Villanueva 26 de agosto de 2025.

DESARROLLO DE LA ESTRATEGIA "BIEN-ESTAR TERCERA EDAD" PARA EL FORTALECIMIENTO INTEGRAL DE LA POBLACIÓN ADULTO MAYOR EN EL DEPARTAMENTO DE LA GUAJIRA.						
ITEM	**DESCRIPCION DE ACTIVIDAD**	**UND**	**CANT**	**TIEMPO /MES**	**VR UNITARIO**	**VALOR TOTAL**
1	**componente 1. actividad física y recreación terapéutica como herramientas para mejorar la calidad de vida, promover la salud física, prevenir enfermedades, mejorar la movilidad y fomentar la integración social en el adulto mayor (Municipios de San Juan del Cesar, Fonseca, Villanueva y el Molino)**					
1.1	**Realizar 4 jornadas individuales (1 por municipio) para valorar el estado de salud física e identificar las disminuciones y limitaciones físicas del adulto mayor beneficiario.**					
1.1.1	Formatos de registro y control	Und	350	N/A	$ 2.448	$ 856.625
1.1.2	Refrigerio saludable (1 pastelito horneado de carne, pollo o queso, 1 bebida de frutas o láctea 300 ml, 1 fruta, hidratación)	Und	350	N/A	$ 12.238	$ 4.283.125
1.2	**Desarrollar 12 sesiones lúdico pedagógicas (3 por municipio) orientadas a promover la mejora del equilibrio, flexibilidad y coordinación para la prevención de caídas y accidentes, y suministro de ayudas técnicas para mejorar la movilidad, la independencia y la calidad de vida de los beneficiarios (Municipios de San Juan del Cesar, Fonseca, Villanueva y el Molino)**					
1.2.1	Refrigerio saludable (1 pastelito horneado de carne, pollo o queso, 1 bebida de frutas o láctea 300 ml, 1 fruta, hidratación)	Und	1050	N/A	$ 12.238	$ 12.849.375
1.2.3	Bastón de madera para gimnasia	Und	50	N/A	$ 9.301	$ 465.025
1.2.4	Balón inflable (Ortopédico)	Und	50	N/A	$ 73.425	$ 3.671.250
1.2.5	Colchoneta para ejercicio	Und	50	N/A	$ 52.866	$ 2.643.300
1.2.6	Sillas de ruedas estándar, fácil manejo	Und	60	N/A	$ 636.350	$ 38.181.000
1.2.7	Caminador paso a paso, plegable, aluminio liviano	Und	70	N/A	$ 173.087	$ 12.116.104
1.2.8	Bastón portátil, plegable	und	70	N/A	$ 59.915	$ 4.194.036
1.2.9	Colchoneta (antiescaras) forro antifluido y cremallera medidas 190cm largo 90cm ancho 5cm alto	und	80	N/A	$ 287.615	$ 23.009.163
1.2.10	Sabanas sencillas, cobija para cama sencilla, forma rectangular, dobladillada en los extremos, material poliéster	und	80	N/A	$ 88.110	$ 7.048.800
1.2.11	Almohada antialérgica en tela de microfibra	UND	80	N/A	$ 48.950	$ 3.916.000
1.3	**Realizar 8 jornadas de actividad física (2 por municipio) para fomentar el cuidado de la salud física y promover el envejecimiento activo y saludable de en los adultos mayores beneficiarios. (Danzaterapia, entrenamiento funcional, gimnasia activa. Municipios de San Juan del Cesar, Fonseca, Villanueva y el Molino)**					
1.3.1	Refrigerio saludable (1 pastelito horneado de carne, pollo o queso, 1 bebida de frutas o láctea 300 ml, 1 fruta, hidratación)	Und	700	N/A	$ 12.238	$ 8.566.250
	Instructor	Sesión	8	N/A	$ 195.800	$ 1.566.400

