimientos.	
MARCO TEORICO: A medida que las personas envejecen, es común observar una disminución en la coordinación motriz, el equilibrio y la agilidad. Estas capacidades son esenciales para realizar actividades diarias de manera segura y efectiva. El entrenamiento en circuitos con conos y aros proporciona un medio seguro y estructurado para mejorar estas habilidades. Los ejercicios de coordinación ayudan a mantener la función neuromuscular, reducir el riesgo de caídas y mejorar la calidad de vida de los adultos mayores. Además, la interacción social durante las actividades grupales puede tener beneficios significativos para la salud mental y emocional.	
METODO: Duración: Cada sesión debe durar entre 45-60 minutos. Intensidad: Moderada, adaptada a cada participante. Ejercicios: Combinación de ejercicios de coordinación, equilibrio y agilidad utilizando conos y aros.	
METODOLOGIA Calentamiento (10 minutos): Movilidad articular: rotaciones de tobillos, cintura, rodillas, caderas, muñecas, hombros, y piernas Parte Principal (30-40 minutos):	

El circuito incluye varias estaciones: Estación 1: Slalom entre conos. Colocar conos en línea recta y hacer que los participantes caminen entre ellos. Estación 2: Salto entre obstáculos. Colocar obstáculos con conos y bastones para que los oartcipantes salten sobre ellos Estación 3: Colocar aros en el suelo formando un patrón (línea recta, zigzag) y hacer que los participantes caminen dentro y fuera de los aros Cada vez que terminen el circuito, iniciarían de nuevo el circuito con un ejercicio diferente.
RECOMENDACIONES: **Adaptación Individual:** Asegurarse de adaptar cada ejercicio a las capacidades y limitaciones de los participantes. **Ropa Adecuada**: Usar ropa cómoda y calzado adecuado para facilitar el movimiento. Supervisión: Contar con la supervisión de un profesional durante las sesiones para evitar lesiones. **Progresión Gradual:** Incrementar la dificultad del circuito de manera gradual. Motivación: Mantener un ambiente positivo y motivador, reforzando los logros de los participantes.
ASPECTO DIDÁCTICO: **Materiales Necesarios**: conos, bastones y aros **Demostraciones Prácticas:** Mostrar cómo realizar cada ejercicio de manera correcta. **Motivación**: Usar palabras de aliento y establecer metas alcanzables para mantener la motivación de los participantes. **Ambiente de Clase**: Crear un ambiente seguro y cómodo. Fomentar la socialización y el apoyo mutuo entre los participantes.
ANEXOS:

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V.
San José
Velamos por su Bienestar







CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA **SESION 15**	
FECHA: 22 de Julio de 2024	**HORA:** 10:15 am
TEMA : BAILAR 3	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Adultos mayores, usuarios centro vida San José.	
PROFESIONAL RESPONSABLE: licenciada en educación física, Jenny patricia Estevez olaya	
ACTIVIDA: bailar sin desplazarse de la silla	
OBJETIVO GENERAL: Promover la movilidad articular y el bienestar físico y emocional en los adultos mayores a través de actividades musicales para que puedan desarrollar en casa. **OBJETIVOS ESPECIFICOS:** • Fomentar la movilidad y flexibilidad articular en los adultos mayores mediante ejercicios acompañados de música. • Mejorar el estado de ánimo y reducir el estrés a través de la interacción con la música.	
MARCO TEORICO: El movimiento es crucial para mantener la salud física y mental en los adultos mayores. La música, por su parte, actúa como un estímulo sensorial que puede mejorar el estado de ánimo y la motivación. Diversos estudios han demostrado que la combinación de música y movimiento puede ayudar a prevenir la rigidez articular, mejorar la circulación sanguínea y aumentar la coordinación motora.	
METODO: ✓ **Evaluación Inicial**: Realizar una evaluación física y emocional de los participantes para adaptar las actividades a sus necesidades. ✓ **Selección de Música**: Elegir música con ritmos adecuados y motivadores, preferiblemente canciones que los participantes conozcan y disfruten. ✓ **Diseño de Ejercicios**: Crear una serie de ejercicios que impliquen movimientos suaves de todas las articulaciones, adaptados a las capacidades de los participantes. ✓ **Implementación de la Actividad**: Llevar a cabo las sesiones en un ambiente seguro y cómodo, fomentando la participación activa de todos.	
METODOLOGIA ✓ **Sesiones Semanales**: Organizar sesiones de 45 minutos a 1 hora, dos veces por semana.	

- ✓ **Calentamiento**: Iniciar cada sesión con ejercicios de calentamiento suaves.
- ✓ **Ejercicios Principales**: Realizar ejercicios de movimiento articular acompañados de música. Incluir actividades de baile sencillo y ejercicios con instrumentos musicales (como maracas).
- ✓ **Enfriamiento y Relajación**: Terminar cada sesión con ejercicios de estiramiento y relajación.
- ✓ **Evaluación Continua**: Evaluar el progreso de los participantes y ajustar las actividades según sea necesario.

RECOMENDACIONES:

- ✓ **Ambiente Seguro**: Asegurarse de que el espacio donde se realizan las actividades sea seguro y adecuado para el movimiento.
- ✓ **Participación Activa**: Fomentar una participación activa y alegre, respetando siempre los límites físicos de cada participante.
- ✓ **Variedad Musical**: Usar una variedad de géneros musicales para mantener el interés y la motivación.
- ✓ **Apoyo Emocional**: Proporcionar apoyo emocional y motivación constante a los participantes.
- ✓ **Capacitación de Cuidadores**: Capacitar a los cuidadores y profesionales para que puedan replicar las actividades de manera efectiva.

ASPECTO DIDÁCTICO:

- ✓ **Materiales Visuales**: Utilizar carteles y folletos con imágenes de los ejercicios para guiar a los participantes.
- ✓ **Demostraciones Prácticas**: Realizar demostraciones de cada ejercicio antes de que los participantes lo ejecuten.
- ✓ **Retroalimentación Positiva**: Ofrecer retroalimentación positiva y motivadora durante toda la sesión.
- ✓ **Adaptaciones Individuales**: Adaptar los ejercicios según las capacidades individuales de los participantes.
- ✓ **Integración de Tecnología**: Utilizar tecnología, como altavoces y dispositivos de reproducción de música, para mejorar la experiencia de la actividad.

ANEXOS:

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V.
San José
Veiamos por su Bienestar









CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESION 16	
FECHA: 23 de Julio 2024	**HORA:** 10;15 am
TEMA : MEMORIA Y COORDINACION	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Adultos mayores, usuarios centro vida San José.	
PROFESIONAL RESPONSABLE: licenciada en educación física, Jenny patricia Estevez	
ACTIVIDAD: JUEGOS DE RECORDAR Y COORDINAR	

OBJETIVO GENERAL: Mejorar la memoria a corto plazo de los adultos mayores a través de ejercicios corporales específicos que estimulen la conexión entre cuerpo y mente

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- ✓ Incrementar la capacidad de retención y recuperación de información a corto plazo en los adultos mayores.
- ✓ Fomentar la actividad física como medio para mejorar la función cognitiva.
- ✓ Proporcionar estrategias para la implementación de ejercicios corporales que promuevan la memoria

MARCO TEORICO:

Combinar juegos que incluyen movimientos corporales con ejercicios de memoria puede ser especialmente beneficioso para los adultos mayores. Estos juegos no solo proporcionan un estímulo físico, sino que también desafían al cerebro a recordar y ejecutar secuencias de movimientos, promoviendo así la memoria a corto plazo.

