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

INFORME DE ACTIVIDAD FÍSICA Y DE INTERACCIÓN SOCIAL

PERIODO: 17 DE JULIO AL 04 DE AGOSTO DE 2025

OBJETIVO

El objetivo principal de los juegos lúdicos es proporcionar diversión y entretenimiento, pero también facilitan el aprendizaje, el desarrollo de habilidades cognitivas, sociales y emocionales, y fomentan la creatividad y la imaginación.





Los juegos lúdicos son herramientas valiosas para el desarrollo integral de las personas, ofreciendo diversión, aprendizaje y crecimiento personal en un ambiente ameno y estimulante.

Beneficios específicos de los juegos lúdicos para adultos mayores:

- **Mejora de la salud física:**

  Actividades como caminar, bailar, nadar o juegos que impliquen movimiento ayudan a mantener la movilidad articular, el equilibrio y la coordinación, previniendo caídas y mejorando la salud cardiovascular.

- **Estimulación cognitiva:**

  Juegos de memoria, rompecabezas, juegos de mesa como ajedrez o damas, y actividades que requieran concentración y razonamiento, ayudan a mantener la mente activa y a retrasar el deterioro cognitiva.

Powered by CamScanner



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

ACTIVIDAD 01: FECHA 17 DE JULIO DE 2025

El programa de actividad física busca fomentar estilos de vida saludables e incentivar la práctica de la actividad física en el adulto mayor por medio de ejercicios dirigidos





Se realiza actividad con balón de baloncesto buscando mejorar patrones de coordinación y equilibrio en los adultos mayores, dentro de las actividades ejecutadas este día está el lanzamiento de la pelota al aro y movimientos con balón





Dentro del desarrollo del programa de actividad física está el componente deportivo, el cual busca incentivar los adultos mayores en la práctica de algún deporte, en este caso el baloncesto, desde un enfoque de trabajo con el balón y manejo de coordinación.

Powered by CamScanner

Esta actividad proporciona al adulto mayor un espacio para la recreación y permite espacios de participación con sus compañeros, actividad que tiene gran acogida por los adultos mayores participantes.







Powered by CamScanner



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

ACTIVIDAD 02: FECHA 18 DE JULIO DE 2025

El componente de actividad física aplicado en el centro vida santa Martha, contempla la aplicación de todas las herramientas necesarios para la práctica de la actividad física, dentro este componente están los juegos recreativos, los cuales además de incentivar actividades lúdicas también permiten realizar movimientos que estimulan la movilidad articular y el trabajo cardio-respiratorio.








Actividad recreativa con balos de baloncesto, aplicación de ejercicios que permiten estimulación a nivel motriz y manejo de la coordinación óculo-motora, estas actividades lúdicas recreativas que tiene gran aceptación por los adultos mayores, al igual es una actividad que está diseñada para que todos participen.

Powered by CamScanner

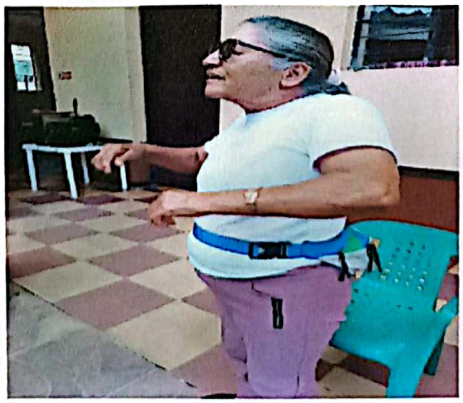
ACTIVIDAD 03: FECHA 21 DE JULIO DE 2025

El programa de actividad física desarrollado en el centro vida Santa Martha, contempla una fase de preparación para el ejercicio (calistenia) la cual está diseñada para que todos los adultos mayores participen de ellas sin importar sus limitaciones, estos ejercicios comienzan en silla, donde se desarrollan movimientos articulares tanto de miembros inferiores como superiores, teniendo en cuenta que varios de nuestros usuarios tienen afectación del equilibrio ya sea por alteraciones vestibulares o funcionales.





Es importante resaltar que las actividades ofrecidas por el centro vida santa Martha, están direccionadas y diseñadas para que todos los adultos mayores puedan realizarla, siendo guiadas por profesional en fisioterapia.


