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

ACTIVIDAD 07: FECHA 17 DE JUNIO DE 2025

La actividad física es cualquier movimiento del cuerpo que hace trabajar los músculos y requiere más energía que el reposo. Caminar, correr, bailar, nadar, hacer yoga y hacer trabajos de jardín son algunos ejemplos de actividad física.





El programa de actividad física programado para este día contempla salida ecológica **AL BARRIO OSCAR MARTÍNEZ** donde se aplicaran ejercicios secuenciales y sincronizados, realizando movimientos a nivel cefalocaudal, iniciando con ejercicios de cabeza, tronco, miembros superiores, cintura escapular y extremidades inferiores.





De manera complementaria estas actividades se realizan en la cancha del barrio Oscar Martínez, actividades que los adultos mayores toman con gran agrado, reconociendo la importancia que tiene el ejercicio en su salud.

Powered by CamScanner



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

ACTIVIDAD 08: FECHA 18 DE JUNIO DE 2025

El programa de fisioterapia en su modalidad de atención al adulto mayor estable objetivos de trabajo para mejorar patrones de movilidad y fuerza en tren inferior de los adultos que asisten al Centro Vida Santa Martha, teniendo como ANTECEDENTE que la gran mayoría de ellos manifiestan sentir cansancio y dolores a nivel muscular.







Para ellos se establecen ejercicios secuenciales los cuales buscan mejorar la capacidad de reacción muscular, mejorar movilidad articular, mejorar reacciones posturales en la ejecución del movimiento, activar centros de reacción visual, auditiva y neuromuscular.







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

Powered by CamScanner



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

ACTIVIDAD 09: FECHA 19 DE JUNIO DE 2025

Se realiza actividad con bastones buscando mejorar patrones de coordinación y equilibrio en los adultos mayores, dentro de las actividades ejecutadas este día está el movimiento guiado del bastón un una y dos manos.







Se trata de un tipo de coordinación viso motora, se dan indicaciones para que los movimientos alcancen rangos de movilidad amplios, se realizan ejercicios sostenidos con el fin de mejorar la respuesta motora y la resistencia del musculo.







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

Powered by CamScanner



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

ACTIVIDAD 10: FECHA 20 DE JUNIO DE 2025

Se realizan ejercicios secuenciales a nivel de miembros superiores e inferiores, se inicia con una fase de calentamiento que dura alrededor de 10 min, para luego pasar a una serie de ejercicios con mayor grado de dificultad, considerando los participantes son adultos mayores los ejercicios son diseñados para que lo puedan realizar minimizando el riesgo de una lesión, se termina con una fase de recuperación y ejercicios respiratorios.





Ejercicios dirigidos con asistencia de silla para evitar caídas, se mejoran reacciones posturales y de equilibrio.





Powered by CamScanner



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

ACTIVIDAD 11: FECHA 24 DE JUNIO DE 2025

ACTIVIDAD FÍSICA: CAMINATA BARRIO VILLA MARIA Y VILLA ESPERANZA

Los adultos mayores del Centro Vida Santa Martha manifiestan el agrado por participar de las caminatas establecidas en el cronograma de actividades ya que en ellas pueden compartir con sus compañeros vivencias culturales, conocer lugares nuevos, disfrutar del clima y la hermosura de los paisajes de nuestro lindo Municipio.








Mientras los adultos mayores caminan el líder de la actividad los invita a cantar, recitar poemas coplas, recordar anécdotas, recordar mitos y leyendas de la región, actividad que permite la integración y participación activa de los adultos mayores.

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

Powered by CamScanner



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

ACTIVIDAD 12: FECHA 25 DE JUNIO DE 2025

La BAILOTERAPIA consiste en una poderosa mezcla de gimnasia aeróbica con pasos de ritmos latinoamericanos, como la salsa, el merengue, la quebradita, la punta, el reggaetón, y cumbia, entre otras, que pueden sustituir la función de sofisticadas máquinas, coordinando la armonía de la música con la soltura y flexibilidad





La BAILOTERAPIA es una técnica que consiste en ejercitarse mientras bailas. Es una mezcla entre el cuerpo y la música, esta actividad se desarrolla por medio de música carranguera.