1. **Estimulación Sensorial y Cognitiva**: Los juegos que requieren movimiento corporal estimulan múltiples sentidos y áreas del cerebro, lo que puede fortalecer las conexiones neuronales y mejorar la memoria.
2. **Motivación y Participación**: Los juegos son intrínsecamente motivadores y pueden aumentar la participación y el compromiso en las actividades, lo cual es crucial para obtener beneficios cognitivos.
3. **Interacción Social**: Los juegos en grupo fomentan la interacción social, lo que también tiene beneficios cognitivos y emocionales.

METODOLOGIA:

Preparación

Organizar el espacio donde se va a trabajar

Calentamiento: Comenzar cada sesión con 15 minutos de calentamiento para preparar el cuerpo y prevenir lesiones.

- ➢ Movimientos: cabeza, hombros, brazos, cadera, cintura, y extremidades inferiores

Ejercicios Principales: Realizar una serie de ejercicios que combinen movimientos

corporales con tareas cognitivas.

- **Juegos de Secuencias**: Recordar y ejecutar secuencias de movimientos, como aplaudir, tocar los hombros y levantar las piernas en un orden específico.
- **Juegos de Imitación**: Seguir los movimientos del participante, tratando de recordar y repetir la secuencia.

Organizados en círculo, cada participante creara un movimiento corporal, luego todos los participantes imitaran el movimiento, creando una secuencia, y memorizando cada movimiento de cada uno de los integrantes

Enfriamiento y Relajación: Terminar cada sesión con 5-10 minutos de estiramientos y ejercicios de respiración para enfriar el cuerpo y relajar la mente.

METODO:

- .**Diseño de Ejercicios**: Crear ejercicios corporales que incluyan componentes cognitivos, como la memorización de secuencias de movimientos.
- **Implementación de Actividades**: Llevar a cabo sesiones en un entorno seguro, utilizando música y otros estímulos sensoriales para aumentar la motivación.
- **Monitoreo y Ajuste**: Monitorear el progreso de los participantes y ajustar las actividades según sea necesario para mantener un desafío adecuado.

RECOMENDACIONES:

- **Ambiente Seguro**: Asegurarse de que el espacio sea seguro y adecuado para el movimiento.
- **Participación Activa**: Fomentar una participación activa, respetando siempre los límites físicos y cognitivos de cada participante.
- **Variedad de Ejercicios**: Usar una variedad de ejercicios para mantener el interés y la motivación.

ASPECTO DIDÁCTICO:

.

- **Demostraciones Prácticas**: Realizar demostraciones de cada ejercicio antes de que los participantes los ejecuten.
- **Retroalimentación Positiva**: Ofrecer retroalimentación positiva y motivadora durante toda la sesión.
- **Adaptaciones Individuales**: Adaptar los ejercicios según las capacidades individuales de los participantes.
- **Integración de Tecnología**: Utilizar tecnología, como altavoces y dispositivos de reproducción de música, para mejorar la experiencia de la actividad.

ANEXOS:

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar











CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESION 17-18	
FECHA: 24 y 25 de Julio de 2024	**HORA:** 10:15 am
TEMA :RUTINA DE EJERCICIOS	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Adultos mayores, Usuarios Centro Vida San José.	
PROFESIONAL RESPONSABLE: licenciada en educación física, Jenny patricia Estevez	
ACTIVIDAD: DISEÑAR UNA RUTINA DE EJERCICIO PARA PRACTICAR EN CASA	

OBJETIVO GENERAL:
Crear una rutina de ejercicios sencillos y seguros para los adultos mayores practiquen en casa y así mejorar su salud física.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Mejorar la movilidad y flexibilidad a través de ejercicios que mantengan las articulaciones y los músculos activos.
- Aumentar la fuerza muscular mediante ejercicios de resistencia adaptados a las capacidades de los adultos mayores.
- Promover la salud cardiovascular con ejercicios aeróbicos de bajo impacto

MARCO TEORICO:

Diversos estudios han demostrado los beneficios del ejercicio regular en la población de adultos mayores. Por ejemplo, un estudio publicado en el *Journal of Aging and Physical Activity* encontró que los adultos mayores que realizaban ejercicios en casa de manera regular mostraron mejoras significativas en la fuerza muscular, la movilidad y la función cognitiva. Además, la *American Heart Association* y la *World Health Organization* recomiendan al menos 150 minutos de actividad física moderada a la semana para los adultos mayores.

Estrategias para Implementar Rutinas de Ejercicio en Casa

1. **Planificación y Variedad**
   - Crear un plan de ejercicios semanal que incluya diferentes tipos de actividad física, como ejercicios aeróbicos, de fuerza, de flexibilidad y de equilibrio.
2. **Uso de Recursos Educativos**
   - Utilizar videos instructivos, aplicaciones móviles y programas de ejercicio en línea diseñados específicamente para adultos mayores.

3. **Seguimiento y Motivación**

   - Llevar un registro del progreso y establecer metas alcanzables para mantener la motivación. Incluir familiares o amigos en las rutinas de ejercicio puede proporcionar un apoyo adicional y hacer la actividad más agradable.

METODOLOGIA:
Preparación:
Organizar el espacio
Instrucciones y ejecución de la actividad:

Calentamiento (10 minutos):
Movimientos suaves como caminar en el lugar o movimientos de los brazos para preparar el cuerpo.
Ejercicios Principales (50 minutos): se realizaran 3 series de cada ejercicio.
Ubicados en una silla se realizarán los ejercicios iniciando con el tren superior
Cuello, espalda, brazos, hombros.
Tren inferior: cadera, rodillas, piernas, tobillos.

Enfriamiento (10 minutos):
Estiramientos estáticos utilizando los aros para profundizar los estiramientos.
Ejercicios de respiración profunda y relajación.

METODO:

- Evaluación Inicial: Evaluar la condición física de los participantes para adaptar la rutina a sus necesidades.
- Diseño de la Rutina: Crear una rutina equilibrada que incluya calentamiento, ejercicios principales y enfriamiento.
- Implementación de la Rutina: Guiar a los participantes en la realización de los ejercicios, asegurando una ejecución correcta y segura.
- Monitoreo y Ajuste: Realizar un seguimiento del progreso y ajustar la rutina según sea necesario.

RECOMENDACIONES:

- **Variedad**: Introducir diferentes ejercicios y variaciones para mantener el interés y motivación de los participantes.
- **Individualización**: Ajustar los ejercicios a las necesidades individuales, considerando cualquier limitación física.
- **Motivación**: Fomentar un ambiente positivo y de apoyo, reconociendo los esfuerzos y progresos de los participantes.
- **Seguridad**: Asegurarse de que los participantes utilicen los aros correctamente y que el espacio de trabajo sea seguro y libre de obstáculos.
- **Pausas**: Incluir descansos frecuentes para evitar el cansancio excesivo y permitir la recuperación.

