INFORME PARCIAL DE ACTIVIDADES
CONVENIO DE ASOCIACIÓN Nº CAS-20250004

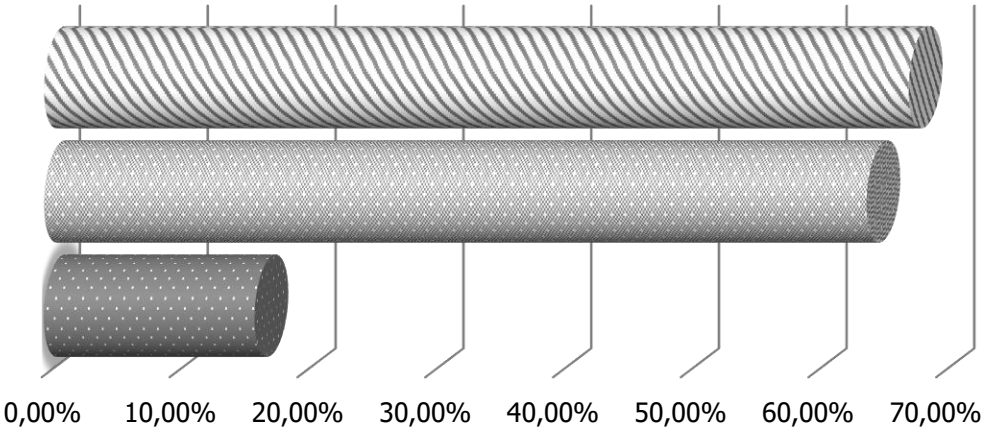
1. INFORMACIÓN DEL CONTRATO

INFORME Nº	4
TIPO DE INFORME	Parcial
FECHA PRESENTACION	20 de agosto de 2025
PERIODO	20 de junio al 19 de julio de 2025
Nº DE CONTRATO	CAS-20250004
CLASE DE CONTRATO	Convenio de asociación
FECHA DE SUSCRIPCIÓN	20 de marzo de 2025
ENTIDAD CONTRATANTE	Municipio de Duitama
CONTRATISTA	Consorcio Adulto Mayor 2025
IDENTIFICACION DEL CONTRATISTA	**NIT** 901928997-1 **R/L** Deisy Johanna Moreno Rojas **CC** 1057577445 de Sogamoso
SUPERVISOR	Laura Maritza Valderrama Rincón Secretaria de Integración Social
INICIO DEL CONTRATO	20 de marzo de 2025
PLAZO INICIAL DE EJECUCIÓN	El plazo de ejecución del presente convenio es de ciento veinticinco (125) días hábiles (de lunes a viernes, los días festivos serán reemplazados) contados a partir del acta de inicio de la ejecución, sin superar la vigencia 2025.
FECHA DE TERMINACIÓN	23 de septiembre de 2025.
VALOR DEL INICIAL DEL CONTRATO	QUINIENTOS OCHENTA Y DOS MILLONES CIENTO CUARENTA Y SIETE MIL DOSCIENTOS CINCUENTA PESOS ($582.147.250,00) M/CTE.
VALOR ADICIONES	N/A.
VALOR TOTAL DEL CONTRATO	QUINIENTOS OCHENTA Y DOS MILLONES CIENTOCUARENTA Y SIETE MIL DOSCIENTOS CINCUENTA PESOS ($582.147.250,00) M/CTE
VALOR EJECUTADO	DOSCIENTOS NOVENTA Y OCHO MILLONES CIENTO TRECE MIL CIENTO VEINTICINCO PESOS ($298.113.125,00) M/CTE
PAGO SOLICITADO PRESENTE INFORME	NOVENTA Y CINCO MILLONES OCHOCIENTOS TREINTA Y DOS MIL SEISCIENTOS PESOS ($95.832.600,00) M/CTE
SALDO POR EJECUTAR	CIENTO OCHENTA Y OCHO MILLONES DOSCIENTOS UN MIL QUINIENTOS VEINTICINCO PESOS ($188.201.525,00) M/CTE
OBJETO DEL CONTRATO	ATENCIÓN INTEGRAL A LA PERSONA MAYOR EN EL CENTRO VIDA DEL MUNICIPIO DE DUITAMA.

2. INFORME TÉCNICO

2.1. AVANCE DE EJECUCIÓN:

% DE AVANCE CONTRATO	67,67%
% TIEMPO TRANSCURRIDO CONTRATO	64,36%
% PAGO SOLICITADO	16,43%



2.2. EJECUCIÓN TÉCNICA DEL CONTRATO

El contratista deberá cumplir con el objeto del contrato, en los términos pactados de conformidad con la propuesta presentada:

En desarrollo del objeto contractual, el contratista se obliga cumplir con el objeto, realizando cada una de las actividades necesarias para la ejecución de contrato, de acuerdo con las necesidades y teniendo en cuenta las siguientes condiciones técnicas.

MÓDULO UNO (1) ALIMENTACIÓN EN MODALIDAD ALMUERZO

NUMERO DE PERSONAS MAYORES BENEFICIARIAS QUINIENTAS (500) PERSONAS MAYORES

MODALIDAD: Almuerzo preparado en sitio, entregado en sitio a la sede principal y en modalidad catering a ocho sedes satelitales de las áreas urbana y rural del municipio en las que se encuentren los puntos de atención a las personas mayores. En ningún caso se superarán las raciones proyectadas y se atenderá los grupos acorde a los registros de inscripción en condiciones de inocuidad, calidad, oportunidad y eficiencia, con condiciones de transporte acorde a la normatividad vigente.

Descripción	Cantidad	Días de atención	Total Raciones a Ejecutar	Valor Unitario de la ración	Valor total
Alimentación en modalidad almuerzo preparado en sitio, entregado en catering para ocho (8) sedes satelitales y entregado en sitio a la sede principal. El almuerzo se compone de: Sopa y Seco con los siguientes componentes: Proteína, cereal, tubérculos (Raíces - plátano y derivados del cereal); verdura fría o caliente, jugo. Minuta elaborada por nutricionista dietista, acorde a los requerimientos nutricionales para este grupo poblacional, con ciclos, análisis y seguimiento a calidad e inocuidad.	250 de lunes a jueves y 70 los viernes. Los días festivos se reemplazan para ejecución el día viernes	125	27.640	12.525,00	346.191.000,00
				VALOR TOTAL MÓDULO UNO ALIMENTACIÓN EN MODALIDAD ALMUERZO	**346.191.000,00**

DÍAS DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE ALIMENTACION

DÍAS	**SEDES**	**NÚMERO DE PERSONAS MAYORES BENEFICIARIOS**	**VALOR UNITARIO DÍA**
Lunes	Principal San Antonio Norte María Auxiliadora Arauquita (Laureles) Juan Grande	Doscientas cincuenta (250), acorde a Inscripción y a asistencia por sede.	3.131.250,00
Martes	-Principal -Vaticano -Once de Mayo -Alcázares	Doscientas cincuenta (250), acorde a Inscripción y a asistencia por sede.	3.131.250,00

DÍAS	SEDES	DÍAS DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE ALIMENTACION NÚMERO DE PERSONAS MAYORES BENEFICIARIOS	VALOR UNITARIO DÍA
	Trinidad		
Miércoles	Principal	Doscientas cincuenta (250), acorde a Inscripción y a asistencia por sede.	3.131.250,00
	San Antonio Norte		
	María Auxiliadora		
	Arauquita (Laureles)		
	Juan Grande		
Jueves	-Principal	Doscientas cincuenta (250), acorde a Inscripción y a asistencia por sede.	3.131.250,00
	-Vaticano		
	-Once de Mayo		
	-Alcázares		
	Trinidad		
Viernes	Principal	Sesenta (70)	876.750,00

NOTA: Los días lunes festivo, teniendo en cuenta que no se presta servicio, se traslada la programación de atención al día viernes, acorde al Anexo técnico No Uno (1) Ver Anexo. De esta forma se garantiza la igualdad de derechos en frecuencia de atención a las personas mayores beneficiarias.

Perfil	Actividades	Adultos mayores beneficiarios diariamente	Días de atención	Total sesiones a ejecutar	Valor unitario sesión	Valor total
COOORDINADOR DE OPERACIÓN DEL PROGRAMA (Concordancia con el Decreto 055 de 2018) UNO (1)	- Planear Coordinar las actividades técnicas y administrativas del programa. - Proyectar el Plan de atención Integral. - Estructurar y socializar los horarios de atención en cada punto de servicio. - Colaborar en los procesos de certificación del centro vida. - Servir de enlace y a Apoyo ante la administración, secretaría de Integración Social y la gobernación, programa adulto	500	125	PERMANENCIA DURANTE TODA LA JORNADA DURANTE LOS (125) DIAS	255.750,00	31.968.750,00

Perfil	Actividades	Adultos mayores beneficiarios diariamente	Días de atención	Total sesiones a ejecutar	Valor unitario sesión	Valor total
	mayor. - Realizar la programación y seguimiento al desarrollo de las actividades del programa. - Elaborar y Presentar informes del programa de forma mensual. - Ser enlace entre la veeduría y las personas mayores. - Garantizar la calidad, oportunidad, eficiencia, eficacia en la prestación de los servicios ofrecidos. - Evaluar mensualmente la operación de los servicios. - Promover acciones de participación entre los actores del centro vida. - Ser garante de los derechos de las personas mayores beneficiarias.					
NUTRICIONISTA DIETISTA CANTIDAD UNA (1)	- Responsable de la Elaboración de las minutas, ciclos de menú, análisis nutricional, guías de preparación, listas de intercambio. - Realizar seguimiento de calidad al cumplimiento a la minuta patrón elaborado acorde a los parámetros nutricionales para el adulto mayor. - Ofrecer orientación a las personas mayores en aspectos como: - La nutrición en el ciclo de vida y la nutrición específica en la tercera edad. - Minuta para un adulto mayor, nutrientes, micronutrientes, complementos alimentarios, suplementos. - La nutrición en las principales patologías de la tercera edad: Diabetes, Hipertensión	500	125	1 MINUTA para Ciento veinticinco (125) de atención	3.500.000,00	3.500.000,00

Perfil	Actividades	Adultos mayores beneficiarios diariamente	Días de atención	Total sesiones a ejecutar	Valor unitario sesión	Valor total
	artrosis, enfermedades degenerativas. Una charla mensual Una asesoría por sede.					
AUXILIARES DE ENFERMERÍA CANTIDAD TRES (3)	- Elaboración de estrategias de mejoramiento al Plan de atención Integral. - Atención primaria en salud toma y registro diario de signos vitales (Tensión, temperatura, oximetría), desarrollo de hábitos de vida saludable, detección de adultos con patologías que requieran remisión a los esquemas de salud. - Realización de Base de datos de los adultos mayores beneficiarios del centro. - Elaboración y registro de formatos de inscripción, hojas de vida, historias de cada beneficiario. - Registro de firmas de asistencia diaria. - Seguimiento y acompañamiento a la persona mayor beneficiaria. - Desarrollo de talleres en temas: Hábitos saludables, el aseo diario, la higiene, la independencia, lectura dirigida, recreación acompañamiento y orientación en medicamentos de control. - Verificar estados de dependencia e independencia del adulto mayor, tips de manejo para actividades de movilidad, desplazamiento, higiene y alimentación. - Prevención y detección oportuna de enfermedades para remisión a esquemas de salud. - Desarrollo de club de lectura. - Asesoría en control de medicamentos. - Generación y participación en macro	500	125	200	127.500,00	25.500.000,00