SUBTOTAL COMPONENTE 1						**$ 123.366.453**
2	**COMPONENTE 2. DESARROLLAR ACTIVIDADES DE PROMOCIÓN DE ASEO PERSONAL, HIGIENE Y SALUD ORAL (HABITOS DE VIDA SALUDABLE) (MUNICIPIOS DE SAN JUAN DEL CESAR, FONSECA, VILLANUEVA Y EL MOLINO)**					
2.1	**Realizar 4 jornada individuales (1 por municipio) para la valoración de la condición física con respecto al cuidado e higiene personal del adulto mayor. (Municipios de San Juan del Cesar, Fonseca, Villanueva y el Molino)**					
2.1.1	Formatos de registro y control	Und	350	N/A	$ 2.448	$ 856.625
2.1.2	Refrigerio saludable (1 pastelito horneado de carne, pollo o queso, 1 bebida de frutas o láctea 300 ml, 1 fruta, hidratación)	Und	350	N/A	$ 12.238	$ 4.283.125
2.2	**Desarrollar 12 actividades lúdico pedagógicas (3 por municipio) sobre aseo, higiene personal y autocuidado para la prevención de enfermedades frecuentes en el adulto mayor, y el buen manejo del kit de aseo e higiene y salud oral.(Municipios de San Juan del Cesar, Fonseca, Villanueva y el Molino)**					
2.2.1	Refrigerio saludable (1 pastelito horneado de carne, pollo o queso, 1 bebida de frutas o láctea 300 ml, 1 fruta, hidratación)	Und	1050	N/A	$ 12.238	$ 12.849.375
2.2.2	Entrega de kit de aseo personal y salud oral - 2 entregas por municipio. (Contiene: 1 Jabón líquido antibacterial x 500 ml, 1 Cepillo de dientes medio, 1 Crema dental x 150 ml, 2 Jabón de baño x 130 gr, 1 Desodorante x 60 ml, 1 Shampo x 500 ml, 1 crema humectante botella x 500 ml, 2 rollos de papel higiénicos triple hoja, 1 paquete de aplicadores de algodón x 50 und, 1 Cortaúñas grande, 1 Alcohol antiséptico botella x 500 ml, 10 Tapabocas.)	Und	700	N/A	$ 132.165	$ 92.515.500
2.3	**Desarrollar 8 Jornadas (2 por municipio) de embellecimiento al adulto mayor Municipios de San Juan del Cesar, Fonseca, Villanueva y el Molino)**					
2.3.1	Refrigerio saludable (1 pastelito horneado de carne, pollo o queso, 1 bebida de frutas o lactea 300 ml, 1 fruta, hidratación)	Und	700	N/A	$ 12.238	$ 8.566.250
2.3.2	Manicure y Pedicure	Und	700	N/A	$ 25.454	$ 17.817.800
2.3.3	Corte de cabello	Und	700	N/A	$ 14.685	$ 10.279.500
SUBTOTAL COMPONENTE 2						**$ 147.168.175**
3	**COMPONENTE 3. FORTALECER NUTRICIONALMENTE A LA POBLACION ADULTO MAYOR MEDIANTE VALORACIÓN NUTRICIONAL, ORIENTACIÓN SOBRE ADECUADA ALIMENTACIÓN Y ENTREGAS DE KITS NUTRICIONALES MUNICIPIOS DE SAN JUAN DEL CESAR, FONSECA, VILLANUEVA Y EL MOLINO)**					
3.1	**Realizar 4 jornadas de valoración individual (1 por municipio) para determinar el estado nutricional del adulto mayor (Municipios de San Juan del Cesar, Fonseca, Villanueva y el Molino)**					
3.1.1	Formatos de registro y control	Und	700	N/A	$ 2.448	$ 1.713.250
3.1.2	Refrigerio saludable (1 pastelito horneado de carne, pollo o queso, 1 bebida de frutas o láctea 300 ml, 1 fruta, hidratación)	Und	700	N/A	$ 12.238	$ 8.566.250
3.2	**Desarrollar 8 charlas orientadoras (2 por municipio) sobre estilos de vida saludable y adecuada alimentación para prevenir enfermedades nutricionales en el adulto mayor (Municipios de San Juan del Cesar, Fonseca, Villanueva y el Molino)**					
3.2.1	Refrigerio saludable (1 pastelito horneado de carne, pollo o queso, 1 bebida de frutas o láctea 300 ml, 1 fruta, hidratación)	Und	700	N/A	$ 12.238	$ 8.566.250