Reciben hidratación y una fruta después de terminada la actividad, fomentando hábitos alimenticios saludables.

Powered by CamScanner

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

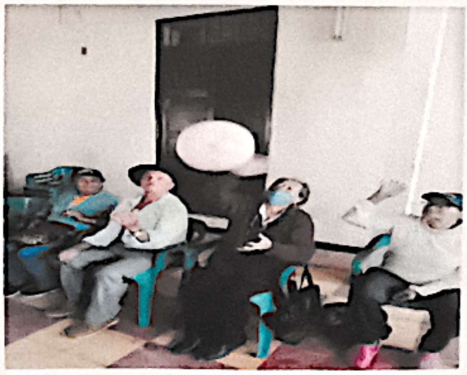
ACTIVIDAD 13: FECHA 26 DE JUNIO DE 2025





El programa de actividad física en los adultos mayores está enfocado en mejorar la capacidad funcional del sistema osteomuscular-cardiovascular y neurológico, teniendo como referencia que estos procesos comienzan con una fase de adaptación y progresivamente el nivel de exigencia va aumentando siempre y cuando la condición del adulto mayor lo permita.





Resaltando que aunque los ejercicios son grupales la prescripción para el ejercicio se realiza de manera individual.

Powered by CamScanner



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

ACTIVIDAD 14: FECHA 27 DE JUNIO DE 2025

Es importante realizar algunos ejercicios de estiramiento y calentamiento. Es necesario el consumo de líquidos durante el ejercicio para reponer el agua y los electrolitos perdidos. Hay que evitar una alimentación pesada durante las tres o cuatro horas previas al ejercicio, se comienzan con ejercicios de calistenia.





El estar activos y en contacto con otros hace que las personas mayores se sientan más contentas. Asimismo, el baile es terapia para el cerebro: ayuda a ejercitar la memoria y la atención. Además, potencia la autoestima y la confianza en ellos mismos, al tiempo que los ayuda a vencer la timidez y a alejar la soledad





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

Powered by CamScanner



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

ACTIVIDAD 15: FECHA 01 DE JULIO DE 2025

Beneficios de caminar para las personas mayores

- Actividad relajante y de bajo impacto. ...
- Mejora de la salud. ...
- Reduce el riesgo de obesidad. ...
- Mejora del equilibrio y coordinación. ...
- Fortalece las relaciones sociales. ...
- Disminuye el deterioro cognitivo.







Teniendo en cuenta la cantidad de beneficios que desarrolla la actividad física, enfocamos nuestro trabajo en concientizar a nuestros adultos mayores sobre de la importancia de participar en las jornadas de caminatas establecidas para todos los días viernes y con ello reconocer los cambios positivos que estas caminatas traen para cada uno de ellos.







Powered by CamScanner



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

ACTIVIDAD 16: FECHA 02 DE JULIO DE 2025

El objetivo de la actividad es mejorar patrones de marcha y fortalecer miembros inferiores por medio sortear obstáculos, se incentiva la práctica de la actividad física y se estimula el trabajo propioceptivo.



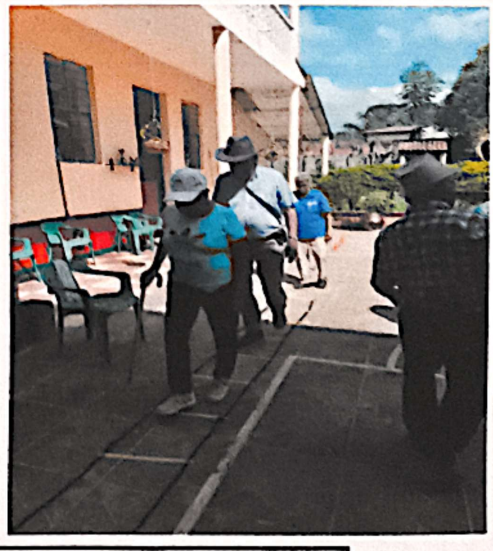




Podemos apreciar en las imágenes a los adultos mayores desarrollando su plan de ejercicios, buscando amplitud del movimiento cumpliendo rangos de movilidad y correcta higiene postural en la aplicación de estos.