Powered by CamScanner

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

ACTIVIDAD 04: FECHA 22 DE JULIO DE 2025

El ejercicio físico es el incremento en la movilidad del cuerpo, es una actividad planificada y repetitiva cuyo objetivo es mejorar el funcionamiento del organismo, teniendo en cuenta que la población a intervenir es el adulto mayor, se realiza programa enfocado en realizar ejercicios secuenciales de manera coordinada y lenta para tener un control del movimiento y evitar lesiones.





Estos movimientos corporales tienen grandes beneficios para la salud de nuestros adultos mayores, por mencionar algunos de ellos, contribuyen a un mejor metabolismo celular, mejoran la capacidad respiratoria, mejorar la dinámica muscular, permiten mejorar reacciones de equilibrio y protectoras, entre muchas más.





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 05: FECHA 23 DE JUNIO DE 2025

La pérdida de fuerza en adultos mayores puede llevar a caídas, especialmente debido a la sarcopenia, una disminución de masa y fuerza muscular asociada al envejecimiento. Esta pérdida de fuerza, combinada con otros factores como problemas de equilibrio, visión y uso inadecuado de ayudas técnicas, incrementa significativamente el riesgo de caídas.





Movilidad articular en miembros superiores (hombro-codo-muñeca)





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 06: FECHA 24 DE JUNIO DE 2025





El entrenamiento físico y la movilidad articular tiene múltiples beneficios en los adultos mayores del Centro Vida Santa Martha ya que con la práctica de ellos estamos logrando beneficios como aumento en la resistencia cardiopulmonar, resistencia musculo esquelética, fuerza, movilidad, coordinación, aumento en la velocidad de respuesta, mejora la homeostasis y la adaptación a estímulos externos.





Para esta actividad se realiza un enfoque más centrado en fortalecer los miembros inferiores y patrones de coordinación, es importante tener presente que gran parte de los problemas de movilidad en el adulto mayor se presenta por pérdida de fuerza en sus piernas.

Se realizan movimientos a nivel de cadera, rodilla y cuello de pie, para luego continuar con ejercicios de coordinación grupal.

Powered by CamScanner

ACTIVIDAD 07: FECHA 25 DE JUNIO DE 2025

Se realiza actividad física por medio de movimientos en todos los rangos de movilidad, permitiendo que los adultos mayores exploren el concepto de que todo movimiento corporal, donde el gasto energético aumente y con ellos la capacidad de oxigenación, se contempla como actividad física.



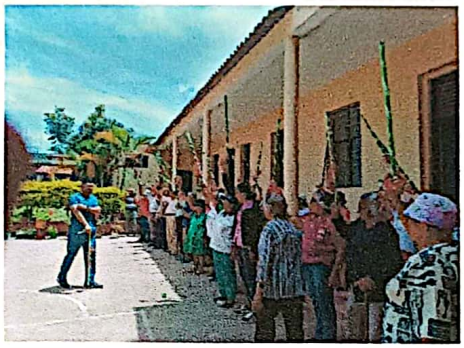
Esta actividad es denominada el tren de la salud donde el tren es liderado por la señora **MELIDA GALÁN,** adulta mayor beneficiaria de la institución y la cual tiene limitación visual (CEGUERA TOTAL)., mientras los adultos mayores recorren la institución van realizando el sonido del tren y recordando los beneficios de realizar actividad física.

Powered by CamScanner

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

ACTIVIDAD 08: FECHA 28 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 realizar ejercicios con bastón, 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 enfocando su desarrollo en movimientos de estiramiento, donde lo importante es realizarlo de manera coordinada y siempre evaluando el control postural, para evitar lesiones, en las imágenes podemos apreciar como los adultos mayores realizan una técnica del movimiento bien ejecutada, el cual es el resultado de su dedicación.

Powered by CamScanner

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

ACTIVIDAD 09: FECHA 29 DE JUNIO DE 2025

El programa de actividad física 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.

Powered by CamScanner

ACTIVIDAD 10: FECHA 30 DE JUNIO DE 2025

Se realiza actividad buscando mejorar patrones de coordinación y equilibrio en los adultos mayores, dentro de las actividades ejecutadas este día está el movimiento guiado.





Se procede a trabajar coordinación en los MMSS, se dan indicaciones para mover los brazos de manera coordinada buscando que el aro gire en el eje de la mano, en esta actividad entra en juego la movilidad y la respuesta ojo mano.





Después de varios intentos los adultos mayores comienzan a realizar el ejercicio de una manera correcta, comenzando con un aro y al terminar moviendo los dos aros de manera coordinada, es donde vemos como nuestro cuerpo y mente de van adaptando a las funciones por medio de la retroalimentación.