3.2.2	Entrega de kits nutricionales - 2 entregas por municipio: (4 kg de arroz, 2 kg de azúcar morena, 2 kg de harina de maíz, 2 kgs de lentejas, 1 kg de frijol Zaragoza, 2 lts de aceite vegetal, 1 kg de sal, 1 kg de pasta espagueti, 1 kg de avena en hojuelas, 1 leche en polvo entera x 400 gr, 2 paquetes de galleta integral x 9 und, 1 cartón de huevos x 30 und, 2 sardinas en tomate lata x 425 g, 2 atún lomitos en agua x 179 gr, 1 suplemento alimenticio x 400 gr, 1 empaque individual)	Und	700	N/A	$ 293.700	$ 205.590.000
SUBTOTAL COMPONENTE 3						**$ 224.435.750**
4	**COMPONENTE 4. PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL Y EMOCIONAL DE LOS ADULTOS MAYORES PARA UN ENVEJECIMIENTO SALUDABLE MUNICIPIOS DE SAN JUAN DEL CESAR, FONSECA, VILLANUEVA Y EL MOLINO)**					
4.1	**Realizar 4 jornadas de valoración psicológica individual (1 por municipio) orientadas a determinar el estado de salud mental y afectivo, y detectar afectaciones mentales o emocionales en el adulto mayor beneficiario el proyecto. (Municipios de San Juan del Cesar, Fonseca, Villanueva y el Molino)**					
4.1.1	Formatos de registro y control	Und	350	N/A	$ 2.448	$ 856.625
4.1.2	Refrigerio saludable (1 pastelito horneado de carne, pollo o queso, 1 bebida de frutas o láctea 300 ml, 1 fruta, hidratación)	Und	350	N/A	$ 12.238	$ 4.283.125
4.2	**Desarrollar 8 charlas de orientación psicológica (2 por municipio) sobre el bienestar emocional, el manejo del estrés y la adaptación a los cambios propios de la edad, así como la prevención de problemas de salud mental como la depresión y la ansiedad (Municipios de San Juan del Cesar, Fonseca, Villanueva y el Molino)**					
4.2.1	Refrigerio saludable (1 pastelito horneado de carne, pollo o queso, 1 bebida de frutas o láctea 300 ml, 1 fruta, hidratación)	Und	700	N/A	$ 12.238	$ 8.566.250
4.2	**Realizar 4 actividades lúdicas (1 por municipio) enfocadas a prevenir cuadros depresivos, fortalecer la salud mental y mejorar el bienestar emocional de los beneficiarios. (Municipios de San Juan del Cesar, Fonseca, Villanueva y el Molino)**					
4.2.1	Refrigerio saludable (1 pastelito horneado de carne, pollo o queso, 1 bebida de frutas o láctea 300 ml, 1 fruta, hidratación)	Und	350	N/A	$ 12.238	$ 4.283.125
	Rompecabezas grande	Und	50	N/A	$ 117.480	$ 5.874.000
	Juegos de memoria	Und	50	N/A	$ 83.215	$ 4.160.750
	Tarde de teatro	grupo	4	N/A	$ 636.350	$ 2.545.400
SUBTOTAL						**$ 30.569.275**
4.3.1	**Realizar 4 salidas recreativas (1 por municipio) como herramienta para fortalecer la salud mental y emocional de los adultos mayores, orientadas a reducir el estrés, la estimulación cognitiva y la promoción de la interacción social. (Municipios de San Juan del Cesar, Fonseca, Villanueva y el Molino)**					
4.3.2	Pasadía en centro recreacional con zonas verdes, piscina, área de recreación y juegos incluye almuerzo	Und	350	1	$ 108.767	$ 38.068.415
4.3.3	Refrigerio saludable mañana y tarde (1 pastelito horneado de carne, pollo o queso, 1 bebida de frutas o láctea 300 ml, 1 fruta, 1 botella de agua de 600 ml)	Und	700	1	$ 12.238	$ 8.566.250
4.3.4	Bolso de paseo dotado con toalla bordadas con logos institucionales, bloqueador, crema humectante.	UND	350	1	$ 195.800	$ 68.530.000