Perfil	Actividades	Adultos mayores beneficiarios diariamente	Días de atención	Total sesiones a ejecutar	Valor unitario sesión	Valor total
	eventos. - Acompañamiento a los proyectos productivos y cooperativas de trabajo asociativo. - Acompañamiento al desarrollo de las actividades de formación diarias - Desarrollo de un Macro evento en P&P					
AUXILIARES DE ENFERMERÍA CANTIDAD DOS (2)	- Elaboración de estrategias de mejoramiento al Plan de atención Integral. - Atención primaria en salud toma y registro diario de signos vitales (Tensión, temperatura, oximetría), desarrollo de hábitos de vida saludable, detección de adultos con patologías que requieran remisión a los esquemas de salud. - Realización de Base de datos de los adultos mayores beneficiarios del centro. - Elaboración y registro de formatos de inscripción, hojas de vida, historias de cada beneficiario. - Registro de firmas de asistencia diaria. - Seguimiento y acompañamiento a la persona mayor beneficiaria. - Desarrollo de talleres en temas: Hábitos saludables, el aseo diario, la higiene, la independencia, lectura dirigida, recreación acompañamiento y orientación en medicamentos de control. - Verificar estados de dependencia e independencia del adulto mayor, tips de manejo para actividades de movilidad, desplazamiento, higiene y alimentación. - Prevención y detección oportuna de	500	125	150	127.500,00	19.125.000,00

Perfil	Actividades	Adultos mayores beneficiarios diariamente	Días de atención	Total sesiones a ejecutar	Valor unitario sesión	Valor total
	enfermedades para remisión a esquemas de salud. - Desarrollo de club de lectura. - Asesoría en control de medicamentos.					
PSICOLOGO CANTIDAD UNO (1)	- Elaboración de estrategias de mejoramiento al Plan de atención Integral. - Diagnóstico inicial de la salud mental de los beneficiarios a través de herramienta de valoración y seguimiento. - Desarrollo de sesiones de trabajo grupal, talleres de promoción de la salud mental en la tercera edad. - Promoción de la inclusión y la participación ciudadana. - Crear los grupos y redes de apoyo entre los coetáneos y a nivel familia, barrio y municipio. - Realizar terapia y sesiones de atención individual, atendiendo a las necesidades y solicitudes, así como a las remisiones realizadas por los compañeros de equipo. - Desarrollar sesiones de cuidadores que promuevan el restablecimiento y garantía de derechos de las personas mayores. - Seguir la evolución de las personas mayores que lo requieran y ameriten. - Brindar pautas de actuación para el manejo y superación de la dependencia. - Actividades que ayuden a mejorar la resiliencia. - Desarrollar un macro evento en prevención del maltrato a las personas mayores que impacte el conglomerado social. - Realizar remisiones al esquema de salud	500	125	150	181.500,00	27.225.000,00

Perfil	Actividades	Adultos mayores beneficiarios diariamente	Días de atención	Total sesiones a ejecutar	Valor unitario sesión	Valor total
	cuando se requieran y que garanticen el cuidado ya tención en salud mental a las personas mayores. - Realizar seguimiento a los grupos de apoyo. - Apoyar las actividades conjuntas en transversal.					
LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA CANTIDAD DOS (2)	- Elaboración de estrategias de mejoramiento al Plan de atención Integral. - Desarrollo de actividad física y recreativa acorde a las capacidades y habilidades de las personas mayores beneficiarias. - Diagnóstico de capacidades, habilidades y destrezas físicas de las personas mayores por medio de herramienta de cualificación. - Guía y práctica de ejercicio físico aeróbico, movilidad y desplazamiento. - Guía y práctica de actividad física con elementos de apoyo y fortalecimiento en sillas, bandas elásticas, pesas, aros, lazos, bastones. - Orientación de actividades al aire libre caminata nórdica, carreras de obstáculos, rally. - Revistas deportivas que promuevan la actividad física y el trabajo en equipo. - Aero rumba y coreografía que motive la recreación y la actividad física con lineamientos físicos específicos. - Promoción de los deportes acuáticos jornadas de piscina dirigida. - Promoción y desarrollo de pre deportivos a nivel de recreación y competencia. - Desarrollo de un macro evento que	500	125	150	169.000,00	25.350.000,00

Perfil	Actividades	Adultos mayores beneficiarios diariamente	Días de atención	Total sesiones a ejecutar	Valor unitario sesión	Valor total
	promueva la participación ciudadana y la promoción de la autonomía en la marcha. - Organizar revistas deportivas que promuevan la actividad física y el trabajo en equipo para presentaciones en equipo. - Desarrollo de Encuentros Inter sedes, en jornada deportiva y recreativa. - Apoyar los eventos interdisciplinares con los compañeros de equipo.					
TALLERISTA EN MANUALIDADES Y PROYECTOS PRODUCTIVOS UNO (1)	- Elaboración de estrategias de mejoramiento al Plan de atención Integral. - Realizar diagnóstico de gustos, preferencias, habilidades y capacidades de las personas mayores para la proyección y ejecución de proyectos productivos por sede, a través de herramienta diagnóstica. - Definir y estructurar mínimo un proyecto productivo por sede que promueva la generación de ingresos en ejercicio de superación de la dependencia económica y la autonomía en las Personas mayores. - Ofrecer formación y educación financiera básica para el manejo de recursos. - Formar en estrategias de producción, mercadeo y comercialización a pequeña y mediana escala. - Propiciar espacios pedagógicos de formen conceptos, saberes, saber hacer en cooperativas informales y formales. - Crear imagen corporativa, misionales, principios, objetivos para los proyectos productivos de cada sede. - Fomentar el trabajo asociativo de	500	125	150	136.000,00	20.400.000,00

Perfil	Actividades	Adultos mayores beneficiarios diariamente	Días de atención	Total sesiones a ejecutar	Valor unitario sesión	Valor total
	autoconsumo y comercialización a pequeña y mediana escala. - Realizar acompañamiento a los proyectos productivos organizados y ejecutados. - Realizar feria de proyectos productivos que fomente la inclusión social, participación ciudadana y superación de la dependencia económica. - Colaborar en las actividades, eventos y acciones conjuntas con el equipo. - Realizar diagnóstico de gustos, preferencias, habilidades y capacidades de las personas mayores para la proyección y ejecución de artes manuales, por medio de herramienta consolidada. - Realizar taller de pintura, dibujo, coloreo, trazo, y diversas técnicas de esta índole. - Realizar taller de tejido en técnicas de fácil manejo para las personas mayores. - Talleres de artes manuales con material aprovechable. - Aplicar técnicas de manualidad y coordinación visomotora que promuevan destrezas manuales en las personas mayores. - Desarrollar actividades de corte, patronaje y confección de elementos sencillos para uso y aprovechamiento personal. - Desarrollar técnicas de decoupage, collage, esgrafiado, entorchado para la producción de cuadros, vitelas entre otros. - Realizar encuentro inter sedes para compartir saberes y habilidades manuales. - Feria de exposición de producciones					

Perfil	Actividades	Adultos mayores beneficiarios diariamente	Días de atención	Total sesiones a ejecutar	Valor unitario sesión	Valor total
	manuales. - Apoyar las actividades y acciones conjuntas del equipo. - Participar en encuentros de ferias locales manuales. - Suscitar encuentros intergeneracionales de sabiduría ancestral.					
TALLERISTA EN JUEGOS CRIOLLOS. DE MESAY DANZA COMO EXPRESION RECREATIVA Y ARTISTICA. CANTIDAD UNO (1)	- Elaboración de estrategias de mejoramiento al Plan de atención Integral. - Realizar diagnóstico de gustos, preferencias, habilidades y capacidades de las personas mayores para la proyección y ejecución de artes manuales, por medio de herramienta consolidada. - Desarrollo de actividades lúdico recreativas que involucren las capacidades, aptitudes y motivaciones de las personas mayores. Como juegos criollos, con aros, rondas, juegos de agilidad y motricidad gruesa. - Talleres de juegos de mesa que promuevan la agilidad mental y prevengan deterioro propio de la edad. - Desarrollar actividades inter sedes satelitales de sana competencia. - Implementar talleres de danza recreativa y artística. - Motivar la participación e inclusión social en eventos intersectoriales e intermunicipales de juegos criollos y de mesa, concursos de talentos de danza entre otros. Incluye materiales e insumos. - Desarrollar y promover las artes escénicas en presentaciones y representaciones artísticas	500	125	150	147.000,00	22.050.000,00

Perfil	Actividades	Adultos mayores beneficiarios diariamente	Días de atención	Total sesiones a ejecutar	Valor unitario sesión	Valor total
	que promuevan habilidades orales, de memoria, representación de roles entre otros. - Participar activamente en las actividades interdisciplinares del equipo. - Hacen un programa de mantenimiento y mejora de la condición física, con ejercicios de fuerza, agilidad y de cardiovasculares.					
TALLERISTA EN ARTES O HABILIDADES MANUALES	- Elaboración de estrategias de mejoramiento al Plan de Atención Integral. - Realizar diagnóstico de gustos, preferencias, habilidades y capacidades de las personas mayores para la proyección y ejecución de artes manuales, por medio de herramienta consolidada. - Realizar taller de pintura, dibujo, coloreo, trazo, y diversas técnicas de esta índole. - Desarrollar técnicas de decoupage, collage, esgrafiado, entorchado para la producción de cuadros, vitelas, entre otros - Talleres de artes manuales con material aprovechable.	500	125	150	144.000,00	21.600.000,00
PERFIL (1) FISIOTERAPEUTA.	- Prevención, diagnóstico y tratamiento de las patologías de personas de edad avanzada. - Maximizar la movilidad articular y la fuerza muscular. - Promover la práctica de actividades físicas de un modo saludable	500	125	180	172.500,00	31.050.000,00
MANIPULADORAS DE ALIMENTOS (2)	- Realizar la recepción y alistamiento de los víveres e insumos, verificando la cantidad y la calidad de los mismos y diligenciando los formatos establecidos. - Cumplir con el buen manejo y el adecuado almacenamiento de los alimentos de acuerdo	500	125	125	65.500,00	8.187.500,00

Perfil	Actividades	Adultos mayores beneficiarios diariamente	Días de atención	Total sesiones a ejecutar	Valor unitario sesión	Valor total
	con las características propias de cada uno de ellos. - Preparar los alimentos cumpliendo con el ciclo de menús previamente aprobado. - Realizar la entrega de los complementos alimentarios.					
					VALOR TOTAL MÓDULO DOS SERVICIOS ACORDE A LA LEY 1276 DE 2009	**235.956.250,00**
					VALOR TOTAL MODULO UNO	**346.191.000,00**
					VALOR TOTAL MÓDULOS UNO Y DOS	**582.147.250,00**

Las cantidades y valores ejecutados son los siguientes:

Item	Descripcion	Cantidad	Dias de atencion	Total Raciones a Ejecutar	Valor Unitario de la racion	Valor total
	Alimentación en modalidad almuerzo preparado en sitio, entregado en catering para ocho (8) sedes satelitales y entregado en sitio a la sede principal. El almuerzo se compone de: Sopa y Seco con los siguientes componentes: Proteína, cereal, tubérculos (Raíces- plátano y derivados del cereal); verdura fría o caliente, jugo. Minuta elaborada por nutricionista dietista, acorde a los requerimientos nutricionales para este grupo poblacional, con ciclos, análisis y seguimiento a calidad e inocuidad.	19 días de lunes a viernes. Los días festivos se reemplazan para ejecución el día viernes	19	3.934	12.525,00	49.273.350,00

Item	Perfil	Actividades	Adultos mayores beneficiarios diariamente	Días de atención	Total sesiones a ejecutar	Valor unitario sesión	Sesiones	
1	COOORDINADOR DE OPERACIÓN DEL PROGRAMA (Concordancia con el Decreto 055 de 2018) UNO (1)	-Planear Coordinar las actividades técnicas y administrativas del programa. -Proyectar el Plan de atención Integral - Estructurar y socializar los horarios de atención en cada punto de servicio. -Colaborar en los procesos de certificación del centro vida. -Servir de enlace y a Apoyo ante la administración, secretaría de Integración Social y la gobernación, programa adulto mayor. -Realizar la programación y seguimiento al desarrollo de las actividades del programa. -Elaborar y Presentar informes del programa de forma mensual. -Ser enlace entre la veeduría y las personas mayores. -Garantizar la calidad, oportunidad, eficiencia, eficacia en la prestación de los servicios ofrecidos. -Evaluar mensualmente la operación de los servicios. -Promover acciones de participación entre los actores del centro vida. -Ser garante de los derechos de las personas mayores beneficiarias.	500	19 días	PERMANENCIA DURANTE TODA LA JORNADA DURANTE LOS (125) DIAS	255.750,00	19,00	4.859.250,00