Powered by CamScanner

ACTIVIDAD 11: FECHA 31 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.







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.

Powered by CamScanner



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

ACTIVIDAD 12: FECHA 01 DE JUNIO DE 2025

Este día el desarrollo del programa de actividad física se basa en movimientos con pesas 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 realiza Charla con los adultos mayores sobre la importancia de realizar actividad física y sus beneficios, re realiza trabajo articular para luego proceder a realizar ejercicios de fuerza en extremidades superiores, se establecen cargas de 2 -3 y 4 libras, dependiendo del grado de fuerza del adulto mayor.





Los adultos mayores realizan la actividad con gran motivación y reconocen la importancia de la práctica de la actividad física y de un buen estilo de vida saludable.

Powered by CamScanner

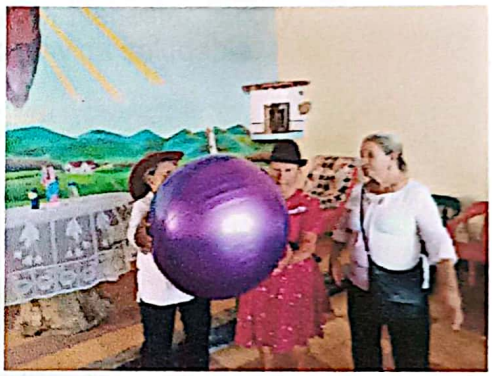


Asociación Centro Vida
Del Adulto Mayor de Charalá
"Santa Martha"
NIT: 900379129-3

ACTIVIDAD 13: FECHA 04 DE AGOSTO DE 2025

Se realizan ejercicios de movilidad articular y ejercicios con balón, fomentando hábitos de vida saludable y la práctica de la actividad física, esta actividad se realiza con una intensidad baja, ya que los adultos mayores en el programa de actividad física realizaron caminata hasta el parque y además estuvieron de pie observando el desfile del 04 de agosto, conmemoración de la BATALLA DEL PIENTA, manifestando sentirse cansados.








LUIS ALBERTO CRUZ PÉREZ
DIRECTOR

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

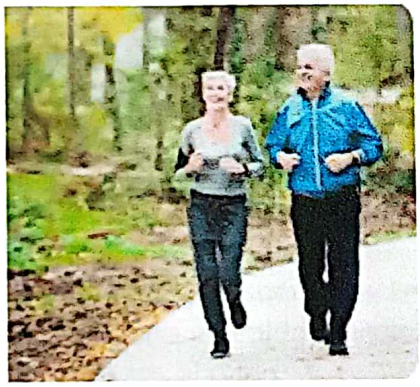
Powered by CamScanner

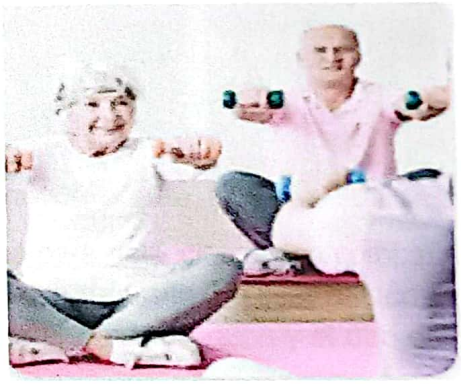
INFORME PROGRAMA DE ACTIVIDADES RECREATIVAS Y CULTURALES

PERIODO: 17 DE JULIO AL 04 DE AGOSTO DE 2025

ACTIVIDADES REALIZADAS: 13

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 01
Fecha: 17/07/2025

El programa de actividades recreativas diseñado para este día, comprende la integración por medio de rondas y juegos de la infancia, como el gato y el ratón, estas actividades se realizan de manera supervisada evitando caídas o golpes sin intención que se pueden presentar cuando la jaula está abierta o cerrada.







Se dan indicaciones a los adultos mayores para seleccionar dos compañeros, las personas seleccionadas deben cumplir con un requisito, no usar bastón, con el fin de disminuir el riesgo de caída, uno realiza el papel de ratón y el otro del gato, la actividad es atrapara al ratón.







Los demás adultos mayores deben estar en círculo realizando movimientos y evitando que el gato atrape al ratón, estas actividades recreativas son recibidas con agrado por los adultos mayores.