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

ASPECTO DIDÁCTICO:

- Materiales Didácticos: una toalla, botellas llenas de agua.

Estrategias Didácticas:

- Demostración de cada ejercicio antes de su realización.
- Supervisión constante y corrección de posturas.
- Adaptación de los ejercicios a las capacidades individuales de cada participante.
- Uso de refuerzos positivos para motivar a los participantes.

ANEXOS:

- **MIERCOLES 24 SESION 17**







CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

- **JUEVES 25 SESION 18**







CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESION 19	
FECHA: 26 de Julio de 2024	**HORA:** 8:00 am
TEMA: ORGANIZAR LA LOCACION PARA LAS ACTIVIDADES DE INTEGRACION CON IDEAR.	**ASISTENTES:** 80
POBLACION OBJETO: Adultos mayores usuarios centro vida San José.	
PROFESIONAL RESPONSABLE: : licenciada en educación física, Jenny patricia Estevez	
ACTIVIDAD: APOYAR EN LA ACTIVIDADES DEL DIA	

OBJETIVO GENERAL:
Colaborar en la organización y presentación de la actividades que se que se desarrollan por parte de la institución idear con los adultos mayores del centro vida y CBA

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Fomentar el Respeto Mutuo de los todos los participantes
- Estimular la cooperación e interacción.
- Reforzar la Identidad Cultural de las diferentes generaciones
- Incentivar el Aprendizaje Intergeneracional.

MARCO TEORICO:
La colaboración en la realización de juegos entre adultos mayores tiene una gran importancia, ya que va más allá del simple entretenimiento. Aquí te explico algunas de las razones principales:

- Fomenta la socialización: Colaborar en juegos en grupo ayuda a los adultos mayores a interactuar con otras personas, reduciendo el riesgo de aislamiento social y soledad, lo cual es crucial para su bienestar emocional.

- Estimula las capacidades cognitivas: Muchos juegos requieren pensamiento estratégico, memoria y toma de decisiones. La colaboración en estos juegos promueve el ejercicio mental y puede ayudar a mantener la agilidad cognitiva.

- Mejora el estado de ánimo: Participar en actividades lúdicas en equipo genera un ambiente de diversión y compañerismo, lo que puede elevar el estado de ánimo y reducir síntomas de depresión o ansiedad.

- Fortalece el sentido de pertenencia: Sentirse parte de un grupo y colaborar hacia un objetivo común refuerza el sentido de pertenencia, lo que es fundamental para la autoestima y la identidad en la tercera edad.

- Desarrollo de habilidades sociales: La colaboración en juegos requiere comunicación, respeto y cooperación. Estas interacciones ayudan a los adultos mayores a mantener y desarrollar sus habilidades sociales, esenciales para su bienestar en la comunidad.

- Promueve la actividad física: Muchos juegos colaborativos implican movimiento, lo que ayuda a mantener la actividad física, esencial para la salud y la movilidad en la vejez

METODOLOGIA:

a. Distribuir los espacios
b. Organización de sillas para 80 adultos mayores
c. Pegar carteleras para socializar los temas
d. Desplazamiento de los adultos
e. Compartir de refrigerios
f. Organizar la música

METODO:

- Se empleará el método participativo y aprendizaje cooperativo.

RECOMENDACIONES:

- Solicitar estas actividades una ver por mes
- Los participantes estaban a gusto con la actividad
- Se logró el objetivo de integrar las diferentes generaciones

ASPECTO DIDÁCTICO:

- **Recursos:**
- Materiales necesarios para las actividades (carteles, tablero, música, sillas, mesas.
- Espacios adecuados para la realización de las actividades.
- Documentación informativa sobre la importancia de la integración intergeneracional.

ANEXOS:

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V.
San José
Velamos por su Bienestar











CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESION 20	
FECHA: 29 Julio 2024	**HORA:** 10.15 am
TEMA: OCULO MANUAL	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Adultos mayores, usuarios centro vida San José.	
PROFESIONAL RESPONSABLE: licenciada en educación física, Jenny patricia Estevez	
ACTIVIDAD: Juegos con pím pomnes y vasos	

OBJETIVO GENERAL:

- Mejorar la coordinación motriz y la agilidad mental de los adultos mayores a través de ejercicios lúdicos que utilicen pelotas de ping-pong y vasos.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- .Incrementar la coordinación ojo-mano.
- Fomentar la destreza manual.
- Mejorar la concentración y la memoria.
- Estimular la interacción social y el trabajo en equipo.

MARCO TEORICO:

La coordinación motriz es la capacidad de sincronizar movimientos del cuerpo de manera eficiente y precisa. En adultos mayores, esta habilidad puede disminuir debido a factores como el envejecimiento natural, enfermedades neurodegenerativas, o falta de actividad física. Ejercitar la coordinación ojo-mano puede ayudar a mantener la funcionalidad y la independencia en las actividades diarias.

El uso de pelotas de ping-pong y vasos en actividades de coordinación proporciona un enfoque lúdico y accesible para ejercitar estas habilidades. Estas actividades no solo mejoran la destreza manual y la agilidad mental, sino que también fomentan la socialización y el bienestar emocional.

METODOLOGIA:

1.Introducción y Calentamiento (10 minutos)
Saludo y Presentación: Breve introducción de la actividad.
Estiramientos Suaves: Movilización de muñecas, brazos y dedos.
Ejercicio de Respiración: Respiraciones profundas para calmar y preparar la mente.
2. Desarrollo de Actividades (30-40 minutos)
Ejercicio 1: Lanzar y Atrapar (20 minutos)
Los participantes lanzan el pimpón hacia los vasos y tratan de atraparla después del

rebote.
Variar la distancia para aumentar la dificultad.

.

Ejercicio 2: Juego de Reflejos (20 minutos)
Colocar vasos de en la mesa boca abajo y lanza el pimpón hacia el compañero
Variar la distancia para aumentar la dificultad e incluir más compañeros se juegos para rotarse el pimpón.

3. Enfriamiento y Reflexión (10 minutos)
Estiramientos Suaves: Relajar los músculos utilizados.
Ejercicio de Respiración: Respiraciones profundas para calmar el cuerpo.
Feedback y Cierre: Conversación breve sobre la experiencia de la clase y los beneficios percibidos.

METODO:

- La clase se desarrollará utilizando el método de práctica dirigida, donde se proporcionan instrucciones claras y se supervisa a los participantes durante la ejecución de los ejercicios.

RECOMENDACIONES:

Personalizada: Adaptar los ejercicios según las capacidades individuales de cada participante.
Seguridad: Asegurarse de que el espacio sea seguro y libre de obstáculos.
Motivación: Mantener un ambiente positivo y motivador, celebrando los logros de cada participante.
Progresión Gradual: Comenzar con ejercicios sencillos e incrementar la dificultad de manera progresiva.