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

Powered by CamScanner



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

ACTIVIDAD 17: FECHA 03 DE JULIO DE 2025

Se realiza ejercicios con pelotas y dardos, buscando que realicen lanzamientos y den el en centro, mejorando amplitud de movimiento y fuerza muscular, se realiza ejercicios enfocados en musculatura de hombros, tronco y espalda con el fin de mejorar dinámica postural y trofismo muscular.

Se comienza con un calentamiento de 8 minutos (fase de calistenia), el cual busca preparar el cuerpo para sus fases de ejercicio y con ello evitar lesiones musculares, es importante aclarar que los ejercicios realizados son diseñados para el adulto mayor y siempre están supervisados por un profesional del área de la salud el cual guía y da recomendaciones sobre su correcta ejecución.








Una de las lesiones más frecuentes en la población adulta mayor a nivel de sus extremidades superiores es la tendinitis del musculo subescapular indicando alteración en el grupo de músculos del manguito rotador, razón por la cual los ejercicios aplicados para este día son con balón buscando aumentar la fuerza muscular mejorar la función del mismo, igualmente se desarrollan movimientos pendulares buscando participación directa de la musculatura agonista y antagonista.

Powered by CamScanner



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

ACTIVIDAD 18: FECHA 04 DE JULIO DE 2025

Este día el desarrollo del programa de actividad física se basa en juegos lúdicos como herramienta primordial para incentivar la práctica de la actividad física y el fomento de estilos de vida saludables en los adultos mayores que asisten al centro vida santa Martha.








Se realizan ejercicios de elongación articular en la cancha del barrio OSCAR MARTÍNEZ, es importante aclarar que antes de realizar estos ejercicios los adultos mayores e preparan con fase de calistenia para evitar lesiones en la ejecución de los mismos.

Powered by CamScanner

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

ACTIVIDAD 19: FECHA 07 DE JULIO DE 2025

Realizar caminatas, agrega, "mejora la salud, tanto física como mental, y puede ayudar a retrasar la aparición de algunas dolencias crónicas de las personas mayores, esta actividades contempla caminata con obstáculos buscando mejorar reacciones protectoras y de equilibro en el adulto mayor.








BENEFICIOS

Actividad relajante y de bajo impacto. ...
Mejora de la salud. ...
Reduce el riesgo de obesidad. ...
Mejora del equilibrio y coordinación. ...
Fortalece las relaciones sociales. ...
Disminuye el deterioro cognitivo.

Powered by CamScanner



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

ACTIVIDAD 20: FECHA 08 DE JULIO DE 2025

Beneficios y riesgos de la actividad física y el comportamiento sedentario

La actividad física regular, como caminar, montar en bicicleta, pedalear, practicar deportes o participar en actividades recreativas, es muy beneficiosa para la salud. Es mejor realizar cualquier actividad física que no realizar ninguna. Al aumentar la actividad física de forma relativamente sencilla a lo largo del día, las personas pueden alcanzar fácilmente los niveles de actividad recomendados.







La inactividad física es uno de los principales factores de riesgo de mortalidad por enfermedades no transmisibles. Las personas con un nivel insuficiente de actividad física tienen un riesgo de muerte entre un 20% y un 30% mayor en comparación con las personas que alcanzan un nivel suficiente de actividad física





Powered by CamScanner



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

ACTIVIDAD 21: FECHA 09 DE JULIO DE 2025

Se realiza jornada de movilidad articular y recuperación muscular por medio de auto masaje en los brazos y piernas, buscando mejorar la recuperación musculara, después del ejerció, actividad que tiene gran acogida por los adultos mayores participantes.