Item	Perfil	Actividades	Adultos mayores beneficiarios diariamente	Días de atención	Total sesiones a ejecutar	Valor unitario sesión	Sesiones	
2	NUTRICIONISTA DIETISTA CANTIDAD UNA (1)	- Responsable de la Elaboración de las minutas, ciclos de menú, análisis nutricional, guías de preparación, listas de intercambio. -Realizar seguimiento de calidad al cumplimiento a la minuta patrón elaborada acorde a los parámetros nutricionales para el adulto mayor. -Ofrecer orientación a las personas mayores en aspectos como: -La nutrición en el ciclo de vida y la nutrición específica en la tercera edad. -Minuta para un adulto mayor, nutrientes, micronutrientes, complementos alimentarios, suplementos. - La nutrición en las principales patologías de la tercera edad: Diabetes, Hipertensión artrosis, enfermedades degenerativas. Una charla mensual Una asesoría por sede.	500	N/A	N/A	1.750.000,00	N/A	0,00
3	AUXILIARES DE ENFERMERÍA CANTIDAD TRES (3)	-Elaboración de estrategias de mejoramiento al Plan de atención Integral. -Atención primaria en salud toma y registro diario de signos vitales (Tensión, temperatura, oximetría), desarrollo de hábitos de vida saludable, detección de	500	19 días	125	127.500,00	51	6.502.500,00

Item	Perfil	Actividades	Adultos mayores beneficiarios diariamente	Días de atención	Total sesiones a ejecutar	Valor unitario sesión	Sesiones	
		adultos con patologías que requieran remisión a los esquemas de salud. -Realización de Base de datos de los adultos mayores beneficiarios del centro. -Elaboración y registro de formatos de inscripción, hojas de vida, historias de cada benefiaciario. -registrio de firmas de asistencia diaria. -segumiento y acompañameinto a la persona mayor beneficiaria. -Desarrollo de talleres en temas: Hábitos saludables, el aseo diario, la higiene, la independencia, lectura dirigida, recreación acompañamiento y orientación en medicamentos de control. -Verificar estados de dependencia e independencia del adulto mayor, tips de manejo para actividades de movilidad, desplazamiento, higiene y alimentación. -Prevención y detección oportuna de enfermedades para remisión a esquemas de salud. -Desarrollo de club de lectura. -Asesoría en control de medicamentos. -Generación y participación en						

Item	Perfil	Actividades	Adultos mayores beneficiarios diariamente	Días de atención	Total sesiones a ejecutar	Valor unitario sesión	Sesiones	
		macro eventos. -Acompañamiento a los proyectos productivos y cooperativas de trabajo asociativo. -Acompañamiento al desarrollo de las actividades de formación diarias -Desarrollo de un Macro evento en P&P						
4	AUXILIARES DE ENFERMERÍA CANTIDAD DOS (2)	-Elaboración de estrategias de mejoramiento al Plan de atención Integral. -Atención primaria en salud toma y registro diario de signos vitales (Tensión, temperatura, oximetría), desarrollo de hábitos de vida saludable, detección de adultos con patologías que requieran remisión a los esquemas de salud. -Realización de Base de datos de los adultos mayores beneficiarios del centro. -Elaboración y registro de formatos de inscripción, hojas de vida, historias de cada benefiaciario. -Registrio de firmas de asistencia diaria. -Segumiento y acompañameinto a la persona mayor beneficiaria. -Desarrollo de talleres en temas:	500	19 días	125	127.500,00	33	4.207.500,00

Item	Perfil	Actividades	Adultos mayores beneficiarios diariamente	Días de atención	Total sesiones a ejecutar	Valor unitario sesión	Sesiones	
		Hábitos saludables, el aseo diario, la higiene, la independencia, lectura dirigida, recreación acompañamiento y orientación en medicamentos de control . -Verificar estados de dependencia e independencia del adulto mayor, tips de manejo para actividades de movilidad, desplazamiento, higiene y alimentación. -Prevención y detección oportuna de enfermedades para remisión a esquemas de salud. -Desarrollo de club de lectura. -Asesoría en control de medicamentos.						
5	PSICOLOGO CANTIDAD UNO (1)	-Elaboración de estrategias de mejoramiento al Plan de atención Integral. -Diagnóstico inicial de la salud mental de los beneficiarios a través de herramienta de valoración y seguimiento. -Desarrollo de sesiones de trabajo grupal, talleres de promoción de la salud mental en la tercera edad. -Promoción de la inclusión y la participación ciudadana. -Crear los grupos y redes de apoyo entre los coetáneos y a nivel familia, barrio y municipio.	500	19 días	150	181.500,00	26	4.719.000,00

Item	Perfil	Actividades	Adultos mayores beneficiarios diariamente	Días de atención	Total sesiones a ejecutar	Valor unitario sesión	Sesiones	
		-Realizar terapia y sesiones de atención individual, atendiendo a las necesidades y solicitudes, así como a las remisiones realizadas por los compañeros de equipo. -Desarrollar sesiones de cuidadores que promuevan el restablecimiento y garantía de derechos de las personas mayores. -Seguir la evolución de las personas mayores que lo requieran y ameriten. -Brindar pautas de actuación para el manejo y superación de la dependencia. -Actividades que ayuden a mejorar la resiliencia. -Desarrollar un macro evento en prevención del maltrato a las personas mayores que impacte el conglomerado social. -Realizar remisiones al esquema de salud cuando se requieran y que garanticen el cuidado ya tención en salud mental a las personas mayores. -Realizar seguimiento a los grupos de apoyo. -Apoyar as actividades conjuntas en transversal.						
6	LICENCIADO EN EDUCACIÓN	-Elaboración de estrategias de mejoramiento al Plan de	500	19 días	150	169.000,00	54	9.126.000,00

Item	Perfil	Actividades	Adultos mayores beneficiarios diariamente	Días de atención	Total sesiones a ejecutar	Valor unitario sesión	Sesiones
	FÍSICA CANTIDAD DOS (2)	atención Integral. -Desarrollo de actividad física y recreativa acorde a las capacidades y habilidades de las personas mayores beneficiarias. -Diagnóstico de capacidades, habilidades y destrezas físicas de las personas mayores por medio de herramienta de cualificación. -Guía y práctica de ejercicio físico aeróbico, movilidad y desplazamiento. -Guía y práctica de actividad física con elementos de apoyo y fortalecimiento en sillas, bandas elásticas, pesas, aros, lazos, bastones. -Orientación de actividades al aire libre caminata nórdica, carreras de obstáculos, rally. -Revistas deportivas que promuevan la actividad física y el trabajo en equipo. -Aero rumba y coreografía que motive la recreación y la actividad física con lineamientos físicos específicos. -Promoción de los deportes acuáticos jornadas de piscina dirigida. -Promoción y desarrollo de predeportivos a nivel de recreación y competencia. -Desarrollo de un macro evento					

Item	Perfil	Actividades	Adultos mayores beneficiarios diariamente	Días de atención	Total sesiones a ejecutar	Valor unitario sesión	Sesiones	
		que promueva la participación ciudadana y la promoción de la autonomía en la marcha. -Organizar revistas deportivas que promuevan la actividad física y el trabajo en equipo para presentaciones en equipo. -Desarrollo de Encuentros Inter sedes, en jornada deportiva y recreativa. -Apoyar los eventos interdisciplinares con los compañeros de equipo.						
7	TALLERISTA EN MANUALIDADES Y PROYECTOS PRODUCTIVOS UNO (1)	-Elaboración de estrategias de mejoramiento al Plan de atención Integral. -Realizar diagnóstico de gustos, preferencias, habilidades y capacidades de las personas mayores para la proyección y ejecución de proyectos productivos por sede, a través de herramienta diagnóstica. -Definir y estructurar mínimo un proyecto productivo por sede que promueva la generación de ingresos en ejercicio de superación de la dependencia económica y la autonomía en las Personas mayores. -Ofrecer formación y educación financiera básica para el manejo de recursos. -Formar en estrategias de	500	19 días	150	136.000,00	22	2.992.000,00

Item	Perfil	Actividades	Adultos mayores beneficiarios diariamente	Días de atención	Total sesiones a ejecutar	Valor unitario sesión	Sesiones	
		producción, mercadeo y comercialización a pequeña y mediana escala. -Propiciar espacios pedagógicos de formen conceptos, saberes, saber hacer en cooperativas informales y formales. -Crear imagen corporativa, misionales, principios, objetivos para los proyectos productivos de cada sede. -Fomentar el trabajo asociativo de autoconsumo y comercialización a pequeña y mediana escala. -Realizar acompañamiento a los proyectos productivos organizados y ejecutados. -Realizar feria de proyectos productivos que fomente la inclusión social, participación ciudadana y superación de la dependencia económica. -Colaborar en las actividades, eventos y acciones conjuntas con el equipo. -Realizar diagnóstico de gustos, preferencias, habilidades y capacidades de las personas mayores para la proyección y ejecución de artes manuales, por medio de herramienta consolidada. -Realizar taller de pintura,						

Item	Perfil	Actividades	Adultos mayores beneficiarios diariamente	Días de atención	Total sesiones a ejecutar	Valor unitario sesión	Sesiones	
		dibujo, coloreo, trazo, y diversas técnicas de esta índole. -Realizar taller de tejido en técnicas de fácil manejo para las personas mayores. -Talleres de artes manuales con material aprovechable. -Aplicar técnicas de manualidad y coordinación visomotora que promuevan destrezas manuales en las personas mayores. -Desarrollar actividades de corte, patronaje y confección de elementos sencillos para uso y aprovechamiento personal. -Desarrollar técnicas de decoupage, collage, esgrafiado, entorchado parala producción de cuadros, vitelas entre otros. -Realizar encuentro inter sedes para compartir saberes y habilidades manuales. -Feria de exposición de producciones manuales. -Apoyar las actividades y acciones conjuntas del equipo. -Participar en encuentros de ferias locales manuales. -Suscitar encuentros intergeneracionales de sabiduría ancestra.						
8	TALLERISTA EN JUEGOS CRIOLLOS. DE	-Elaboración de estrategias de mejoramiento al Plan de atención Integral.	500	19 días	150	147.000,00	22	3.234.000,00

Item	Perfil	Actividades	Adultos mayores beneficiarios diariamente	Días de atención	Total sesiones a ejecutar	Valor unitario sesión	Sesiones
	MESAY DANZA COMO EXPRESION RECREATIVA Y ARTISTICA. CANTIDAD UNO (1)	-Realizar diagnóstico de gustos, preferencias, habilidades y capacidades de las personas mayores para la proyección y ejecución de artes manuales, por medio de herramienta consolidada. -Desarrollo de actividades lúdico recreativas que involucren las capacidades, aptitudes y motivaciones de las personas mayores. Como juegos criollos, con aros, rondas, juegos de agilidad y motricidad gruesa. -Talleres de juegos de mesa que promuevan la agilidad mental y prevengan deterioro propio de la edad. -Desarrollar actividades inter sedes satelitales de sana competencia. -Implementar talleres de danza recreativa y artística. -Motivar la participación e inclusión social en eventos intersectoriales e intermunicipales de juegos criollos y de mesa, concursos de talentos de danza entre otros. Incluye materiales e insumos. -Desarrollar y promover las artes escénicas en presentaciones y representaciones artísticas que promuevan habilidades orales,					