ASPECTO DIDÁCTICO:

- Materiales: Pelotas de ping-pong, vasos de plástico de colores, mesa o superficie plana.
- Duración: 45-60 minutos.
- Espacio: Área amplia y libre de obstáculos.
- Participantes: Grupo de adultos mayores de 60 años

ANEXOS:





CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESION 21	
FECHA: 30 de Julio de 2024	**HORA:** 10:15 am
TEMA: BAILOTERAPIA 5	**ASISTENTES:** 49
POBLACION OBJETO: Adultos mayores, usuarios centro vida San José.	
PROFESIONAL RESPONSABLE: licenciada en educación física Jenny Patricia Estevez Olaya	
ACTIVIDAD: Bailar Merengue moviendo la cadera	

OBJETIVO GENERAL:
Mejorar la salud física, mental y emocional de los adultos mayores a través del baile al ritmo de la música.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Incrementar la agilidad y la capacidad de movimiento.
- Facilitar la interacción social y fortalecer el sentido de comunidad.
- Utilizar el baile como medio para liberar tensiones y mejorar el estado de ánimo.
- Ayudar en la retención y ejecución de secuencias de baile para mantener la mente activa.

MARCO TEORICO:
El baile es una forma de ejercicio aeróbico que beneficia tanto el cuerpo como la mente. En adultos mayores, bailar puede:

- **Mejorar la salud cardiovascular**: Aumentar la frecuencia cardíaca y la circulación.
- **Fortalecer los músculos y huesos**: Reducir el riesgo de osteoporosis y mejorar la fuerza muscular.
- **Mejorar el equilibrio y la coordinación**: Prevenir caídas y mejorar la estabilidad.
- **Estimular la neuroplasticidad**: Desafiar al cerebro con la memorización de pasos y patrones de movimiento.
- **Promover el bienestar emocional**: Liberar endorfinas que mejoran el humor y reducen el estrés.

METODOLOGIA:

1. Preparar el espacio
2. Hacer calentamiento para preparar los músculos

- **Progresión Gradual**: Comenzar con movimientos sencillos y avanzar a combinaciones más complejas escuchando la música
- **Repetición**: Repetir los movimientos varias veces para asegurar la memorización

y la correcta ejecución.

- **Refuerzo Positivo**: Proporcionar retroalimentación positiva para motivar y aumentar la confianza de los participantes.
- **Adaptabilidad**: Ajustar los movimientos según las capacidades físicas de los participantes, ofreciendo alternativas más sencillas si es necesario.
- **Variedad de Ritmos**: Utilizar una variedad de estilos musicales para mantener el interés y adaptarse a las preferencias de los participantes.

METODO:

Método Directo:

- El instructor demostrará los pasos de baile mientras los participantes observan y luego imitan.
- Se utilizará una explicación clara y pausada para asegurar la comprensión de los movimientos.

Método Interactivo:

- Los participantes trabajarán en parejas o grupos pequeños para practicar los pasos.
- Se fomentará la colaboración y la corrección mutua.

RECOMENDACIONES:

- Ajusta los movimientos según las capacidades individuales de cada participante. Ofrece alternativas más suaves para aquellos con limitaciones físicas.
- Mantén una actitud positiva y entusiasta. La profesora debe ser un modelo de energía y alegría.
- Ten siempre disponible agua para que los participantes se mantengan hidratados.

ASPECTO DIDÁCTICO:

Materiales Necesarios

- **Reproductor de música**: Con capacidad para reproducir diferentes tipos de música.
- **Espacio amplio y seguro**: Área despejada para moverse libremente.
- **Ropa y calzado cómodos**: Adaptados para actividad física.
- **Sillas**: Para apoyo y para aquellos que necesiten descansar.

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

ANEXOS:






CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESION 22	
FECHA: 31 de Julio de 2024	**HORA:** 10:15 am
TEMA : Técnica de empatía	**ASISTENTES:** 49
POBLACION OBJETO: Adultos mayores, usuarios centro vida San José.	
PROFESIONAL RESPONSABLE: licenciada en educación física, Jenny patricia Estevez olaya	
ACTIVIDAD: La telaraña	
OBJETIVO GENERAL: Fomentar el entendimiento y la práctica de valores fundamentales a través de la técnica de la telaraña, promoviendo la cohesión y el respeto en el grupo **OBJETIVOS ESPECIFICOS:** • Desarrollar habilidades de comunicación: Mejorar la expresión y la escucha activa. • Fomentar la empatía y el respeto: Promover el entendimiento mutuo y el respeto hacia las opiniones y sentimientos de los demás. • Fortalecer el trabajo en equipo: Estimular la cooperación y la cohesión grupal. • Reflexionar sobre valores: Identificar y discutir la importancia de diversos valores como la honestidad, la solidaridad y la responsabilidad.	
MARCO TEORICO: La técnica de la telaraña es una dinámica grupal que facilita la comunicación y la reflexión en un entorno participativo. Al trabajar con valores, esta técnica ayuda a: Promover la autorreflexión: Los participantes piensan sobre sus propios valores y cómo los aplican en su vida diaria. Fomentar la comprensión mutua: Al compartir sus ideas, los miembros del grupo desarrollan una mayor comprensión de las perspectivas y valores de los demás. Fortalecer las relaciones interpersonales: La dinámica de la telaraña requiere colaboración y confianza, lo que fortalece las relaciones dentro del grupo.	
METODO • **Método Expositivo**: Explicación teórica sobre la sarcopenia, sus causas, síntomas y prevención. • **Método Participativo**: Fomentar la participación activa mediante preguntas y discusiones. • **Método Práctico**: Demostración de ejercicios adecuados para prevenir la sarcopenia.	

METODOLOGIA

1 Duración de la Clase: 1 hora.

Estructura de la Clase:

- **Introducción (10 minutos)**:
  - Explicación de la técnica de la telaraña y sus objetivos.
  - Breve introducción a los valores que se trabajarán durante la sesión.
- **Parte Principal (40 minutos)**:
  - **Formación de la telaraña**: Los participantes se sientan en círculo. El facilitador comienza con el ovillo de lana, dice un valor y explica brevemente por qué es importante para él/ella. Luego lanza el ovillo a otro participante, manteniendo el extremo del hilo.
  - **Compartir y Reflexionar**: Cada participante, al recibir el ovillo, repite el proceso: menciona un valor, explica su importancia y lanza el ovillo a otra persona, formando una "telaraña" de hilo en el centro del círculo.
  - **Discusión Grupal**: Después de que todos hayan participado, el facilitador guía una discusión sobre lo aprendido y cómo los valores mencionados pueden aplicarse en la vida diaria.
- **Conclusión (10 minutos)**:
  - Reflexión final sobre la experiencia.
  - Recoger la telaraña y agradecer la participación de todos.
  - Feedback y preguntas.

RECOMENDACIONES:

Para los Participantes:

- Usar ropa y calzado cómodo para la actividad física.
- Escuchar al docente para analizar el tema y realizar la telaraña a su propio ritmo

ASPECTO DIDÁCTICO:

Materiales Necesarios:

- Un ovillo de lana o cuerda.
- Fichas o tarjetas con diferentes valores escritos (ej. respeto, honestidad, solidaridad).
- Un espacio amplio y cómodo para que los participantes se sienten en círculo.

ANEXOS:

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V.
San José
Velamos por su Bienestar









JENNY P. ESTEVEZ O.