El desarrollo del componente de BAILOTERAPIA aplicado en el Centro Vida Santa Martha se enfoca en promover la movilidad articular, mejorar la resistencia cardiovascular por medio del baile, utilizando ritmo musical de su agrado el cual es la música carranguera.

Powered by CamScanner



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

ACTIVIDAD 22: FECHA 10 DE JULIO DE 2025





Para este día se realiza jornada de integración y juegos lúdicos, esta jornada es el trabajo en conjunto de la unidad de actividades recreativas y celebración de cumpleaños.

El programa de actividad física buscar la participación colectiva de los adultos mayores asistentes al centro vida santa Martha, por esta razón dentro del cronograma de trabajo se establecen días de trabajo en silla, promoviendo la participación de aquellos adultos mayores que por su limitaciones físicas no se pueden poner de pie





Powered by CamScanner



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

ACTIVIDAD 23: FECHA 11 DE JULIO DE 2025

Se ha demostrado que la actividad física regular ayuda a prevenir y controlar las enfermedades no transmisibles, como las enfermedades cardíacas, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes y varios tipos de cáncer. También ayuda a prevenir la hipertensión, a mantener un peso corporal saludable y puede mejorar la salud mental, la calidad de vida y el bienestar.







Como parte de su actividad física semanal, los adultos mayores realizar **actividades físicas** variadas y **con diversos componentes**, que hacen hincapié en el equilibrio funcional y en un entrenamiento de la fuerza muscular moderado o de mayor intensidad, **tres o más días a la semana**, para mejorar la capacidad funcional y prevenir las caídas.







Powered by CamScanner



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

ACTIVIDAD 24: FECHA 14 DE JULIO DE 2025

El programa de actividad física desarrollado en el Centro Vida Santa Martha, está enfocado en tres dimensiones específicas, la primera de ellas es la movilidad articular por medio de estrategias como la BAILOTERAPIA, el cual a ritmo de la música el adulto mayor realiza movimientos sincronizados.

Este día se realiza trabajo de fortalecimiento de miembros superiores por medio de ejercicios con bastones, actividad que es tomada con gran agrado por los participantes, en los intermedios se realiza trabajo de respiración.








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

Powered by CamScanner



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

ACTIVIDAD 25: FECHA 15 DE JULIO DE 2025

El programa de actividad física aplicando la estrategia de BAILOTERAPIA busca conseguir en los adultos mayores que asisten al centro vida santa Martha, mejorar su capacidad motora y de coordinación, mejorar la función muscular y la circulación sanguínea y aumento de la capacidad de respiración.





Los adultos mayores manifiestan su agrado y participan activamente de la actividad, reconociendo los beneficios que este tipo de actividades trae para su salud.





La actividad se desarrolla en un tiempo programado de 45 min, el cual contempla 10 minutos de fase de preparación o calentamiento, 25 minutos de BAILOTERAPIA, 10 minutos de recuperación.

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

Powered by CamScanner



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

ACTIVIDAD 26: FECHA 16 DE JULIO DE 2025

El programa de actividad física desarrolla su componente de salidas ecológicas por los diversos senderos del pueblo, en este caso los adultos mayores, realizan caminata por el barrio Villa María, hasta llegar al puente que divide el Municipio de Charalá y Ocamonte.







Los adultos mayores de 65 años necesitan: Al menos 150 minutos a la semana (por ejemplo, 30 minutos al día, 5 días a la semana) de actividad de intensidad moderada, como caminar a paso ligero. O necesitan 75 minutos a la semana de actividad de intensidad vigorosa, como caminar, trotar o correr.