Item	Perfil	Actividades	Adultos mayores beneficiarios diariamente	Días de atención	Total sesiones a ejecutar	Valor unitario sesión	Sesiones	
		de memoria, representación de roles entre otros. -Participar activamente en las actividades interdisciplinares del equipo. -Hacen un programa de mantenimiento y mejora de la condición física, con ejercicios de fuerza, agilidad y de cardiovasculares.						
9	TALLERISTA EN ARTES O HABILIDADES MANUALES	- Elaboración de estrategias de mejoramiento al Plan de Atención Integral. -Realizar diagnóstico de gustos, preferencias, habilidades y capacidades de las personas mayores para la proyección y ejecución de artes manuales, por medio de herramienta consolidada. - Realizar taller de pintura, dibujo, coloreo, trazo, y diversas técnicas de esta índole. - Desarrollar técnicas de decoupage, collage, esgrafiado, entorchado para la producción de cuadros, vitelas, entre otros - Talleres de artes manuales con material aprovechable.	500	19 días	150	144.000,00	25	3.600.000,00
10	PERFIL (1) FISIOTERAPEUTA.	-Prevención, diagnóstico y tratamiento de las patologías de personas de edad avanzada. -Maximizar la movilidad articular y la fuerza muscular.	500	19 días	180	172.500,00	28	4.830.000,00

Item	Perfil	Actividades	Adultos mayores beneficiarios diariamente	Días de atención	Total sesiones a ejecutar	Valor unitario sesión	Sesiones	
		-Promover la práctica de actividades físicas de un modo saludable						
11	MANIPULADORAS DE ALIMENTOS (2)	-Realizar la recepción y alistamiento de los víveres e insumos, verificando la cantidad y la calidad de los mismos y diligenciando los formatos establecidos. -Cumplir con el buen manejo y el adecuado almacenamiento de los alimentos de acuerdo con las características propias de cada uno de ellos. -Preparar los alimentos cumpliendo con el ciclo de menús previamente aprobado. -Realizar la entrega de los complementos alimentarios.	500	19 días	125	65.500,00	38	2.489.000,00
							TOTAL MODULO2	**46.559.250,00**
							TOTAL MODULO 1 Y 2	**95,832,600,00**

3. INFORME FINANCIERO

3.1.1. FINANCIERO

DETALLE	(+)	(-)
(+) Valor inicial del contrato	$ 582.147.250,00	
(-) Valor cancelado		$298.113.125,00
(-) Valor a cancelar del 20 de junio al 19 de julio		$95.832.600,00
(-) Valor total por ejecutar		$188.201.525,00
SUMAS IGUALES	**$582.147.250,00**	**$582.147.250,00**

4. CUMPLIMIENTO DE OBLIGACIONES PARAFISCALES

Anexo a este informe se encuentran la planilla de pago de Seguridad Social correspondiente al periodo de informe de ejecución del contrato. Se adjuntan la planilla de pago de seguridad social de los meses de ejecución del presente informe y certificado de estar al día en pago de parafiscales, junto con la copia cedula de ciudadanía y tarjeta profesional de la contadora, así como el certificado de antecedentes emitido por la Junta Central de Contadores.

5. PRESENTACIÓN DE LA RESPECTIVA CUENTA DE COBRO O FACTURA SEGÚN CORRESPONDA POR LOS SERVICIOS PRESTADOS.

Anexo a este informe se encuentran la Factura de Venta electrónica, según lo pactado en la aceptación de la oferta con los soportes correspondientes exigidos por el Municipio de Duitama.

6. OBSERVACIONES DEL CONTRATISTA

Se adelantaron las actuaciones referidas en el contrato de referencia según las fechas señaladas por los encargados directos del proyecto, ejecutando así a satisfacción la totalidad de metas propuestas entre las dos partes en el periodo de tiempo del presente informe.

Atentamente,

Contratista : **Fundación FUNDABOY**
NIT : 901234938-6
Rep/Legal : Deisy Johanna Moreno Rojas
CC : 1057577445 de Sogamoso
e-mail : fundaboy2018@gmail.com
Dirección : Carrera 12 N° 57 -140
Ciudad : Sogamoso

RELACIÓN DE DÍAS, SEDES DE PRESTACIÓN DE SERVICIO

Periodo de ejecución: Del 20 de Junio al 19 de julio del 2025.

SEMANA	FECHA	DIAS DE PRESTACION DE SERVICIO
SEMANA 16	DEL 20 DE JUNIO AL 27 DE JUNIO	Cinco (5) días
SEMANA 17	DEL 01 DE JULIO AL 04 DE JULIO	Cuatro (4) días
SEMANA 18	DEL 07 DE JULIO AL 11 DE JULIO	Cinco (5) días
SEMANA 19	DEL 14 DE JULIO AL 18 DE JULIO	Cinco (5) días
TOTAL, DÍAS DE PRESTACIÓN DE SERVICIO		**Diecinueve (19) DÍAS**

SEMANA	DIA	SEDES
Dieciséis (16)	**20 De Junio Del 2025**	Principal.
	24 De Junio Del 2025	Vaticano, Alcázares, María auxiliadora, trinidad y principal
	25 De Junio Del 2025	San Antonio, Once de mayo, Juan grande, Laureles y Principal.
	26 De Junio Del 2025	Vaticano, Alcázares, María auxiliadora, trinidad y principal
	27 De Junio Del 2025	San Antonio, Once de mayo, Juan grande, Laureles y Principal.
Diecisiete (17)	**01 de julio del 2025**	Vaticano, Alcázares, María auxiliadora, trinidad y principal
	02 de julio del 2025	San Antonio, Once de mayo, Juan grande, Laureles y Principal.
	03 de julio del 2025	Vaticano, Alcázares, María auxiliadora, trinidad y principal
	04 De Julio Del 2025	San Antonio, Once de mayo, Juan grande, Laureles y Principal.
Dieciocho (18)	**07 De Julio Del 2025**	San Antonio, Once de mayo, Juan grande, Laureles y Principal.
	08 De Julio Del 2025	Vaticano, Alcázares, María auxiliadora, trinidad y principal
	09 De Julio Del 2025	San Antonio, Once de mayo, Juan grande, Laureles y Principal.

	10 De Julio Del 2025	Vaticano, Alcázares, María auxiliadora, trinidad y principal
	11 De Julio Del 2025	Principal.
Diecinueve (19)	**14 De Julio Del 2025**	San Antonio, Once de mayo, Juan grande, Laureles y Principal.
	15 De Julio Del 2025	Vaticano, Alcázares, María auxiliadora, trinidad y principal
	16 De Julio Del 2025	San Antonio, Once de mayo, Juan grande, Laureles y Principal.
	17 De Julio Del 2025	Vaticano, Alcázares, María auxiliadora, trinidad y principal
	18 De Julio Del 2025	principal

4 INFORME - ENTREGA DE RACIONES - DEL 20 DE JUNIO AL 19 DE JULIO DEL 2025																				
GRUPO	20 DE JUN	24 DE JUN	25 DE JUN	26 DE JUN	27 DE JUN	01 DE JUL	02 DE JULI	03 DE JUL	04 DE JUL	07 DE JUL	08 DE JUL	09 DE JUL	10 DE JUL	11 DE JUL	14 DE JUL	15 DE JUL	16 DE JUL	17 DE JUL	18 DE JUL	TOTAL
SAN ANTONIO			41		48		48		47	49		47			46		47			373
ONCE DE MAYO			50		50		44		37	47		47			49		50			374
JUAN GRANDE			38		38		35		38	38		36			36		36			295
LAURELES			35		34		32		33	33		32			35		34			268
VATICANO		52		49		51		52			51		50			53		52		410
ALCAZARES		59		59		55		54			62		62			59		60		470
MARIA AUXILIADORA		53		52		53		51			52		53			54		58		426
TRINIDAD		31		28		23		28			31		29			28		31		229
PRINCIPAL	59	49	61	61	58	59	58	59	56	62	61	60	54	52	58	55	54	57	56	1089
TOTAL EJECUTADO DURANTE EL PERIODO DE INFORME DEL : DEL 20 DE JUNIO AL 19 DE JULIO DEL 2025																				**3934**

Dirección: Calle 18 # 14 – 61
Contactos: 3118579597 – 3227011126
Correo Electrónico: adultomayorduitama2025@gmail.com

4 INFORME - SECCIONES POR FUNCIONARIOS - DEL 20 DE JUNIO AL 19 DE JULIO DEL 2025		
NOMBRES COMPLETOS	**CARGO**	**SESIONES DEL 20 DE JUNIO AL 19 DE JULIO DEL 2025**
INGRID YANETH PIÑA GUZMAN	AUX DE ENFERMERIA	17
LAURA DANIELA RATIVA CACERES	AUX DE ENFERMERIA	16
LUIS ALEJANDRO RICO ARCHILA	AUX DE ENFERMERIA	18
FANNY JOHANNA RINCON CARDENAS	AUX DE ENFERMERIA	17
ALBA LUZ PUERTO BAYONA	AUX DE ENFERMERIA	16
DANIEL MAURICIO PINEDA NEIRA	TALLERISTA EN ARTES O HABILIDADES MANUALES	25
JULIAN ANDRES MORALES IDARRAGA	LIC EN EDUCACION FISICA	28
YURI ANGELICA PARRA NOSSA	FISIOTERAPEUTA	28
ZAIRA PATRICIA PARADA PORRAS	PSICOLOGA	26
JULIO CESAR RODRIGUEZ	TALLERISTA EN PROYECTOS PRODUCTIVOS	22
MADERLEIDY YUNETH NIÑO RINCON	LIC EN EDUCACION FISICA	26
LIZ DEISY CARRILLO SOLANO	TALLERISTA EN JUEGOS CRIOLLOS. DE MESAY DANZA COMO EXPRESION RECREATIVA Y ARTISTICA	22
ELIANA YULIEH PACHECO CASTRO	COORDINADORA	19
MARIA FERNANDA ORTIZ ALVAREZ **MARTHA DEL PILAR BARRAGÁN MERCHAN**	ECONOMAS	38

CONSORCIO ADULTO MAYOR 2025

CONSORCIO ADULTO MAYOR 2025 NIT 901928997-1

Responsable del impuesto sobre las ventas - IVA

Responsabilidades Tributarias - INC

Responsabilidad Fiscal
R-99-PN - No aplica – Otros

Act. Económica:5629

Tel.3227011126
fundaboy2018@gmail.com
CR 12 57 140 BRR GUSTAVO JIMENEZ - Sogamoso, Boyacá - Colombia

Cliente: MUNICIPIO DE DUITAMA
NIT ó CC: 891855138-1 **PERSONA:** Persona Jurídica
DIRECCIÓN: Carrera 15 calle 15 N° 15 Edificio Administrativo
CIUDAD: Duitama, Boyacá - Colombia
CORREO: tesoreria@duitama-boyaca.gov.co
TELEFONO: 6087626230 - 6087626230
RESPONS FISCAL: R-99-PN
RESPONS TRIBUTARIA: No aplica

Factura electrónica de Venta **FE4**

Fecha Creación: 2025-09-11 08:33
Fecha Validación: 2025-09-11 09:56
Fecha Vencimiento: 2025-09-11 23:59
Forma Pago: Contado
Medio Pago: Efectivo

CUFE:6c69ce4db59b4f1ff024e3349cd2e5fc706eca467ebb8e33540aa42c02e687ab0552160979591d4e9c7c15ad2e793bf0
Modalidad: Electrónica - Número de Autorización: 18764092024255 desde FE1 hasta FE100 Vigencia: 2025-04-16 al 2027-04-16