LICENCIADA EN EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES

JARDINES
la Colina
Te acompañamos desde el corazón

Bucaramanga, 13 de Agosto de 2024

JARDINES LA COLINA SAS identificada con NIT 890.203.580 certifica que la empresa CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSE identificada con NIT 890.208.402, es cliente empresarial activo con 50 titulares de planes exequiales y se encuentran al día en sus pagos.

Para nosotros, la excelencia y calidad es prioridad, por esto, le invitamos a permanecer en contacto con nosotros y permitirnos conocer su experiencia, puede contactarnos a través de nuestros canales de comunicación: Teléfono en Bucaramanga (7) 6076432020 – Asistente virtual/chatbot: 3173684065 – Correo electrónico: servicioalcliente@jardineslacolina.com o redes sociales @jardineslacolinabga.

Javier Mauricio Rangel De la Ossa
JEFE SERVICIO AL CLIENTE
Jardines La Colina S.A.S

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER

C.V. San José
Veramos por su Bienestar

DOCUMENTO EQUIVALENTE A FACTURA DE VENTA
PERIODO 2 JULIO – 31 JULIO
PRIMER CONVENIO 2024

CONVENIO DE ASOCIACION DECRETO 092 DE 2017MG-CA-02-2024 CONFORME LO DISPONE EL DECRETO 092 DE 2017, SUSCRITO ENTRE EL MUNICIPIO DE GUADALUPE Y EL CENTRO VIDA "SAN JOSE".

ALIMENTACION				
ACTIVIDAD	N° DE ABUELOS	N° DIAS	VALOR DIARIO	VALOR TOTAL
REFRIGERIO MAÑANA	50	22	$5.000	$5.500.000
ALMUERZO	50	22	$12.000	$13.200.000

ATENCIÓN SERVICIOS PERSONAL DE APOYO				
ACTIVIDADES	N° DE ABUELOS	N° DIAS TRABAJADOS	VALOR DIARIO	VALOR TOTAL
PSICOLOGA	50	22	$ 3.000,00	$ 3.300.000
ENFERMERA	50	22	$ 3.150,00	$ 3.465.000
NUTRICIONISTA	50	2	$ 7.000,00	$ 700.000
PRODUCTIVAS Y CULTURALES	50	22	$3.000,00	$ 3.300.000
ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTES	50	22	$3.000,00	$ 3.300.000

AUXILIO EXEQUIAL				
DESCRIPCION	N° DE ABUELOS	N° DIAS TRABAJADOS	VALOR DIARIO	VALOR TOTAL
AUXILIO EXEQUIAL	50	22	$800,00	880.000
VALOR TOTAL				33.645.000.000
VALOR DESCUESTO	1	2	29.150.00	58.300.00
VALOR A PAGAR				33.586.700.00

NELLY LOPEZ CUBIDES
REPRESENTANTE LEGAL EL C.B.A. SAN JOSÉ
JULIO 2024

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER

C.V. San José
Veiamos por su Bienestar

APORTE DEL CENTRO VIDA SAN JOSE					
Aporte para la población objeto del Convenio de Asociación (50 Beneficiarios).					
DESCRIPCION	**UNIDAD DE MEDIA**	**N° DE ADULTOS MAYORES**	**CANTIDAD (DIAS)**	**VALOR POR DIA**	**V/ TOTAL**
Papelería necesaria para la presentación de informes, planillas de entrega de almuerzos	mes	**50**	**22**		**94.800.00**
Gastos administrativos que conlleve la entidad: estampillas departamental y municipal	mes	**50**	**22**		**2.825.800.00**
Menaje necesario para funcionamiento del centro vida tales como: mesas y sillas para que los beneficiarios reciban la alimentación, Ollas de diferentes tamaños, Olla arroceras grandes, cucharones, tenedores, planchas de asar, coladores, jarras grandes para jugo, exprimidor de limones y naranjas, tablas para picar, jarras chocolateras, molinillos, espatula, cuchillos de diferentes tamaños, cucharas, tenedores, posillos, vasos, platos de seco, plato sopero, licuadoras, ollas expres, neveras, refrigeradores, grameras, basculas de comida, camillas para enfermeria, botiquines equipados, equipos de computo, impresora, escritorios con sillas, etc.	Modificaciones y/o adecuaciones	**50**	**22**		
Elementos de Aseo, bioseguridad y servicios generales					**1.125.977.00**
coordinación					
	Mes	**50**	**22**		
.	Menaje	**50**	**22**		
SUBTOTAL CBA-ESAL					**4.046.577.00**

FACTURA ELECTRÓNICA DE VENTA

Limpieza Profunda
Eficaz Protección

ELDA CABARIQUE SANCHEZ
Responsable del impuesto sobre de las ventas - IVA
NIT: 32701029-8

ELDA CABARIQUE SANCHEZ
CRA 7 13 54
BARBOSA SANTANDER COLOMBIA
3004755332
limpro2011@gmail.com

FACTURA ELECTRONICA NUMERO
FE2011

Fecha Expedición: **18/07/2024 12:22 p. m.**
Fecha Vencimiento: **18/07/2024 12:00 a. m.**

Fecha de operación: **18/07/2024 12:25 p. m.**

Cliente: CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSE
Nit. o C.C.: 890208402-
Direccion: CRA 3 1 IMPAR SANTANDER GUADALUPE - COLOMBIA
Teléfono Contacto: 7180023 **Ruta:**
Correo Electrónico: centrobienestarsanjose@hotmail.com

Forma Pago:
Método Pago: Efectivo
Forma Pago: CONTADO
Comentarios:

#	Código producto	Descripción	Cantidad	Valor unitario	Iva	Valor Iva	Dto	Valor total
1	1258	BLANQUEADOR ECONOMICO * 20 LTS GLOSS	2,0	31.932,78	19	12.134,45	0	76.000,00
2	4010	DETERGENTE PQP BULTO AROMA X 20 KLS	2,0	113.445,38	19	43.109,24	0	270.000,00
3	1225	JABON MANOS PERLADO * 20 LTS	1,0	79.831,93	19	15.168,07	0	95.000,00
4	2857	GORROS DESECHABLES BLANCOS	1,0	21.848,74	19	4.151,26	0	26.000,00
5	1223	DESENGRASANTE INDUSTRIAL * 20 LTS	1,0	92.436,97	19	17.563,03	0	110.000,00
6	*7702166006003	JABON REY CAJA * 25	1,0	57.142,86	19	10.857,14	0	68.000,00
7	1187	AMBIENTADOR PISOS * 20 LTS GLOSS	1,0	79.831,93	19	15.168,07	0	95.000,00
8	75919146	PRESTOBARBA SCHICK	12,0	1.092,44	19	2.490,76	0	15.600,00

Total de Cantidades: 21,00

SubTotal	$ 634.957,98
Descuento	$ 0,00
Total Bruto Factura	$ 634.957,98
Total de Impuestos	$ 120.642,02
Impuesto a la Bolsa	$ 0,00
Otros Impuestos	$ 0,00
ReteFuente	$ 0,00
Reteica	$ 0,00
TOTAL COP	**$ 755.600,0**

****** DISCRIMINACION DE IMPUESTOS ******

TIPO IMPUESTO	BASE IMPUESTO	VALOR IMPUESTO
Iva 19 %	$ 634.957,98	$ 120.642,02
Iva 5%	$ 0,00	$ 0,00
IpoConsumo	$ 0,00	$ 0,00
Excluido	$ 0,00	0,00
Exento	$ 0,00	0,00

SETECIENTOS CINCUENTA Y CINCO MIL SEISCIENTOS PESOS MONEDA CORRIENTE.