LUIS ALBERTO CRUZ PÉREZ
DIRECTOR

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

Powered by CamScanner

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

INFORME PROGRAMA DE ACTIVIDADES RECREATIVAS Y CULTURALES

PERIODO: 09 DE JUNIO AL 16 DE JULIO DE 2025

ACTIVIDADES REALIZADAS: 26

OBJETIVO
Proporcionar espacios de disfrute, relajación y desarrollo personal en el adulto mayor, durante la permanencia en la institución, promoviendo el bienestar fisco y mental, fomentando habilidades sociales, creativas y un estilo de vida saludable.





La recreación en el adulto mayor es fundamental para mantener una buena calidad de vida, ya que promueve la salud física, mental y social. Actividades como caminar, bailar, jugar juegos de mesa, participar en talleres artísticos o culturales, y disfrutar de la naturaleza, son excelentes opciones para mantenerse activo y conectado con la comunidad.

Partiendo de este concepto la asociación centro vida santa Martha ha planteado una serie de actividades que van direccionadas en proporcionar espacios que permitan por medio de actividades recreativas y culturales brindar beneficios físicos, cognitivos, emocionales y sociales, siempre teniendo en cuenta el principio de autonomía del adulto mayor en el desarrollo de las mismas.

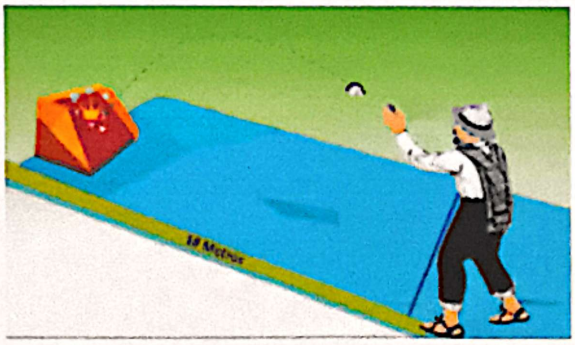
Powered by CamScanner



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

ACTIVIDAD RECREATIVA MINI TEJO

FECHA: 09-20 JUNIO Y 02-11-15-16 JULIO 2025



El programa de recreación realizado en el centro vida santa Martha, contempla actividades deportivas como estrategia para la promoción de estilos de vida saludables, teniendo en cuenta que dentro de la cultura tradicional colombiana el tejo es considerado deporte nacional, se destina un espacio en la institución para la práctica del mismo.

Fecha: 09/06/2025







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

Powered by CamScanner



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

Fecha: 20/06/2025





Fecha: 02/07/2025





Fecha: 11/07/2025





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

Powered by CamScanner



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

Fecha: 15/07/2025





Fecha: 16/07/2025





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

Powered by CamScanner



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

ACTIVIDAD RECREATIVA CON BALÓN DE BALONCESTO

Fecha: 10/06/2025 01/07/2025

El programa de recreación busca fomentar estilos de vida saludables y diversión en los adultos mayores, eta actividad recreativa fomenta el juego y la diversión como herramientas que contribuyen a un mejor bienestar.

Fecha: 10/06/2025





Se realiza juego de lanzar el balón lo más alto posible, teniendo como referencia la cancha de baloncesto, estas actividades permiten la integración y el juego como estrategia lúdico recreativa para mejorar el estado anímico, mejorar su salud y su integración social.





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

Powered by CamScanner



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

Fecha: 01/07/2025

El programa de actividades recreativas, busca incentivar la práctica del deporte en los adultos mayores, promoviendo con ello estilos de vida saludables, actividad que se realiza bajo supervisión de profesional.