Powered by CamScanner



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

ACTIVIDAD 02
Fecha: 18/07/2025

Actividad cultural

La actividad desarrollada este día hace parte del programa de formación cultural y artística, fortaleciendo estrategias que permitan que los adultos mayores puedan participar de eventos culturales celebrados por las diversas instituciones del Municipio.





Podemos observar a los adultos mayores en sus clases de danzas, preparando la coreografía para participar en la **CELEBRACIÓN DE LA VIRGEN DEL CARMEN.**





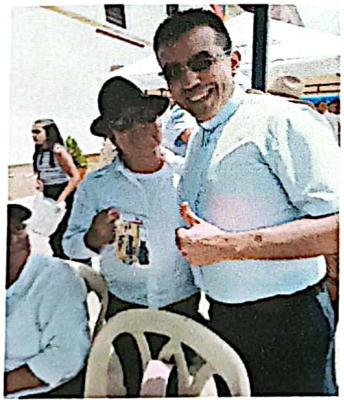


Es importante resaltar el compromiso y la dedicación que cada adulto mayor realiza, ya que este proceso se debe retroalimentar todas las semanas para que no se les olvide los pasos de la coreografía.

Aunque la actividad presentada corresponde al día 18 de julio, nos permitimos anexar registro fotográfico de la presentación realizada por los adultos mayores el día 20 de julio en la celebración de la virgen del Carmen, evento donde los adultos mayores fueron el centro de felicitaciones por parte de los asistentes y el párroco de nuestra parroquia.

Powered by CamScanner




Estos espacios fortalecen uno de los objetivos fundamentales de la institución, el cual es crear espacios donde la inclusión social permita que los adultos mayores sean parte activa de una sociedad más incluyente

Powered by CamScanner



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

ACTIVIDAD 03
Fecha: 21/07/2025



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, para este dia los adultos mayores juegan y se recrean pegándole al 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.

Powered by CamScanner



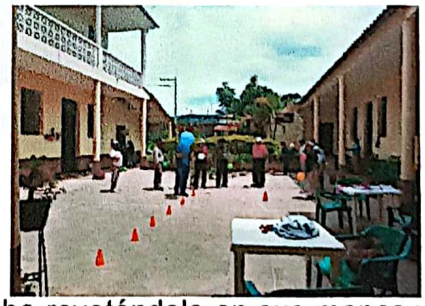
Asociación Centro Vida
Del Adulto Mayor de Charalá
"Santa Martha"
NIT: 900379129-3

ACTIVIDAD 04
Fecha: 22/07/2025

El desarrollo de la actividad se realiza utilizando globos pequeños los cuales deben ser pasados por detrás de la cabeza, la cintura y los piernas, sin dejarlo caer, este tipo de actividades recreativas buscan la integración con sus compañeros por medio del juego y promueve la comunicación asertiva







Los adultos mayores deben llevar el globo revotándolo en sus manos y sorteando los obstáculos hasta el lugar señalado, esto permite a nivel cognitivo y físico, que se promueve la coordinación de las manos y de la vista, mejora la atención, la concentración y el tiempo de reacción.





Powered by CamScanner



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

ACTIVIDAD 05
Fecha: 23/07/2025

Para el desarrollo de la actividad recreativa se consigue un globo grande para ser lanzado a lo alto, el adulto mayor no debe dejar caer el globo, se dan indicaciones para que el globo caiga donde está el compañero del frente, buscando que el adulto mayor calcule la fuerza y dirección del golpe, después de lograrlo continúan pasando el balón pero esta vez debe primero pegar en la mesa y después si llegar al compañero.





Estas actividades recreativas permiten el juego la diversión y el trabajo en equipo con sus compañeros, el objetivo d la actividad es que el globo llegue al otro lado sin que toque el piso, en el caso de dejarlo caer se comienza nuevamente el proceso.





Powered by CamScanner

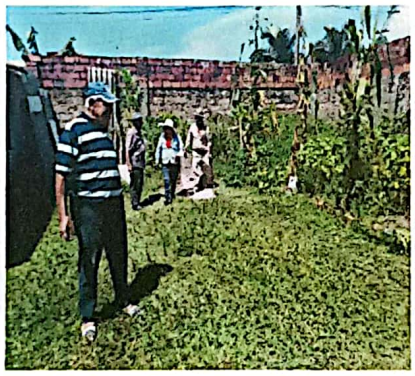


Asociación Centro Vida
Del Adulto Mayor de Charalá
"Santa Martha"
NIT: 900379129-3

ACTIVIDAD 06
Fecha: 24/07/2025

ACTIVIDAD RECREATIVA, el tejo por tradición es una actividad con la cual el adulto mayor está familiarizado, por relatos realizados en otras actividades los adultos mayores manifestaban que después de trabajar en actividades del campo, los fines de semana se reunían para jugar tejo, permitiéndoles recrearse y compartir con sus amigas y familiares.