SIN NOTA

CÓDIGO ÚNICO DE FACTURA DE VENTA ELECTRÓNICA:
07760818O1e9499abf0b3339ee8864d33e62d62987e16b4cb80fee06f0cdea01e9747d0136db4905e09b3c2411b898c3

AUT Numeración FAC: 18764073662642
Fecha Inicio Vigencia: 25/06/2024
Fecha Fin Vigencia: 25/06/2026
Prejifo Facturación: FE
Consecutivos del: 2001 al 4000

Firma o Sello Cliente

DATOS INTELIGENTES NIT. 1099202379 - 4 - SOFTWARE PROPIO: OPENCON 2022 - V2



OSCAR JAVIER GARRIDO RODRIGUEZ
Nit 13716637
Regimen: RESPONSABLE DE IVA CIIU: 4773
CALLE 12 13 A 25 PISO 1 BARRIO CENTRO
Telefono 3175911191 Celular 3175911191 Colombia

4473 DROGUERIA Y PERFUMERIA

Formulario Dian Factura Factura ELECTRONICA de venta :# 18764071243628 de 23/May/2024 HABILITA del 501 al 600 Prefijo FE Vence 23/Nov/2024

Adquiriente:	**CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSE**	**Factura Electronica de Venta**	**FE543**
NIT/C.C.:	**890208402-1**	**Fecha Emision:30/Jul/2024**	**Vence 30/Jul/2024**
Dirección:	**CR 3 1 IMPAR**	**Fecha Expedición: 7/30/2024 3:41:45 PM**	
Telefono:	**7180023 3125768803 GUADALUPE COLOMBIA**	**Forma pago: Contado**	
Correo:	**centrobienestarsanjose@hotmail.com**	**CUFE: 073be08917d4d53816c3857fd2d24df8f8c54793e14b7c58ec1fcf65192616327f7daf5b6184a260ebcce0e183e14144**	

Codigo/Item	Descripcion	Dcto	Iva/Impo	Cantidad	Vlr Unitario	Valor Total
100989	TAPA BOCAS X 30UDS (11) PROTEKTA UND	0.00	0.00	11.000 94	27,125.18	298,376.98
102018	JABON X 100GR UND	0.00	0.00	10.000 94	5,000.00	50,000.00
101977	GUANTES LATEX TALLA M X UNIDAD UND	0.00	19.00	100.000 94	184.87	18,487.00

Consignar en BANCOLOMBIA Cuenta Ahorros # 776-461429-90 a nombre de BANCOLOMBIA

El comprador y aceptante declara haber recibido real y materialmente las mercancias y servicios que en este documento se estipulan y se obliga a pagar a favor de OSCAR JAVIER GARRIDO RODRIGUEZ el valor de la presente factura en la forma pactada.

Esta factura es un titulo valor conforme a la ley 1231/2008 y al Decreto Reglamentario 1411/2008.

Esta factura se asimila en todos sus efectos legales a la letra de Cambio Art. 621,772,773 y 774 del Codigo de Comercio y 617 del Estatuto Tributario

Subtotal	366,864.00
Base Impuestos	18,487.00
Iva	3,513.00
Total Neto	370,377.00

on: TRESCIENTOS SETENTA MIL TRESCIENTOS SETENTA Y SIETE PESOS M/Cte

Fabricante Software Facturacion: JOSE ANTONIO LEON TELLEZ NIT: 91.231.330-2 SOFTMARF : JALT - www.softmarsas.com

24 07 2024 30,861,700.00

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSE

TREINTA MILLONES OCHOCIENTOS SESENTA Y UN MIL SETECIENTOS PESOS m/cte.....

MUNICIPIO DE GUADALUPE
Nit: 00800099694 - 9
GUADALUPE

AÑO MES DÍA **COMPROBANTE DE EGRESO** Pág

2024 07 24 **No: CE 24A00571** Con: 1 1

Doc. de Pago : TRANSFERENCIA Nombre Banco : BANCO AGRARIO DE COLOMBIA Benef : CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSE
Cuenta Número : 631-3 Nombre Cuenta : ESTAMPILLA PRO-ANCIANO Nit : 00890208402 - 1

CG 24A00615, CP 24A00366, CD 24A00217, CONVENIO DE ASOCIACION ENTRE EL MUNICIPIO DE GUADALUPE Y UNA ESAL PARA AUNAR ESFUERZOS CON EL PROPOSITO DE GARANTIZAR LA ATENCION INTEGRAL A LOS ADULTOS MAYORES EN LA MODALIDAD CENTRO VIDA, MEDIANTE LA TRANSFERENCIA DE RECURSOS RECAUDADOS POR CONCEPTO DE ESTAMPILLA PARA EL BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR EN CUMPLIMIENTO DE LA LEY 1276 DE 2009. CONVENIO MG-CONV-A-002-2024. SUPERVISOR SECRETARIA DESARROLLO SOCIAL Y SALUD. PLAZO 119 DIAS HABILES, ACTA DE PAGO N. 01

LIQUIDACIONES

Detalle del Concepto	Valor	Detalle del Concepto	Valor
Valor de la Cuenta	32,147,500.00	Tasa Pro-Deporte	642,900.00
Total Descuentos $	642,900.00		

CONTABILIZACIONES

Cont	Detalle	Código Contable	Imputación Presupuestal	Fond	Valor Débito	Valor Crédito	Base
0077	Bienes y Serv Sector Vulnerable	24010112	2.3.2.02.02.009.41.04.015.01.01	RBCV	32,147,500.00	0.00	32,147,500.00
8095	Otros programas de inversión	086490	2.3.2.02.02.009.41.04.015.01.01	RBCV	0.00	32,147,500.00	32,147,500.00
8584	Otros programas de inversión	073990	2.3.2.02.02.009.41.04.015.01.01	RBCV	32,147,500.00	0.00	32,147,500.00
1687	Tasa Pro Deporte	41100109			0.00	642,900.00	32,147,500.00
5305	Otros impuestos tributarios municipales	021693	1.1.01.02.218	TPRO	642,900.00	0.00	32,147,500.00
5546	Otros impuestos tributarios municipales	022393	1.1.01.02.218	TPRO	0.00	642,900.00	32,147,500.00
1688	Tasa pro deporte	13110105			0.00	642,900.00	32,147,500.00
1688	Tasa pro deporte	13110105			642,900.00	0.00	32,147,500.00
1831	Estampilla pro justicia familiar	41057603			0.00	642,900.00	32,147,500.00
5305	Otros impuestos tributarios municipales	021693	1.1.01.02.300.99	EPJU	642,900.00	0.00	32,147,500.00
5546	Otros impuestos tributarios municipales	022393	1.1.01.02.300.99	EPJU	0.00	642,900.00	32,147,500.00
1760	Estampilas	13058801			0.00	642,900.00	32,147,500.00
1760	Estampilas	13058801			642,900.00	0.00	32,147,500.00
0030	Estampilla Pro-Anciano 631-3	11100502010709			0.00	30,861,700.00	30,861,700.00

Total $1.285.800=

SUMAS IGUALES $ 66,866,600.00 66,866,600.00

Valor a pagar: $ 30,861,700.00
En letras: TREINTA MILLONES OCHOCIENTOS SESENTA Y UN MIL SETECIENTOS PESOS m/cte.....