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

Powered by CamScanner



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

ACTIVIDAD CULTURAL –VISITA CASA DE LA CULTURA

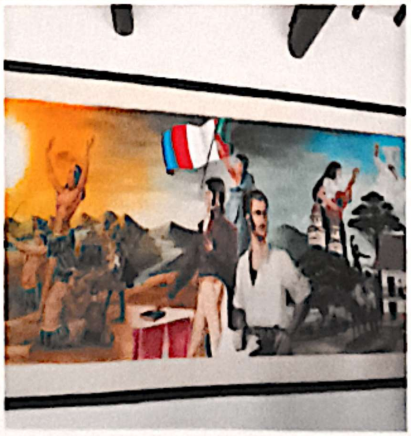
Fecha: 11/06/2025





Quien más que nuestros adultos mayores para enriquecer nuestra cultura, motivo por el cual se realiza visita a la casa de la cultura, donde muy gentilmente son recibidos por el maestro y director el señor:







Esta actividad se fundamenta en resaltar y promover la cultura de nuestro Municipio y quien más puede dar testimonio de ello que un patrimonio viviente de nuestra sociedad como lo es el adulto mayor.

Powered by CamScanner



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

En esta visita se realiza un recorrido por cada una de las dependencias de la casa de la cultura, donde podemos observar que hay un salón destinado a las grandes celebridades del Municipio a nivel artístico y cultural.







Se realiza integración de coplas, poesías y el Director de la casa de la cultura nos ofrece un delicioso compartir, acompañado del relato de la batalla del PIENTA O LA BATALLA PERDIDA, donde la población civil y las guerrillas de COROMORO, organizadas por ANTONIA SANTOS, jugaron un papel fundamental en este enfrentamiento, el 04 de Agosto de 1819.







Agradecimiento especial al Director de la casa de la cultura por permitir esta gran integración.

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

Powered by CamScanner



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

ACTIVIDAD RECREATIVA

Fecha: 12/06/2025 Fecha: 08/07/2025

El bingo es un juego y una actividad recreativa muy popular entre los adultos mayores, que, además, favorece la estimulación cognitiva y la socialización. Ambos ingredientes son muy importantes para retrasar el deterioro que provoca el alzhéimer.

Fecha: 12/06/2025











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

Powered by CamScanner



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

Fecha: 08/07/2025

El bingo, más allá de ser un juego de azar, puede considerarse una actividad cognitiva que estimula diversas funciones mentales. Requiere atención, concentración, memoria a corto plazo, percepción visual y auditiva, así como movimientos precisos para marcar los números.








Los premios son uno de los principales incentivos que mantienen a los jugadores enganchados al juego. Ofrecer una variedad de premios emocionantes puede hacer que los adultos mayores disfruten más la actividades por esta razón se premian los ganadores con ELEMENTOS DE CUIDADO PERSONAL.

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

Powered by CamScanner

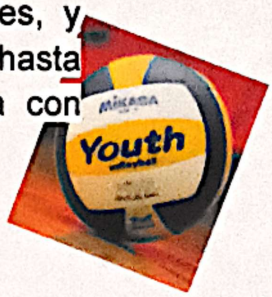


Asociación Centro Vida
Del Adulto Mayor de Charalá
"Santa Martha"
NIT: 900379129-3

ACTIVIDAD RECREATIVA
GLOBO

Fecha: 13/06/2025 Y 03/07/2025

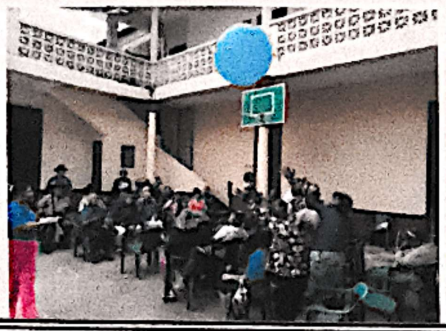
Las actividades recreativas son aquellas acciones que se realizan de forma voluntaria y placentera, generalmente durante el tiempo libre, con el objetivo de divertirse, relajarse y desconectar de las obligaciones. Estas actividades pueden ser individuales o grupales, y abarcan una amplia gama de opciones, desde deportes y juegos hasta actividades artísticas y culturales, se realiza actividad recreativa con globos, el objetivo es no dejarlo caer al piso.