N°	Codigo	Descripción	Cant	Precio	Impuesto	Total Impt.	Dto	Valor Total
1	001	Alimentación en modalidad almuerzo preparado en sitio, entregado en catering para ocho (8) sedes satelitales y entregado en sitio a la sede principal. El almuerzo se compone de: Sopa y Seco con los siguientes componentes: Proteína, cereal, tubérculos (Raíces- plátano y derivados del cereal); verdura fría o caliente, jugo. Minuta elaborada por nutricionista dietista, acorde a los requerimientos nutricionales para este grupo poblacional, con ciclos, análisis y seguimiento a calidad e inocuidad.	3934.0	$ 12,525.00	Excluido 0%	$ 0.00	0.0	$ 49,273,350.00
2	002	COOORDINADOR DE OPERACIÓN DEL PROGRAMA	19.0	$ 255,750.00	Excluido 0%	$ 0.00	0.0	$ 4,859,250.00
3	004	AUXILIARES DE ENFERMERÍA	51.0	$ 127,500.00	Excluido 0%	$ 0.00	0.0	$ 6,502,500.00
4	005	AUXILIARES DE ENFERMERÍA	33.0	$ 127,500.00	Excluido 0%	$ 0.00	0.0	$ 4,207,500.00
5	006	PSICOLOGO	26.0	$ 181,500.00	Excluido 0%	$ 0.00	0.0	$ 4,719,000.00
6	007	LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA	54.0	$ 169,000.00	Excluido 0%	$ 0.00	0.0	$ 9,126,000.00
7	008	TALLERISTA EN MANUALIDADES Y PROYECTOS PRODUCTIVOS	22.0	$ 136,000.00	Excluido 0%	$ 0.00	0.0	$ 2,992,000.00
8	009	TALLERISTA EN JUEGOS CRIOLLOS. DE MESAY DANZA COMO EXPRESION RECREATIVA Y ARTISTICA	22.0	$ 147,000.00	Excluido 0%	$ 0.00	0.0	$ 3,234,000.00
9	010	TALLERISTA EN ARTES O HABILIDADES MANUALES	25.0	$ 144,000.00	Excluido 0%	$ 0.00	0.0	$ 3,600,000.00
10	011	FISIOTERAPEUTA	28.0	$ 172,500.00	Excluido 0%	$ 0.00	0.0	$ 4,830,000.00
11	012	MANIPULADORAS DE ALIMENTOS	38.0	$ 65,500.00	Excluido 0%	$ 0.00	0.0	$ 2,489,000.00

Información Adicional

Esta factura se asimila en todos sus efectos a una letra de cambio de conformidad con el Art. 774 del código de comercio. Autorizo que en caso de incumplimiento de esta obligación sea reportado a las centrales de riesgo, se cobraran intereses por mora.

Valor en letras

NOVENTA Y CINCO MILLONES OCHOCIENTOS TREINTA Y DOS MIL SEISCIENTOS PESOS M/CTE

Base no gravada
$ 95,832,600.00

SUBTOTAL	$ 95,832,600.00
DESCUENTOS (-)	$ 0.00
PRECIO BASE	$ 95,832,600.00
IMPUESTOS (+)	$ 0.00
ANTICIPO	$ 0.00
TOTAL	**$ 95,832,600.00**

Generado en clarisa.co – Todo es más fácil ! – Clarisa Cloud S.A.S NIT 900707639 - 6

INFORME SEMANAL DE ACTIVIDADES
PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA
CONSORCIO ADULTO MAYOR 2025

PROGRAMA CENTROS VIDA			
CONTRATISTA: Auxiliar de Enfermería Alba Luz Puerto Bayona CC N° 46.453.417 de Duitama		**PERIODO DE INFORME:** Del 20 de junio al 19 de julio del 2025 **SEMANA:** 16 Del 23 de junio al 27 de junio del 2025	
OBJETO DE CONTRATO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES COMO AUXILIAR DE ENFERMERIA EN EL PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA CONSORCIO ADULTO MAYOR 2025			
EJE DE FORMACION INTEGRAL: Educación, Formación E Investigación Para Enfrentar El Desafío Del Envejecimiento Y La Vejez			
SEDE: Vaticano	**FECHA DE EJECUCION:** 24- junio - 2025	**HORA:** 08:00 a.m – 01:00 p.m	**N° DE SESION** 1
SEDE: Laureles	**FECHA DE EJECUCION:** 25- junio - 2025	**HORA:** 08:00 a.m – 01:00 p.m	**N° DE SESION** 2
SEDE: Vaticano	**FECHA DE EJECUCION:** 26- junio - 2025	**HORA:** 08:00 a.m – 01:00 p.m	**N° DE SESION** 3
SEDE: Laureles	**FECHA DE EJECUCION:** 27- junio - 2025	**HORA:** 08:00 a.m – 01:00 p.m	**N° DE SESION** 4

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA:	Taller de enfermería Juegos de Música para Trabajar la Memoria
OBJETIVO GENERAL:	Estimular y fortalecer las capacidades cognitivas, en especial la memoria, de los adultos mayores mediante el uso de juegos musicales terapéuticos, promoviendo la participación activa, el bienestar emocional y la socialización en un entorno saludable y seguro.
LOGRO:	Los adultos mayores lograron estimular y reforzar su memoria a través de actividades musicales adaptadas, favoreciendo la activación cognitiva, el recuerdo de vivencias significativas, y la interacción social positiva, en un ambiente terapéutico y seguro guiado por personal de enfermería.

METODOLOGIA DEL DESARROLLO

La metodología del taller se basó en el uso de la música como herramienta terapéutica para estimular la memoria y las funciones cognitivas. Se desarrollaron actividades en un ambiente cálido y participativo, comenzando con una breve introducción sobre la importancia de la música en el bienestar y la salud mental. Luego, se llevaron a cabo diferentes juegos como adivinar canciones populares, completar letras, seguir ritmos con instrumentos sencillos (como palmas, maracas o tambores), y recordar melodías asociadas a momentos personales. Las dinámicas fueron guiadas por el equipo de enfermería, adaptadas al nivel cognitivo de los participantes y fomentando siempre la interacción grupal, el respeto por los tiempos individuales y el disfrute. Se promovió la participación activa y espontánea, buscando no solo estimular la memoria, sino también fortalecer el vínculo emocional y social entre los asistentes.

DESARROLLO DEL TALLER

Bienvenida e Introducción

El taller comenzó con un saludo inicial y la presentación del equipo de enfermería, generando un primer acercamiento cálido y cercano con los adultos mayores.

A continuación, se realizó una breve explicación del objetivo del encuentro, destacando el propósito de estimular la memoria y la atención mediante el uso de la música como herramienta terapéutica. Desde el inicio se procuró crear un ambiente participativo, relajado y acogedor, propicio para la expresión libre, el disfrute y la conexión emocional a través de las canciones y dinámicas propuestas.

Dinámicas y Actividades

La primera actividad fue **"Adivina la canción"**, en la que se reprodujeron fragmentos de canciones populares, animando a los participantes a reconocerlas, decir su nombre o cantar una parte de la letra. Esta dinámica despertó recuerdos, risas y un alto nivel de participación espontánea. Luego se desarrolló el juego **"Completa la letra"**, utilizando tarjetas con frases incompletas de canciones conocidas. Los adultos mayores, de forma individual o en grupos, completaron las letras, lo que reforzó la memoria verbal y estimuló la colaboración y el diálogo sobre experiencias asociadas a la música.

Finalmente, se llevó a cabo una reflexión compartida, donde los adultos mayores expresaron qué les había gustado, qué canciones les trajeron recuerdos y cómo se sintieron durante la jornada. El equipo de enfermería reforzó la importancia de mantener la mente activa y compartió sugerencias para continuar estimulando la memoria desde lo cotidiano.

Resultados:

El taller generó un espacio de alegría, participación activa y conexión emocional entre los participantes. Se observó un alto nivel de motivación, atención y disfrute, cumpliendo con los objetivos propuestos y fortaleciendo el vínculo entre el equipo de salud y la comunidad.

Cierre y Reflexión
Para finalizar el taller, se realizó una breve rueda de diálogo en la que se invitó a los adultos mayores a compartir qué actividad les gustó más y qué canción les trajo recuerdos significativos. Este espacio permitió expresar emociones, reforzar vínculos entre los asistentes y valorar la experiencia vivida. La auxiliar de enfermería reafirmó el valor de la música como una herramienta poderosa para estimular la memoria, promover el bienestar emocional y fortalecer la salud mental. El encuentro concluyó con palabras de agradecimiento por la activa participación, acompañadas de una despedida afectuosa que dejó un clima positivo y motivador para futuras actividades.

CONCLUSIONES

Laureles: El taller permitió constatar que la música es una herramienta eficaz y accesible para estimular funciones cognitivas como la memoria, la atención y el lenguaje, especialmente en contextos comunitarios o terapéuticos. A través de dinámicas lúdicas y participativas, se promovió no solo el ejercicio mental, sino también el bienestar emocional, la expresión de recuerdos significativos y la interacción social entre los asistentes.
Vaticano: Las actividades desarrolladas como adivinar canciones, completar letras y seguir ritmos fueron bien recibidas por los participantes, quienes mostraron entusiasmo, curiosidad y disposición activa durante todo el encuentro. La familiaridad de las melodías utilizadas generó un fuerte vínculo afectivo, favoreciendo la evocación de recuerdos y promoviendo un ambiente positivo y estimulante.

ANEXOS CENTRO VIDA VATICANO





Dirección: Calle 18 # 14 – 61
Contactos: 3118579597 – 3227011126
Correo Electrónico: adultomayorduitama2025@gmail.com

ANEXOS CENTRO VIDA LAURELES





Alba Luz Puerto Bayona
Aux de enfermería
C.C 46.453.417
3135525036

V°B° Ps. Eliana Yulieth Pacheco Castro
Coordinadora Centros vida

INFORME SEMANAL DE ACTIVIDADES
PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA
CONSORCIO ADULTO MAYOR 2025

PROGRAMA CENTROS VIDA			
CONTRATISTA: Auxiliar de Enfermería Alba Luz Puerto Bayona CC N° 46.453.417 de Duitama		**PERIODO DE INFORME:** Del 20 de junio al 19 de julio del 2025 **SEMANA:** 17 Del 01 de Julio al 04 de Julio del 2025	
OBJETO DE CONTRATO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES COMO AUXILIAR DE ENFERMERIA EN EL PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA CONSORCIO ADULTO MAYOR 2025			
EJE DE FORMACION INTEGRAL: Educación, Formación E Investigación Para Enfrentar El Desafío Del Envejecimiento Y La Vejez			
SEDE: Vaticano	**FECHA DE EJECUCION:** 01- julio - 2025	**HORA:** 08:00 a.m – 01:00 p.m	**N° DE SESION** 5
SEDE: Laureles	**FECHA DE EJECUCION:** 02- julio - 2025	**HORA:** 08:00 a.m – 01:00 p.m	**N° DE SESION** 6
SEDE: Vaticano	**FECHA DE EJECUCION:** 03- julio - 2025	**HORA:** 08:00 a.m – 01:00 p.m	**N° DE SESION** 7
SEDE: Laureles	**FECHA DE EJECUCION:** 04- julio - 2025	**HORA:** 08:00 a.m – 01:00 p.m	**N° DE SESION** 8

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA:	Taller de enfermería Alimentación Saludable en el Adulto Mayor. (Las Frutas
OBJETIVO GENERAL:	Promover hábitos de alimentación saludable en adultos mayores, enfatizando el consumo adecuado de frutas como parte fundamental de una dieta equilibrada.
LOGROS:	El taller logró cumplir con sus objetivos educativos y participativos, generando un impacto positivo en los asistentes. Los participantes comprendieron mejor qué son las frutas, sus beneficios para la salud y la importancia de su consumo diario como parte de una alimentación equilibrada.

METODOLOGIA DEL DESARROLLO

La metodología implementada en este taller es activa, participativa y adaptada a las capacidades físicas, cognitivas y emocionales de los adultos mayores. Tiene como objetivo favorecer el aprendizaje significativo, fortalecer la interacción social y promover hábitos alimentarios saludables mediante el conocimiento y consumo de frutas. A continuación, se detallan las estrategias metodológicas aplicadas:

1. **Charla educativa interactiva**
   Se ofrece una charla informativa utilizando lenguaje claro y accesible, acompañada de apoyos visuales (láminas, imágenes, frutas reales) para abordar los siguientes temas:
   ¿Qué son las frutas?
   Beneficios para la salud (vitaminas, fibra, hidratación, prevención de enfermedades)
   Frecuencia y cantidad recomendada de consumo diario
   Se estimula la participación activa a través de preguntas abiertas, anécdotas y situaciones cotidianas que permitan vincular el contenido con la experiencia personal de los asistentes.