LIBIA
Elaboró

Aprobo Ordenador del Gasto

Recibi
C.C. de

AÑO MES DÍA **COMPROBANTE GENERAL** Pág

MUNICIPIO DE GUADALUPE
Nit: 00800099694 - 9
GUADALUPE

2024 07 24 **No: CG 24A00615** Con: 1 1

Beneficiario: NIT: 00890208402 - 1 - CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSE

CP 24A00366, CD 24A00217, CONVENIO DE ASOCIACION ENTRE EL MUNICIPIO DE GUADALUPE Y UNA ESAL PARA AUNAR ESFUERZOS CON EL PROPOSITO DE GARANTIZAR LA ATENCION INTEGRAL A LOS ADULTOS MAYORES EN LA MODALIDAD CENTRO VIDA, MEDIANTE LA TRANSFERENCIA DE RECURSOS RECAUDADOS POR CONCEPTO DE ESTAMPILLA PARA EL BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR EN CUMPLIMIENTO DE LA LEY 1276 DE 2009. CONVENIO MG-CONV-A-002-2024. SUPERVISOR SECRETARIA DESARROLLO SOCIAL Y SALUD. PLAZO 119 DIAS HABILES. ACTA DE PAGO N. 01

CONTABILIZACIONES

No	Detalle	Código Contable	Imputación Presupuestal	Fondo	Valor Débito	Valor Crédito	Base
1	Otros programas de inversión	066490	2 3 2 02 02 009 41 04 015 01 01	RBCV	32,147,500.00	0.00	0.00
2	Otros programas de inversion	063990	2 3 2 02 02 009 41 04 015 01 01	RBCV	0.00	32,147,500.00	0.00
3	Apoy.Integ.Poblac.Vulnerable(Niñez,Adu	55070606001			32,147,500.00	0.00	32,147,500.00
4	Bienes y Serv.Sector Vulnerable	24010112			0.00	32,147,500.00	32,147,500.00
				TOTALES $	64,295,000.00	64,295,000.00	

LIBIA
Elaboró

Aprobó Ordenador del Gasto

Factura Electrónica de Venta FEV - 4978

Representación Gráfica
Habilitación Numeración de Facturación Electrónica
No. 18764074973991 de 12/07/2024 - 12/01/2025 autoriza FEV-4650 a FEV-5000

Tipo de Operación	Estandar
Fecha de Generación	24/07/2024 10:28
Fecha de Vencimiento	24/07/2024 10:28
Fecha de Validación	24/07/2024 10:29
Forma de Pago	Contado
Medio de Pago	Efectivo
Moneda	COP
Orden de Compra	N/A

\ MERCEDES LINEROS DE VILLAREAL NIT 28422271
vidad Económica Principal 4761
somos Gran Contribuyente
somos Agente Retenedor del Impuesto sobre las Ventas - IVA
somos Autorretenedor del Impuesto sobre la Renta y Complementarios

DATOS DEL EMISOR

azón Social	ANA MERCEDES LINEROS DE VILLAREAL
ombre Comercial	PAPELERIA BOLIVAR
:	28422271
bligación	IVA
nail	anamlineros@yahoo.com
eléfono	7272690
irección	CRA 15 11 77 BRR CENTRO
udad, Depart.	SOCORRO, SANTANDER (CO)

DATOS DEL CLIENTE

Razón Social	CDA SAN JOSE NELLY LOPEZ CUBIDES
Nombre Comercial	
CC	890208402
Obligación	IVA
Email	centrobienestarsanjose@hotmail.com
Teléfono	3125768803
Dirección	CARRERA 3 11IMPAR
Ciudad, Depart.	SOCORRO, SANTANDER (CO)

REF	DESCRIPCIÓN	CANT	U/M	PRECIO	IMP	SUBTOTAL	TOTAL ITEM
00090006	CARPETA CUATRO ALETAS	24	EA	$2,101.00	IVA 19%	$50,420.00	$60,000.00
00300515	GANCHO LOTERO	1	EA	$1,681.00	IVA 19%	$1,681.00	$2,000.00
00080045	LAPICERO GEL 0.7 OE-076F OFFI-ESCO	1	EA	$6,555.00	IVA 19%	$6,555.00	$7,800.00
00100565	TABLA PLANILLERA OFICIO FYC	2	EA	$5,462.00	IVA 19%	$10,924.00	$13,000.00
00130513	PINCEL CHINO N4	12	EA	$840.00	IVA 19%	$10,084.00	$12,000.00

Subtotal	$79,664.00
IVA 19%	$15,136.00
Total a Pagar	**$94,800.00**

ACTURAS POR MOSTRADOR
nidades de medida: EA = cada

FIRMA EMISOR

FIRMA CLIENTE

CUFE:
186a2ef4ff4de43a1b0b5cc2a4de3db72601954122bb99363b109e7ff4b97

Software DATAICO fabricado por Proveedor Tecnológico DATAICO SAS 901223648

Banco Agrario de Colombia
El Bonco que hace crecer el compo

Nit : 800.037.800-8

CERTIFICACION

El Banco Agrario de Colombia, certifica que: CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSE, identificado(a) con NIT JURIDICAS No. 8902084021, se encuentra vinculado(a) con nuestra entidad en el producto de: AHO - CUENTAS AHORROS, número 4-605-42-00369-4, con una antigüedad de DIEZ Y SIETE (17) año(s).

Se expide en GUADALUPE, a los veinte y cinco (25) días del mes de junio de 2024, con destino a: QUIEN PUEDA INTERESAR

XIOMARA CABRALES BELEÑO
DIRECTOR (A) OFICINA

Banco Agrario de Colombia
Of. Guadalupe - S/der

FIRMA AUTORIZADA

Powered by CamScanner

compensar | miplanilla.com

PLANILLA INTEGRADA DE AUTOLIQUIDACION DE APORTES

DATOS DEL APORTANTE						
TIPO	NÚMERO	NOMBRE APORTANTE	DIRECCIÓN	TELÉFONO	CORREO	EXONERADO PAGO PARAFISCALES Y SALUD
NI	890208402-1	CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSE	CARRERA 3 1 IMPAR	7180023	nelocu@hotmail.com	
FORMA PRESENTACIÓN	CLASE APORTANTE	NOMBRE SUCURSAL / CÓDIGO	DEPARTAMENTO	CIUDAD / MUNICIPIO		
ÚNICA	B – menos de 200 c		SANTANDER	GUADALUPE		NO

DATOS DE LA PLANILLA					
PLANILLA ASOCIADA	FECHA PAGO ASOCIADA (DIA/MES/AÑO)	TIPO PLANILLA	FECHA PAGO (DIA/MES/AÑO)	NÚMERO PLANILLA	CANTIDAD
					EMPLEADOS: 6 / UPC: 0
PERIODO SALUD	PERIODO PENSIONES				TOTAL A PAGAR
2024-08	2024-07	E	02/08/2024	78153282	$2.965.800