Fecha: 13/06/2025








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

Powered by CamScanner



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



Fecha: 03/07/2025

Para un adulto mayor, un juego con globos podría ser una actividad recreativa y terapéutica que fomente la coordinación, la movilidad y la diversión. Se pueden adaptar juegos clásicos como "la bomba" (pasarse el globo entre todos sin que toque el suelo).







Esta actividad permite que todos los adultos mayores participen ya que se realiza sentado, es una actividad que tiene gran acogida por los adultos mayores y reconocen los múltiples beneficios que estas actividades traen para su salud.







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

Powered by CamScanner



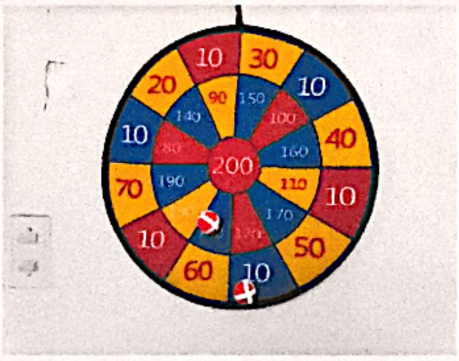
Asociación Centro Vida
Del Adulto Mayor de Charalá
"Santa Martha"
NIT: 900379129-3

ACTIVIDAD RECREATIVA TIRO AL BLANCO

Fecha: 16/06/2025

La recreación es fundamental para el bienestar integral del adulto mayor, contribuyendo a su salud física, mental y social. Permite mantener un estilo de vida activo, prevenir enfermedades, mejorar el estado de ánimo y fomentar la integración social, lo que impacta positivamente en su calidad de vida













Actividad recreativa de tiro al blanco permite que el adulto mayor participe de juegos lúdicos donde debe poner a prueba su puntería, esta actividad es de gran agrado para los adulto mayores, se deja tres lanzamientos por adulto mayor y gana quien en los 3 tiros sume la gran mayoría de puntos.

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

Powered by CamScanner



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

ACTIVIDAD RECREATIVA BOLOS

Fecha: 17/06/2025 Fecha: 04/07/2025



LANZAMIENTO DE PELOTA, esta actividad consiste en tumbar los bolos con una pelota, el adulto mayor se encuentra a una distancia de 6 mt y gana el que en tres lanzamientos tumbe la gran mayoría de bolos,



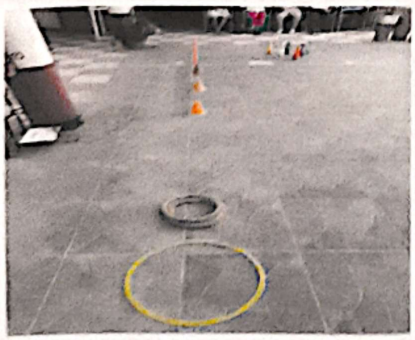




LANZAMIENTO DE AROS

El adulto mayor se encuentra a una distancia de 2 metros y debe meter los aros en los conos, esta actividad permite fomentar estilos de vida saludables por medio de la ejecución de juegos lúdicos y recreativos, al igual que estimula patrones de motricidad fina y gruesa y trabajo de control de fuerza distancia y precisión.









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

Powered by CamScanner



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

Fecha: 04/07/2025

Nuestro programa de bolos conjuga la diversión y la actividad RECREATIVA con un trabajo de resistencia muscular y cardiovascular, donde mejoraras la coordinación óculo manual, el equilibrio y la técnica de lanzamiento.