Los adultos mayores manifiestan su alegría al tener un espacio de esparcimiento y recreación dentro de la institución, permitiéndoles vivir momentos con sus compañeros y recordar anécdotas de su juventud.

Por petición de los adultos mayores, se tiene previsto organizar un campeonato donde los adultos mayores de los demás centros vida puedan participar, fortaleciendo lazos de cooperación y de encuentros intergeneracionales que les permitan seguir disfrutando de esta etapa de la vida.

Powered by CamScanner



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

ACTIVIDAD 07
Fecha: 25/07/2025

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.








Los adultos mayores participaron de manera activa en la actividad y manifiestan su alegría al realizar estas actividades recreativas.

Powered by CamScanner



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

ACTIVIDAD 08
Fecha: 28/07/2025

El programa de actividad RECREATIVA 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.







Entrenar la coordinación ayuda en general a mejorar nuestra calidad de vida. Con el pasar de los años nuestro cuerpo se somete a cambios dentro de los cuales están los procesos degenerativos, motivo relacionado con la pérdida de masa muscular y alteraciones del equilibrio y la coordinación, teniendo en cuenta estas alteraciones se utiliza el juego de tejo como herramienta recreativa que permite que el adulto mayor se mantenga en movimiento, mejore su fuerza y sus reacciones de coordinación y equilibrio.





Powered by CamScanner



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

ACTIVIDAD 09
Fecha: 29/07/2025

Juego de **TINGO TINGO TANGO** Se realizan trabajo en equipo, Se juega en círculo, donde los participantes pasan rápidamente un objeto de mano en mano mientras una persona dice "tingo" repetidamente. Al decir "tango" en lugar de "tingo", se detiene el movimiento del objeto y la persona que lo tiene a realiza una actividad.







Este tipo de actividades recreativas, mejora la comunicación y trabajo en equipo de los adultos mayores, al igual que incentiva los movimientos corporales, la reacciones a respuestas rápidas para pasar el balón y facilita un ambiente de comunicación asertiva en los adultos mayores,





Powered by CamScanner



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

ACTIVIDAD 10
Fecha: 30/07/2025



Otra variedad es conocida como mini tejo, que es lo mismo que el tradicional tejo, pero en proporciones (medidas) más reducidas. Allí solo se coloca una mecha y gana puntos quien la estalle. En ambos casos se juega en dos canchas que están frente a frente.






Esta actividad recreativa tiene múltiples beneficios para los adultos mayores ya que compromete tanto la movilidad física como las funciones cognitivas y sentidos del tiempo distancia y fuerza, actividad que tiene gran acogida por los adultos mayores, por solicitud de los adultos mayores se abre un espacio diario para que puedan jugar.




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 11
Fecha: 31/07/2025

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







Este día se realiza programa enfocado en BAILOTERAPIA como herramienta que permite ejercitarse mientras bailas, es una actividad que se puede realizar de manera individual o en pareja.







Se comienzan con ritmos musicales lentos para ir subiendo la intensidad a ritmos más movidos como la cumbia, durante la ejecución de la actividad el adulto mayor va decidiendo hasta donde quiere y puede desarrollar la actividad, ya que debemos tener presente que al trabajar con un número significativo de adultos mayores no podemos tener el control sobre cada uno, de allí la importancia de conocer hasta donde puede trabajar estas actividades

Powered by CamScanner



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

ACTIVIDAD 12
Fecha: 01/08/2025

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.

Powered by CamScanner



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

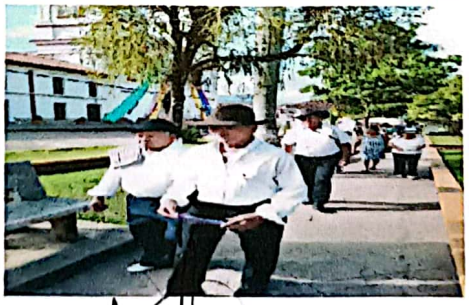
ACTIVIDAD 13
Fecha: 04/08/2025

La actividad cultural programada para este día es participar en la conmemoración de la **BATALLA DEL PIENTA**.








Este informe contiene 13 actividades recreativas, 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