2. **Dinámicas de integración y motivación**
   Al inicio del taller, se realizan actividades breves y lúdicas para fomentar la confianza y el sentido de comunidad, tales como:
   Juegos de presentación (por ejemplo, mencionar una fruta que les guste y explicar por qué)
   Compartir recuerdos o costumbres relacionadas con el consumo de frutas
   Estas dinámicas fortalecen la motivación intrínseca y promueven un ambiente afectivo y receptivo.

3. **Demostración práctica**
   Se realiza una demostración culinaria sencilla y participativa en la que los adultos mayores observan y, si es posible, colaboran en la preparación de recetas nutritivas y fáciles de replicar en casa, como:
   Ensaladas de frutas

   Postres saludables con frutas
   También se presenta la clasificación de frutas por color, sabor, contenido nutricional o estación del año. Esta actividad refuerza el conocimiento mediante la acción directa, promoviendo el aprendizaje experiencial.

4. **Uso de materiales visuales y manipulativos**
   Se emplean recursos didácticos que facilitan la comprensión y el recuerdo, tales como:
   Fichas con imágenes reales, nombres y características de las frutas

Frutas reales para tocar, oler y observar
Estos materiales fomentan la memoria visual y sensorial, lo que resulta especialmente efectivo en personas mayores.

5. **Dinámicas lúdicas**
   Se integran juegos adaptados, como:
   "Memoria de frutas" (parejas de cartas con imágenes)
   Adivina la fruta (mediante descripciones o degustación a ciegas)
   Estas actividades refuerzan el contenido de manera divertida, estimulan las funciones cognitivas y favorecen la participación de todos los adultos mayores.

6. **Reflexión y diálogo grupal:** Al finalizar, se abre un espacio para que los participantes compartan lo aprendido, expresen dudas o inquietudes y reflexionen sobre posibles cambios en sus hábitos alimentarios.
   Se promueve un ambiente de escucha activa, respeto y valoración de la experiencia de cada persona.

7. **Evaluación** Se lleva a cabo una evaluación participativa y cualitativa a través de preguntas simples, dinámicas de repaso o retroalimentación verbal, con el fin de valorar:
   El nivel de comprensión de los contenidos
   El grado de motivación para incorporar más frutas en su alimentación
   La percepción del taller en cuanto a utilidad, disfrute y aplicabilidad.

DESARROLLO DEL TALLER

1. Bienvenida e integración

Durante la bienvenida e integración, se realizó una dinámica de presentación con el objetivo de generar un ambiente de confianza, cercanía y participación. Cada adulto mayor compartió su nombre y mencionó una fruta que le gusta o un recuerdo relacionado con su consumo. Esta actividad permitió establecer desde el inicio un clima afectivo y respetuoso, favoreciendo la conexión entre los adultos mayores y creando una base sólida para el desarrollo del encuentro.

2. Charla educativa interactiva

Con el objetivo de brindar información clara y comprensible sobre las frutas y su importancia en la salud, se abordaron contenidos como la definición de frutas, sus beneficios (aportan vitaminas, fibra, favorecen la hidratación y ayudan en la prevención de enfermedades), así como la cantidad y frecuencia recomendadas para su consumo diario. La metodología utilizada incluyó explicaciones apoyadas en recursos visuales (láminas, frutas reales y fichas ilustradas), promoviendo la participación mediante preguntas, ejemplos cotidianos y el intercambio de experiencias personales. Como resultado, se generó un intercambio activo de conocimientos y se reforzó la comprensión del tema entre los adultos mayores.

3. Dinámica lúdica: "Memoria de frutas"

Con el objetivo de reforzar de manera divertida el reconocimiento de las frutas y sus nombres, se realizó un juego tipo memoria utilizando tarjetas ilustradas que formaban parejas entre el nombre y la imagen de cada fruta. Esta actividad favoreció el aprendizaje visual y el trabajo en equipo, al mismo tiempo que estimuló la memoria y la atención de los participantes.

4. Demostración práctica de recetas con frutas

Con el objetivo de mostrar formas sencillas y saludables de consumir frutas diariamente, se realizaron actividades prácticas como la preparación de ensaladas de frutas, seguidas de una degustación de la preparación. Además, se llevó a cabo una clasificación de frutas por color y sus beneficios específicos. Los adultos mayores participaron activamente colaborando en tareas simples como cortar, pelar y servir, lo que promovió el aprendizaje a través de la experiencia directa, mejorando la retención de la información y motivando el cambio hacia hábitos alimenticios más saludables.

5. Espacio de diálogo y reflexión grupal

Con el objetivo de compartir lo aprendido y reflexionar sobre los posibles cambios en la alimentación, se llevó a cabo una rueda de conversación guiada mediante preguntas como: “¿Qué fruta no consumían antes y ahora les gustaría probar?” y “¿Cómo les pareció la preparación de la ensalada de frutas y ¿Qué preparación les gustaría hacer en otro taller?”. Esta dinámica facilitó un espacio de expresión y análisis personal, en el que los adultos mayores manifestaron su interés en modificar ciertos hábitos alimenticios y valoraron positivamente el enfoque práctico del taller.

6. Evaluación participativa

Con el objetivo de valorar el impacto del taller desde la perspectiva de los participantes, se aplicó una metodología basada en preguntas simples de repaso, retroalimentación oral y observación del nivel de participación. Esta evaluación permitió identificar un alto grado de satisfacción, buena comprensión de los contenidos y una notable motivación por parte de los asistentes para incorporar lo aprendido en su vida diaria.

CONCLUSIONES

Vaticano: El taller logró generar un aprendizaje significativo sobre el consumo de frutas en adultos mayores, combinando estrategias educativas accesibles con actividades prácticas, lo que facilitó la comprensión y motivó a incorporar hábitos alimentarios más saludables.

Laureles: La metodología participativa y adaptada fomentó la interacción social, la reflexión personal y el empoderamiento de los adultos mayores, quienes demostraron interés y disposición para aplicar lo aprendido en su vida diaria.

ANEXOS CENTRO VIDA VATICANO





Dirección: Calle 18 # 14 – 61
Contactos: 3118579597 – 3227011126
Correo Electrónico: adultomayorduitama2025@gmail.com

ANEXOS CENTRO VIDA LAURELES





Alba Luz Puerto Bayona
Auxiliar de enfermería
C.C 46.453.417
3135525036

V°B° Ps. Eliana Yulieth Pacheco Castro
Coordinadora Centros vida

INFORME SEMANAL DE ACTIVIDADES
PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA
CONSORCIO ADULTO MAYOR 2025

PROGRAMA CENTROS VIDA			
CONTRATISTA: Auxiliar de Enfermería Alba Luz Puerto Bayona CC N° 46.453.417 de Duitama		**PERIODO DE INFORME:** Del 20 de junio al 19 de julio del 2025 **SEMANA:** 18 Del 07 de julio al 11 de julio del 2025	
OBJETO DE CONTRATO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES COMO AUXILIAR DE ENFERMERIA EN EL PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA CONSORCIO ADULTO MAYOR 2025			
EJE DE FORMACION INTEGRAL: Educación, Formación E Investigación Para Enfrentar El Desafío Del Envejecimiento Y La Vejez			
SEDE: Laureles	**FECHA DE EJECUCION:** 07- julio - 2025	**HORA:** 08:00 a.m – 01:00 p.m	**N° DE SESION** 9
SEDE: Vaticano	**FECHA DE EJECUCION:** 08- julio - 2025	**HORA:** 08:00 a.m – 01:00 p.m	**N° DE SESION** 10
SEDE: Laureles	**FECHA DE EJECUCION:** 09- julio - 2025	**HORA:** 08:00 a.m – 01:00 p.m	**N° DE SESION** 11
SEDE: Vaticano	**FECHA DE EJECUCION:** 10- julio - 2025	**HORA:** 08:00 a.m – 01:00 p.m	**N° DE SESION** 12

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA:	Taller de enfermería Actividad Física y Motricidad en el Adulto Mayor (Gimnasia Suave o Adaptada)
OBJETIVO GENERAL:	Fomentar el bienestar físico, la movilidad articular, el equilibrio y la coordinación mediante ejercicios de gimnasia suave, adaptados a las capacidades de los adultos mayores.
LOGROS:	Los adultos mayores aumentaron su rango de movimiento en articulaciones clave (cuello, hombros, caderas, rodillas), facilitando las actividades de la vida diaria. A través de ejercicios específicos, se redujo el riesgo de caídas y se fortaleció la seguridad al caminar o cambiar de posición.

METODOLOGIA DEL DESARROLLO
La metodología implementada en el taller se basa en un enfoque participativo, progresivo y adaptado, que tiene en cuenta las condiciones físicas, emocionales y cognitivas de los adultos mayores. Se busca garantizar una experiencia segura, agradable y significativa que promueva tanto el movimiento como la socialización. Se realizan ejercicios sencillos, lentos y guiados, tomando en cuenta la condición física de cada adulto mayor. Se comienza con movimientos suaves y se incrementa ligeramente la intensidad de forma segura. Se fomenta la interacción social y la motivación a través del acompañamiento musical y dinámicas grupales.

Esta metodología busca más que una simple rutina de ejercicios: propone una experiencia de cuidado integral, donde el cuerpo se activa, la mente se estimula y el corazón se alegra a través del movimiento y la compañía.

DESARROLLO DEL TALLER

1. Bienvenida e integración

El taller inició con una cálida bienvenida y una dinámica de presentación cuyo propósito fue generar un ambiente de confianza, motivación y apertura. Cada adulto mayor mencionó su nombre y compartió una actividad física que solía disfrutar en su juventud o que le gustaría volver a practicar. Esta actividad promovió el reconocimiento mutuo, la empatía y la conexión emocional entre los adultos mayores, creando un entorno positivo y receptivo para el desarrollo del taller.

2. Charla breve sobre la importancia del movimiento

Se ofreció una charla educativa corta y sencilla, en la que se explicaron los beneficios de la actividad física en la adultez mayor:
Mejora de la movilidad articular.
Prevención de caídas y pérdida de masa muscular.
Estimulación del equilibrio, la coordinación y el bienestar emocional.
La información fue presentada con un lenguaje claro, utilizando láminas ilustrativas y ejemplos cotidianos. Además, se resolvieron dudas y se reforzó la idea de que el movimiento, aunque sea suave, puede mejorar significativamente la calidad de vida.

3. Rutina de calentamiento

Con música suave de fondo, se dio inicio al calentamiento con movimientos articulares lentos y controlados. Se trabajó el cuello, hombros, brazos, muñecas, cintura, caderas, rodillas y tobillos, acompañados de respiraciones profundas.
Los ejercicios fueron realizados de pie o sentados en silla, según la comodidad de cada adulto mayor, asegurando una experiencia segura y accesible para todos.

4. Ejercicios de gimnasia suave

La parte central del taller consistió en una serie de ejercicios de bajo impacto, dirigidos al fortalecimiento muscular ligero, la coordinación y el equilibrio.
Se utilizaron elementos sencillos como sillas, y vasos plásticos.
Actividades realizadas:
Elevaciones alternas de brazos y piernas.
Ejercicios de coordinación cruzada (mano derecha con pierna izquierda).
Marcha suave en el lugar.
Juegos rítmicos con vasos plásticos al compás de la música.

El ritmo fue pausado, acompañado de explicaciones claras y observación constante de la auxiliar de enfermería, quien adaptó los movimientos según las necesidades individuales.

5. Vuelta a la calma y relajación
Para cerrar la parte física del taller, se realizaron ejercicios de estiramiento lento, respiración guiada y relajación muscular progresiva.
Se invitó a los adultos mayores a cerrar los ojos por unos minutos mientras escuchaban música tranquila, enfocándose en su respiración y en las sensaciones corporales, promoviendo así la calma y el bienestar emocional.