4.3.5	Sudadera completa bordada a full color con logos institucionales para los beneficiarios (Suéter con cuello, pantalón de sudadera y gorra)	UND	350	1	$ 264.330	$ 92.515.500
4.3.6	Incentivos de participación (Ancheta de regalo).	UND	350	1	$ 68.530	$ 23.985.500
4.3.7	Transporte en Bus desde el municipio beneficiado al centro recreacional (bus de 42 puestos con aire acondicionado, dotado de conductor, combustibles y aditivos, Soat, seguro todo riesgo, equipo de carretera y primeros auxilios)	UND	4	N/A	$ 3.426.500	$ 13.706.000
SUB-TOTAL						**$ 245.371.665**
SUBTOTAL COMPONENTE 4						**$ 275.940.940**
5	**COMPONENTE 5. REALIZAR JORNADAS DE REHABILITACIÓN ORAL Y VISUAL COMO ESTRATEGIA PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DEL ADULTO MAYOR EN LOS 15 MUNICIPIOS DEL DEPARTAMENTO DE LA GUAJIRA.**					
5.1	**Desarrollar la campaña de rehabilitación oral denominada "Sonrisas de Oro" en los 15 municipios del departamento de La Guajira, enfocada en restaurar la función masticatoria, el habla y la estética dental, así como prevenir problemas bucales asociados al envejecimiento y enfermedades sistémicas, en el adulto mayor.**					
5.1.1	Valoración diagnóstica inicial para determinar la necesidad y tipo de prótesis e impresiones de arco dentario con modelo de estudio	Und	330	1	$ 293.700	$ 96.921.000
5.1.2	Valoración para toma de medidas con rodetes de mordida para la fabricación de las prótesis dentales	Und	330	1	$ 195.800	$ 64.614.000
5.1.3	Aplicación de prótesis dental	Und	330	1	$ 1.174.800	$ 387.684.000
5.1.4	Control de ajuste prótesis dental para garantizar que la prótesis encaje correctamente en la boca del paciente.	Und	330	1	$ 195.800	$ 64.614.000
5.1.5	Charla educativa sobre el manejo y cuidado de la prótesis dental (limpieza adecuada de la prótesis, higiene bucal integral, detección temprana de problemas y adaptación de hábitos alimenticios saludables). Incluye refrigerios, material didáctico y logística	Charla	3	1	$ 8.811.000	$ 26.433.000
SUB-TOTAL						**$ 640.266.000**
5.2	**Realizar la campañas de salud visual "Ojos con Vida" en los 15 municipios del departamento de La Guajira, con el fin de mejorar la calidad de vida de los adultos mayores mediante la detección oportuna de problemas visuales y la entrega gratuita de gafas y lentes correctivos, contribuyendo a su autonomía, seguridad, bienestar físico y emocional.**					
5.2.1	Evaluación visual inicial para determinar el tipo de necesidad del adulto mayor	Und	400	1	$ 146.850	$ 58.740.000
5.2.2	Lentes monofocales - corrección para un solo tipo de visión, ya sea para cerca o para lejos. (Incluye montura)	Und	200	1	$ 244.750	$ 48.950.000
5.2.3	Lentes bifocales - corrección para dos tipos de visión, generalmente cerca y lejos. (Incluye montura)	Und	200	1	$ 293.700	$ 58.740.000

	Evaluación de control para seguimiento al proceso de adaptación y descartar molestias.	Und	400	1	$ 117.480	$ 46.992.000
5.2.4	Charla educativa orientada a educar a los adultos mayores sobre el cuidado de la salud visual, prevenir enfermedades oculares comunes y acompañar la entrega de gafas con orientaciones clara sobre su uso y mantenimiento. Incluye refrigerios, material didáctico y logística	Charla	3	1	$ 8.811.000	$ 26.433.000
SUB-TOTAL						**$ 239.855.000**
SUBTOTAL COMPONENTE 6						**$ 880.121.000**
7	**RECURSO HUMANO Y GASTOS GENERALES**					
7.1	Coordinador logístico	Persona	1	3	$ 5.384.500	$ 16.153.500
7.2	Profesional de apoyo (Nutricionista)	Persona	3	3	$ 4.013.900	$ 36.125.100
7.3	Profesional de apoyo (Fisioterapeuta)	Persona	3	3	$ 4.013.900	$ 36.125.100
7.4	Profesional de apoyo (Trabajador Social)	Persona	3	3	$ 4.013.900	$ 36.125.100
7.5	Profesional de apoyo (Psicólogo)	Persona	2	3	$ 4.013.900	$ 24.083.400
7.6	Auxiliar de apoyo logístico	Persona	8	3	$ 1.762.200	$ 42.292.800
7.7	Arriendo de vehículo para el transporte del equipo de trabajo (incluye: conductor y combustible)	Vehículo	4	3	$ 12.433.300	$ 149.199.600
7.8	Pendón en banner 2m x 1m con base roll up	Und	4	N/A	$ 372.020	$ 1.488.080
7.9	Material de apoyo didáctico (papelería y útiles de oficina)	Global	Global	N/A	$ 3.438.522	$ 3.438.522
7.10	Arriendo de Computador Portátil, Video Beam y Sonido con micrófonos	Paq	3	3	$ 783.200	$ 7.048.800
7.11	Identificación del equipo de trabajo (suéter tipo polo, chaleco y gorra con logos institucionales bordados)	Und	18	N/A	$ 234.960	$ 4.229.280
SUB-TOTAL						**$ 356.309.282**
TOTAL PRESUPUESTO						**$ 2.007.341.600**

Cordialmente,

Luzmavis Martinez
LUZMAVIS MARTINEZ DAZA
CC. No. 1.123.730.732 de El Molino, La Guajira