Jugar a los bolos es una forma divertida y de bajo impacto de mantenerse activo, a la vez que mejora la coordinación, la fuerza y la interacción social, actividad de preferencia de los adultos mayores, se entregan incentivos a los que logren tumbar el mayor número de bolos en tres lanzamientos








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

Scanned with CamScanner
Powered by CamScanner



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

ACTIVIDAD RECREATIVA
JUEGOS DE MESA

Fecha: 18-24/06/2025 **Fecha: 09/07/2025**

Los juegos de mesa ofrecen múltiples beneficios para los adultos mayores, uno de ellos es el aprovechamiento del tiempo libre y la recreación como medio esparcimiento, incluyendo la estimulación cognitiva, la mejora de la socialización y la reducción del estrés y la ansiedad. Actividades como el domino ayudan a mantener la mente activa, mientras que los juegos de mesa en general fomentan la interacción social y la creación de vínculos afectivos.

Fecha: 18/06/2025







Fecha: 24/06/2025







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

Powered by CamScanner



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

Fecha: 09/07/2025

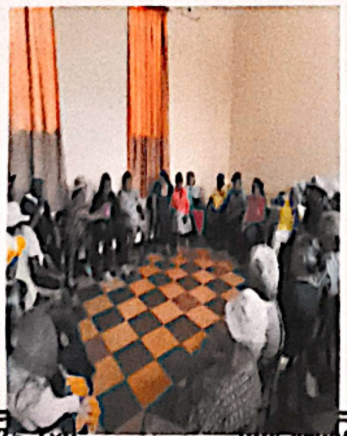
Los juegos de mesa como el dominó, el parchís y especialmente aquellos con cartas, son actividades recreativas muy beneficiosas para activar la mente de los adultos mayores. Este juego didáctico y sencillo permite que los adultos mayores estimulen sus mano, su mente y mejora la integración con otros adultos.





Fecha: 25/06/2025

Juego de **TINGO TINGO TANGO** Se realizan trabajo en equipo, esta actividad se realiza en silla, permitiendo que los adultos mayores que tienen limitaciones en su movilidad y alteraciones relacionadas con el equilibrio puedan participar, reduciendo el riesgo de caídas, estas actividades recreativas ayudan a promover espacios de integración y compañerismo.



Carrera 11 Nº. 25-169 luis_cruz208@Hotmail.com Tel: 3203976648
CHARALÁ CVSANTAMARTA@HOTMAIL.COM

Powered by CamScanner



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

ACTIVIDAD RECREATIVA



Fecha: 26/06/2025

En el adulto mayor, las actividades recreativas son cruciales para mantener la salud física, mental y social. Estas actividades pueden incluir ejercicios suaves como caminar, jugar con la pelota, en este caso con el balón de futbol.







La actividad recreativa seleccionada para este día es el manejo del balón de futbol, se dan indicaciones las cuales son patear el balón de futbol con el fin de meter el gol en la mitad de las sillas que están a 5 mts de distancia.











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

Powered by CamScanner



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

ACTIVIDAD RECREATIVA

Fecha: 19-27/06/2025 07/07/2025

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

FECHA: 19/06/2025







FECHA: 27/06/2025







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

Powered by CamScanner



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

FECHA: 07/07/2025








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

Powered by CamScanner



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

ACTIVIDAD CULTURAL

FECHA: 10/07/2025

Para la institución siempre ha sido una prioridad celebrar las fechas especiales, para este día se programó la celebración de cumpleaños de todos los adultos mayores que han cumplido desde enero a la fecha.

















En esta celebración se integró el grupo de turismo de la policía nacional y las Psicólogas de la comisaria de familia.

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

Powered by CamScanner



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

FECHA: 14/07/2025

Para esta actividad recreativa se realizan ejercicios con bombas de manera conjunta, cada pareja debe desplazarse del punto A al B, llevando un globo, frente con frete y espalda con espalda, sin dejarlo caer y sin ayuda de la mano.








Actividad que se ejecuta de la mejor manera, generando espacios recreativos como aporte a mejorar su calidad de vida.

Este informe contiene 26 actividades, las cuales fueron realizadas por

LUIS ALBERTO CRUZ PÉREZ
FISIOTERAPEUTA

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

Powered by CamScanner