6. Espacio de diálogo y reflexión
Se abrió un espacio de conversación grupal para compartir impresiones sobre el taller. Se plantearon preguntas como:
"¿Qué ejercicio les pareció más útil o agradable?"
"¿Se animarían a repetir estos movimientos en casa o con alguien más?"
Los adultos mayores expresaron sentirse más activos, relajados y motivados. Muchos manifestaron interés en continuar realizando ejercicios suaves de forma regular.

7. Evaluación participativa
La evaluación se realizó de manera informal mediante observación directa, retroalimentación oral y preguntas simples de repaso. Se evidenció un alto grado de participación, buena disposición al movimiento y comprensión de los beneficios del ejercicio físico. Los adultos mayores valoraron positivamente el enfoque respetuoso, inclusivo y alegre del taller.

CONCLUSIONES

Laureles: La gimnasia suave representa una herramienta efectiva y accesible para promover la salud física y emocional en los adultos mayores, ya que permite mejorar la movilidad, el equilibrio y la fuerza muscular sin generar fatiga ni riesgos, adaptándose a las capacidades individuales de cada participante.
Vaticano: El enfoque participativo, acompañado de dinámicas grupales y música, favorece no solo el ejercicio físico sino también la motivación, la socialización y el bienestar integral, fortaleciendo la autoestima y el deseo de mantener una vida activa y saludable.

ANEXOS CENTRO VIDA LAURELES





Dirección: Calle 18 # 14 – 61
Contactos: 3118579597 – 3227011126
Correo Electrónico: adultomayorduitama2025@gmail.com

ANEXOS CENTRO VIDA VATICANO





Alba Luz Puerto Bayona
Auxiliar de enfermería
C.C 46.453.417
3135525036

V°B° Ps. Eliana Yulieth Pacheco Castro
Coordinadora Centros vida

INFORME SEMANAL DE ACTIVIDADES
PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA
CONSORCIO ADULTO MAYOR 2025

PROGRAMA CENTROS VIDA			
CONTRATISTA: Auxiliar de Enfermería Alba Luz Puerto Bayona CC N° 46.453.417 de Duitama		**PERIODO DE INFORME:** Del 20 de Junio al 19 de Julio del 2025 **SEMANA:** 19 Del 14 de Julio al 18 de Julio del 2025	
OBJETO DE CONTRATO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES COMO AUXILIAR DE ENFERMERIA EN EL PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA CONSORCIO ADULTO MAYOR 2025			
EJE DE FORMACION INTEGRAL: Educación, Formación E Investigación Para Enfrentar El Desafío Del Envejecimiento Y La Vejez			
SEDE: Laureles	**FECHA DE EJECUCION:** 14 - julio - 2025	**HORA:** 08:00 a.m – 01:00 p.m	**N° DE SESION** 13
SEDE: Vaticano	**FECHA DE EJECUCION:** 15 - julio - 2025	**HORA:** 08:00 a.m – 01:00 p.m	**N° DE SESION** 14
SEDE: Laureles	**FECHA DE EJECUCION:** 16 - julio - 2025	**HORA:** 08:00 a.m – 01:00 p.m	**N° DE SESION** 15
SEDE: Vaticano	**FECHA DE EJECUCION:** 17 - julio - 2025	**HORA:** 08:00 a.m – 01:00 p.m	**N° DE SESION** 16

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA:	Taller de enfermería Expresión Corporal (Juegos de Movimiento Libre y Conciencia del Cuerpo)
OBJETIVO GENERAL:	Promover el bienestar físico y emocional a través del movimiento libre, desarrollando la conciencia corporal, la expresión emocional y la comunicación no verbal.
LOGROS:	Los adultos mayores lograron activar su cuerpo de manera libre y consciente, generando una sensación de bienestar general y liberación de tensiones. Se logró que los adultos mayores reconocieran y exploraran sus movimientos, posturas y sensaciones corporales, aumentando su conexión cuerpo-mente.

METODOLOGIA DEL DESARROLLO
La metodología empleada en el desarrollo del taller es activa, participativa, lúdica y adaptada a las capacidades físicas, cognitivas y emocionales de las personas mayores, con el objetivo de garantizar su seguridad, disfrute y participación efectiva. El enfoque se basa en el respeto por el ritmo individual, la motivación interna y el fomento del bienestar integral.

Enfoques metodológicos combinados:

Educación para la salud desde el cuerpo: Se parte del reconocimiento de que el cuerpo es un canal de comunicación, expresión emocional y salud. El movimiento libre permite activar funciones físicas, mentales y afectivas.

Psicomotricidad y conciencia corporal: Se utilizan principios de la psicomotricidad para estimular el esquema corporal, la lateralidad, el equilibrio y la percepción espacial en un contexto seguro y no competitivo.

Terapia de movimiento y danza libre: Se integran elementos de danza terapia como medio de expresión emocional, integración grupal y liberación de tensiones, sin necesidad de conocimientos técnicos.

Enfoque centrado en la persona: El taller se adapta a las necesidades, intereses, capacidades y ritmos de cada participante. Se respeta su autonomía, se fomenta la autoexploración y se valora su experiencia vital.

DESARROLLO DEL TALLER

1. FASE DE ACOGIDA Y CALENTAMIENTO

Saludo inicial y bienvenida
Presentación de la auxiliar de enfermería y del objetivo del taller. Se explica que no se busca "bailar bien", sino disfrutar el movimiento y sentir el cuerpo**.**

Dinámica rompe hielo
El saludo corporal": se propone saludar al compañero con diferentes partes del cuerpo (mano, codo, pie, hombro). Promueve risa, contacto suave y desinhibición.

Calentamiento guiado
Ejercicios suaves de cabeza, cuello, hombros, brazos y piernas al ritmo de música tranquila (boleros o bambucos suaves). Se realiza de pie o sentado según capacidad.

2. FASE DE MOVIMIENTO Y EXPRESIÓN LIBRE

Objetivo: Estimular la conciencia corporal, la coordinación, la memoria motora y la expresión emocional a través de juegos de movimiento.

Actividades:
Juego del espejo
En parejas, uno realiza movimientos suaves y el otro imita. Luego cambian de roles. Fomenta concentración, empatía y coordinación.

Caminatas conscientes
Todos caminan por el espacio de distintas formas: lento, rápido, en puntas, en talones, como si hiciera frío, como si estuvieran felices o cansados. Se despierta la creatividad corporal.

Estatua musical
Se baila con música alegre (por ejemplo, cumbia, porro) y al parar la música, deben quedarse congelados en una pose divertida. Ayuda con el equilibrio, la atención y la risa.

Cierre del bloque activo
Se realiza una secuencia de movimientos lentos con música relajante, haciendo énfasis en respirar profundamente y soltar tensiones.

3. FASE DE RELAJACIÓN Y CIERRE REFLEXIVO
Objetivo: Favorecer la calma, integrar la experiencia vivida y expresar cómo se sintieron en el taller.

Actividades:
Relajación guiada
En sillas se realiza una breve visualización: imaginar que el cuerpo flota en el agua o que es una hoja movida por el viento. Se acompaña con música instrumental suave.

Rueda de palabras
Cada persona, si lo desea, comparte cómo se sintió, qué le gustó o qué parte del cuerpo sintió más activa. Se agradece y valida cada intervención.

Cierre afectivo
Se despide con un mensaje positivo sobre el cuidado del cuerpo, la importancia del movimiento diario y la alegría de compartir en grupo.

CONCLUSIONES
Laureles: El taller permitió a los adultos mayores reconectarse con su cuerpo a través del movimiento libre, generando bienestar físico y emocional. La participación activa y entusiasta demostró que, con estrategias lúdicas y adaptadas, es posible fortalecer la movilidad, la coordinación y la expresión emocional de manera segura y agradable. **Vaticano:** La metodología centrada en el respeto por el ritmo individual y la creación de un ambiente de confianza favoreció la integración grupal, la comunicación no verbal y la autoestima de los adultos mayores. Se evidenció que el cuerpo sigue siendo una poderosa herramienta de expresión, conexión y autocuidado en la etapa del envejecimiento.

ANEXOS CENTRO VIDA LAURELES





Dirección: Calle 18 # 14 – 61
Contactos: 3118579597 – 3227011126
Correo Electrónico: adultomayorduitama2025@gmail.com

CONSORCIO ADULTO MAYOR 2025

ANEXOS CENTRO VIDA VATICANO





Alba Luz Puerto Bayona
Auxiliar de enfermería
C.C 46.453.417
3135525036

V°B° Ps. Eliana Yulieth Pacheco Castro
Coordinadora Centros vida

INFORME SEMANAL DE ACTIVIDADES
PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA
CONSOCIO ADULTO MAYOR 2025

PROGRAMA CENTROS VIDA			
CONTRATISTA Luis Alejandro Rico Archila CC N° 1057546537 de Soata		**PERIODO DE INFORME:** del 20 de junio al 19 de Julio del 2025 **SEMANA** 16 del 20 de junio al 27 de junio del 2025	
OBJETO DE CONTRATO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES COMO AUXILIAR DE ENFERMERIA EN EL PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA CONSORCIO ADULTO MAYOR 2025			
EJE DE FORMACION INTEGRAL: Educación, Formación E Investigación Para Enfrentar El Desafío Del Envejecimiento Y La Vejez.			
SEDE: Principal	**FECHA DE EJECUCION:** 23 de junio del 2025	**HORA:** 08:00 am a 01:00 pm	**N° DE SESION** 1
SEDE: Principal	**FECHA DE EJECUCION:** 24 de junio del 2025	**HORA:** 08:00 am a 01:00 pm	**N° DE SESION** 2
SEDE: Principal	**FECHA DE EJECUCION:** 25 de junio del 2025	**HORA:** 08:00 am a 01:00 pm	**N° DE SESION** 3
SEDE: Principal	**FECHA DE EJECUCION:** 26 de junio del 2025	**HORA:** 08:00 am a 01:00 pm	**N° DE SESION** 4
SEDE: Principal	**FECHA DE EJECUCION:** 27 de junio del 2025	**HORA:** 08:00 am 01:00 pm	**N° DE SESION** 5

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA:	Atención primaria en salud toma y registro diario de signos vitales (Tensión, temperatura, oximetría), desarrollo de hábitos de vida saludable, detección de adultos con patologías que requieran remisión a los esquemas de salud. Registro de firmas de asistencia diaria. Seguimiento y acompañamiento a la persona mayor beneficiaria. Acompañamiento a los proyectos productivos y cooperativas de trabajo asociativo. Acompañamiento al desarrollo de las actividades de formación diarias.

	Desarrollo de talleres en temas: Hábitos saludables, el aseo diario, la higiene, la independencia, lectura dirigida, recreación acompañamiento y orientación en medicamentos de control. Generación y participación en macro eventos. Acompañamiento a los proyectos productivos y cooperativas de trabajo asociativo.
OBJETIVO GENERAL:	Contribuir al mejoramiento de la calidad de vida de los adultos mayores mediante la atención integral en salud, el acompañamiento psicosocial, la participación en actividades formativas, recreativas y productivas, promoviendo su bienestar físico, mental, emocional y su inclusión activa en la comunidad.
LOGROS:	**Seguimiento diario a la salud de los adultos mayores**, permitiendo la detección oportuna de alteraciones y su remisión adecuada al sistema de salud. **Fomento de hábitos de vida saludable**, generando mayor conciencia sobre el autocuidado, la higiene personal y la independencia funcional. **Consolidación del acompañamiento individual y emocional**, fortaleciendo la confianza, la adherencia a las actividades y el vínculo con el equipo interdisciplinario. **Participación en proyectos productivos y cooperativas**, estimulando el sentido de pertenencia, la productividad y la autonomía económica. **Ejecución constante de actividades formativas y recreativas**, que favorecieron el desarrollo cognitivo, la interacción social y el mantenimiento de capacidades funcionales. **Implementación de talleres educativos adaptados**, logrando una mayor comprensión sobre temas como el uso de medicamentos, el aseo diario y la lectura dirigida. **Incorporación efectiva de los adultos mayores en macro eventos**, fortaleciendo su inclusión social, autoestima y sentido de utilidad dentro de la comunidad.