TOTALES POR SUBSISTEMAS

TOTALES SALUD

Código EPS	Nombre	NIT	Cotización Obligatoria	UPC Adicional	Incapacidades		Licencia Maternidad		Días Mora	Valor Mora Cotización	Valor Mora UPC	Total a Pagar	No. Afiliados
					No. Autorización	Valor	No. Autorización	Valor					
EPS005	Sanitas EPS	800251440-6	162.500	0		0		0	0	0	0	162.500	1
EPS042	EPS COOSALUD	900226715-3	162.500	0		0		0	0	0	0	162.500	1
ESSC24	EPS-S Coosalud	900226715-3	650.000	0		0		0	0	0	0	650.000	4

TOTALES PENSIÓN

Código AFP	Nombre	NIT	Cotización Obligatoria	Aporte Voluntario Afiliado	Aporte Voluntario Aportante	Aporte FSP - Solidaridad	Aporte FSP - Subsistencia	Días Mora	Valor Mora Cotización	Valor Mora FSP	Total a Pagar	No. Afiliados
230301	Porvenir	800224808-8	832.000	0	0	0	0	0	0		832.000	4
231001	Colfondos	800227940-8	208.000	0	0	0	0	0	0		208.000	1
25-14	Colpensiones	900336004-7	208.000	0	0	0	0	0	0		208.000	1

TOTALES RIESGOS LABORALES

Código ARL	Nombre	NIT	Cotización Obligatoria	Incapacidades		Aportes Otros Sistemas	Valor Neto Cotización	Días Mora	Valor Mora Cotización	Subtotal Cotización	No. Radicado Saldo a Favor	Valor Saldo a Favor	Fondo Solidaridad	Total a Pagar	No. Afiliados
				No. Autorización	Valor										
14-23	Positiva Seguros	860011153-6	40.800				40.800	0	0	40.800			408	40.800	6

TOTALES CAJAS

Código CCF	Nombre	NIT	Valor Aporte	Días Mora	Valor Mora Aporte	Total a Pagar	No. Afiliados
CCF40	Comfenalco Santander	890201578-7	312.000	0	0	312.000	6

TOTALES PARAFISCALES

Valor Aporte	Días Mora	Valor Mora Aporte	Total a Pagar	No. Afiliados
SENA				
156.000	0	0	156.000	6
ICBF				
234.000	0	0	234.000	6
ESAP				
MEN				

TOTALES POR SUBSISTEMA

Tipo Administradora	No. Administradoras Reportadas	Valor antes de IGE, LMA, IRP y Mora	Total a Pagar
Salud	3	975.000	975.000
Pensión	3	1.248.000	1.248.000
Riesgos Laborales	1	40.800	40.800
CCF	1	312.000	312.000
ESAP	0	0	0
ICBF	1	234.000	234.000
MEN	0	0	0
SENA	1	156.000	156.000
TOTALES	10	2.965.800	2.965.800

PAGADA

Este documento está clasificado como PRIVADO por parte de Compensar Operador de Información

compensar | miplanilla.com

PLANILLA INTEGRADA DE AUTOLIQUIDACION DE APORTES

DATOS DEL APORTANTE						
TIPO	NÚMERO	NOMBRE APORTANTE	DIRECCIÓN	TELÉFONO	CORREO	EXONERADO PAGO PARAFISCALES Y SALUD
NI	890208402-1	CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSE	CARRERA 3 1 IMPAR	7180023	nelocu@hotmail.com	
FORMA PRESENTACIÓN	CLASE APORTANTE	NOMBRE SUCURSAL / CÓDIGO	DEPARTAMENTO	CIUDAD / MUNICIPIO		
UNICA	B – menos de 200 c		SANTANDER	GUADALUPE		NO

DATOS DE LA PLANILLA						
PLANILLA ASOCIADA	FECHA PAGO ASOCIADA (DIA/MES/AÑO)	TIPO PLANILLA	FECHA PAGO (DIA/MES/AÑO)	NÚMERO PLANILLA	CANTIDAD	
					EMPLEADOS	UPC
					6	0
PERIODO SALUD	PERIODO PENSIONES				TOTAL A PAGAR	
2024-08	2024-07	E	02/08/2024	79153282	$2.965.800	

DETALLE POR COTIZANTE

INFORMACIÓN COTIZANTE								INFORMACIÓN NOVEDADES																		PENSIÓN							SALUD			RIESGOS LABORALES				CCF			PARAFISCALES				
No.	Tipo	No. de Identificación	Apellidos y Nombres	Extranjero	Pensión	Estudiante	Cotiza solo salud	Ing	Ret	Tde	Tae	Tdp	Tap	Vsp	Vst	Sln	Ige	Lma	Vac	Avp	Vct	Irl	CORRECCIÓN	Cód. AFP	IBC AFP	Cotización	Voluntario Afiliado	Voluntario Aportante	Fondo pensional de solidaridad	Fondo pensional de subsistencia	Cód. EPS	IBC EPS	Cotización / Valor UPC	Cód. ARL	IBC ARL	Clase de Riesgo	Cotización	Código CCF	IBC CCF	Aporte CCF	IBC otros parafiscales	Aporte SENA	Aporte ICBF	Aporte ESAP	Aporte MEN
1	CC	1005511246	USEDA LEON ANDRES FELIPE	1	0		N																	23330	1.300.000	208.000	0	0	0	0	EPS042	1.300.000	162.500	14-23	1.300.000	1	6.500	CCF40	1.300.000	52.000	1.300.000	26.000	39.000	0	0
2	CC	1069282837	ARIZA SERRANO PAOLA ANDREA	1	0		N																	23330	1.300.000	208.000	0	0	0	0	ESSC24	1.300.000	162.500	14-23	1.300.000	1	6.500	CCF40	1.300.000	52.000	1.300.000	26.000	39.000	0	0
3	CC	28169294	ESTEVEZ OLAYA JENNY PATRICIA	1	0		N																	23330	1.300.000	208.000	0	0	0	0	ESSC24	1.300.000	162.500	14-23	1.300.000	1	6.500	CCF40	1.300.000	52.000	1.300.000	26.000	39.000	0	0
4	CC	28169402	PINZON ARDELA PAULA YURANY	1	0		N																	23330	1.300.000	208.000	0	0	0	0	ESSC24	1.300.000	162.500	14-23	1.300.000	1	6.500	CCF40	1.300.000	52.000	1.300.000	26.000	39.000	0	0
5	CC	52963534	PLATA TOLOSA DELFINA	1	0		N																	23100	1.300.000	208.000	0	0	0	0	ESSC24	1.300.000	162.500	14-23	1.300.000	1	6.500	CCF40	1.300.000	52.000	1.300.000	26.000	39.000	0	0
6	CC	65631994	CORREDOR PINTO SANDRA IRENE	1	0		N																	25-14	1.300.000	208.000	0	0	0	0	EPS005	1.300.000	162.500	14-23	1.300.000	1	6.500	CCF40	1.300.000	52.000	1.300.000	26.000	39.000	0	0

PAGADA

Este documento está clasificado como PRIVADO por parte de Compensar Operador de Información