METODOLOGIA DEL DESARROLLO

El desarrollo de las actividades se llevó a cabo mediante una metodología participativa, interdisciplinaria y centrada en la persona mayor, adaptando los contenidos y ritmos de trabajo a sus capacidades, necesidades e intereses. Las sesiones fueron diseñadas con enfoque pedagógico y terapéutico, integrando los siguientes componentes:

Intervención individual y grupal: Se realizaron acciones personalizadas como el seguimiento en salud y atención psicológica, complementadas con actividades grupales de formación, recreación y talleres temáticos.
Aprendizaje significativo: Las actividades de formación y promoción de la salud se desarrollaron mediante experiencias prácticas, lecturas guiadas, ejercicios físicos adaptados y dinámicas lúdicas que fortalecen el aprendizaje desde la experiencia.
Trabajo colaborativo: Se promovió la interacción entre los participantes y el equipo profesional, fomentando el trabajo en equipo, la ayuda mutua y el respeto por los saberes de los adultos mayores.
Enfoque funcional: Todas las actividades se enfocaron en mantener y potenciar las capacidades físicas, cognitivas, emocionales y sociales de los adultos mayores, contribuyendo a su autonomía e integración.
Acompañamiento constante: Se garantizó el acompañamiento del equipo técnico y de salud durante todas las actividades, asegurando condiciones adecuadas de participación, bienestar y seguridad.

DESARROLLO DEL TALLER

Desarrollo del Taller: Cierre de capacitación brigadas de emergencias

1. Bienvenida y repaso general (5 minutos)

- Saludo y agradecimiento por la participación en el proceso.
- Preguntas rápidas para repasar conceptos clave: *¿Qué hacer ante un incendio? ¿Cómo actuar si alguien se desmaya?*

2. Actividad práctica grupal (15 minutos)

- Simulación sencilla de una situación de emergencia (ejemplo: evacuación o atención a una persona caída).
- Cada participante aplica lo aprendido en roles (auxilio, llamado, guía de evacuación).
- Retroalimentación positiva por parte del facilitador.

3. Reflexión y ceremonia simbólica (5 minutos)

- Círculo de cierre: ¿Qué aprendiste? ¿Cómo te sientes al ser parte de la brigada?

- Entrega simbólica de certificado.
- Foto grupal y aplauso de cierre.

4. Despedida (5 minutos)

- Felicitación por el compromiso y motivación para seguir siendo agentes activos de cuidado en su entorno.

CONCLUSIONES
Durante la semana, se evidenció una participación y entusiasta por parte de los adultos mayores en cada una de las actividades propuestas. Se logró fortalecer sus capacidades físicas, cognitivas y emocionales a través de talleres educativos, recreativos, de salud y de formación en emergencias. El cierre del proceso de formación de la Brigada de Emergencias representó un logro significativo, demostrando el compromiso, la apropiación de conocimientos y la disposición del grupo para actuar en situaciones básicas de riesgo. Las actividades también favorecieron el trabajo en equipo, la creatividad, la expresión corporal y el sentido de pertenencia, reforzando la integración social y el bienestar integral de los beneficiarios. Se concluye que el acompañamiento constante, la metodología adaptada y el enfoque centrado en la persona mayor fueron clave para alcanzar los objetivos propuestos durante la semana.

ANEXOS: Sede principal





Luis Alejandro Rico Archila
Auxiliar de enfermería
C.C: 1057546537

_____

V°B° Ps. Eliana Yulieth Pacheco Castro
Coordinadora Centros vida

INFORME SEMANAL DE ACTIVIDADES
PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA
CONSOCIO ADULTO MAYOR 2025

PROGRAMA CENTROS VIDA			
CONTRATISTA Luis Alejandro Rico Archila CC N° 1057546537 de Soatá		**PERIODO DE INFORME:** Del 20 de junio al 19 de julio del 2025 **SEMANA 17** del 01 de Julio al 04 de Julio del 2025	
OBJETO DE CONTRATO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES COMO AUXILIAR DE ENFERMERIA EN EL PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA CONSORCIO ADULTO MAYOR 2025			
EJE DE FORMACION INTEGRAL: Educación, Formación E Investigación Para Enfrentar El Desafío Del Envejecimiento Y La Vejez			
SEDE: Principal	**FECHA DE EJECUCION:** 01 de julio del 2025	**HORA:** 08:00 am a 01:00 pm	**N° DE SESION** 6
SEDE: Principal	**FECHA DE EJECUCION:** 02 de julio del 2025	**HORA:** 08:00 am 01:00 pm	**N° DE SESION** 7
SEDE: Principal	**FECHA DE EJECUCION:** 03 de julio del 2025	**HORA:** 08:00 am 01:00 pm	**N° DE SESION** 8
SEDE: Principal	**FECHA DE EJECUCION:** 04 de julio del 2025	**HORA:** 08:00 am 01:00 pm	**N° DE SESION** 9

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA:	Atención primaria en salud toma y registro diario de signos vitales (Tensión, temperatura, oximetría), desarrollo de hábitos de vida saludable, detección de adultos con patologías que requieran remisión a los esquemas de salud. Registro de firmas de asistencia diaria. Seguimiento y acompañamiento a la persona mayor beneficiaria. Acompañamiento a los proyectos productivos y cooperativas de trabajo asociativo. Acompañamiento al desarrollo de las actividades de formación diarias

	Desarrollo de talleres en temas: Hábitos saludables, el aseo diario, la higiene, la independencia, lectura dirigida, recreación acompañamiento y orientación en medicamentos de control. Asesoría en control de medicamentos.
OBJETIVO GENERAL:	Fortalecer el bienestar integral de las personas mayores mediante la atención en salud, el acompañamiento psicosocial, la participación en actividades formativas, recreativas y productivas, así como la promoción de la autonomía, el autocuidado y la inclusión activa en la comunidad, a través de un seguimiento continuo y acciones interdisciplinarias.
LOGROS:	**Mejor control del estado de salud de los adultos mayores** gracias al seguimiento diario de signos vitales y la detección temprana de alteraciones, con remisiones oportunas. **Consolidación de hábitos de vida saludable,** incluyendo prácticas de autocuidado, higiene diaria e independencia funcional. **Fortalecimiento del vínculo psicosocial,** evidenciado en la participación constante, el acompañamiento individual y el seguimiento emocional de cada beneficiario. **Participación en proyectos productivos y cooperativas,** contribuyendo a su autonomía, motivación y sentido de utilidad.

METODOLOGIA DEL DESARROLLO
El programa se implementó mediante una metodología participativa, integral y centrada en la persona mayor, que incluyó: **Intervención interdisciplinaria:** Se combinó el trabajo de profesionales en salud, psicología, fisioterapia y educación física para atender las diversas necesidades físicas, emocionales y sociales de los adultos mayores. Atención individual y grupal: Se alternaron actividades personalizadas, como el seguimiento de signos vitales y atención psicológica, con talleres y dinámicas grupales para estimular la interacción social y el aprendizaje colectivo. **Enfoque pedagógico y práctico:** Se promovió el aprendizaje significativo a través de talleres teóricos-prácticos, ejercicios físicos adaptados y actividades recreativas, facilitando la apropiación de conocimientos y el desarrollo de habilidades funcionales. **Adaptación a capacidades:** Las actividades se ajustaron a las capacidades y ritmos de los participantes, garantizando su inclusión y participación.

Acompañamiento y seguimiento constante: El equipo técnico brindó apoyo permanente durante todas las actividades, asegurando condiciones óptimas de seguridad, bienestar y motivación.
Evaluación continua: Se realizaron registros diarios de signos vitales, asistencia y avances, que permitieron ajustar las intervenciones y garantizar la calidad del programa.

DESARROLLO DEL TALLER

Taller Diario de 30 Minutos: Club de Lectura "Crea, Imagina y Narra"
Objetivo General:
Estimular la imaginación, la creatividad y la expresión oral de los adultos mayores a través de la lectura, la narración y actividades lúdicas.
Bienvenida y motivación (5 minutos)
Saludo y breve introducción al tema o cuento del día.
Frase o pregunta motivadora para activar el interés (ejemplo: "¿Qué harías si pudieras viajar a cualquier lugar del mundo?").
Lectura guiada (10 minutos)
Lectura en voz alta de un cuento breve o fragmento seleccionado.
Actividad creativa (10 minutos)
Dinámica relacionada con la historia leída, por ejemplo:

- Inventar un final alternativo.
- Crear personajes nuevos.
- Pintar una escena del cuento.
- Contar una experiencia relacionada.

CONCLUSIONES

Durante la semana, los adultos mayores demostraron un alto nivel de participación, interés y creatividad en cada una de las sesiones del club de lectura. Las actividades realizadas permitieron fortalecer habilidades como la memoria, la atención, la expresión verbal y la imaginación, generando un espacio de bienestar, escucha activa y confianza.

Se observó una mejora progresiva en la fluidez al leer y narrar, así como mayor disposición para compartir historias personales y reflexiones, favoreciendo la integración del grupo y el fortalecimiento de la autoestima.

ANEXOS: Sede principal



Luis Alejandro Rico Archila
Auxiliar de enfermería
C.C: 1057546537

_____

V°B° Ps. Eliana Yulieth Pacheco Castro
Coordinadora Centros vida

INFORME SEMANAL DE ACTIVIDADES
PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA
CONSOCIO ADULTO MAYOR 2025

PROGRAMA CENTROS VIDA			
CONTRATISTA Luis Alejandro Rico Archila CC N° 1057546537 de Soatá	**PERIODO DE INFORME:** Del 20 de junio al 19 de julio del 2025 **SEMANA 18** del 07 de Julio al 11 de Julio del 2025		
OBJETO DE CONTRATO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES COMO AUXILIAR DE ENFERMERIA EN EL PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA CONSORCIO ADULTO MAYOR 2025			
EJE DE FORMACION INTEGRAL: Educación, Formación E Investigación Para Enfrentar El Desafío Del Envejecimiento Y La Vejez			
SEDE: Principal	**FECHA DE EJECUCION: 01** de julio del 2025	**HORA:** 08:00 am a 01:00 pm	**N° DE SESION** 10
SEDE: Principal	**FECHA DE EJECUCION: 02** de julio del 2025	**HORA:** 08:00 am 01:00 pm	**N° DE SESION** 11
SEDE: Principal	**FECHA DE EJECUCION: 03** de julio del 2025	**HORA:** 08:00 am 01:00 pm	**N° DE SESION** 12
SEDE: Principal	**FECHA DE EJECUCION: 04** de julio del 2025	**HORA:** 08:00 am 01:00 pm	**N° DE SESION** 13

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA:	Atención primaria en salud toma y registro diario de signos vitales (Tensión, temperatura, oximetría), desarrollo de hábitos de vida saludable, detección de adultos con patologías que requieran remisión a los esquemas de salud. Registro de firmas de asistencia diaria. Seguimiento y acompañamiento a la persona mayor beneficiaria. Acompañamiento a los proyectos productivos y cooperativas de trabajo asociativo. Acompañamiento al desarrollo de las actividades de formación diarias Desarrollo de talleres en temas: Hábitos saludables, el aseo diario, la higiene, la independencia, lectura dirigida, recreación acompañamiento y orientación en medicamentos de control.

OBJETIVO GENERAL:	Brindar atención primaria en salud integral a la persona mayor beneficiaria mediante la toma y registro diario de signos vitales, la promoción de hábitos de vida saludables, la detección oportuna de patologías que requieran remisión, el seguimiento y acompañamiento continuo, así como el apoyo en actividades formativas, recreativas, proyectos productivos y el control responsable del uso de medicamentos, garantizando una atención humanizada, preventiva y educativa.
LOGROS:	Seguimiento efectivo de la salud diaria mediante la toma y registro sistemático de signos vitales (tensión arterial, temperatura, oximetría), contribuyendo a la prevención de eventos agudos en la población adulta mayor. **Detección oportuna de condiciones de salud** que permitió la remisión de personas mayores con signos de alerta a los esquemas de atención del sistema de salud. **Mejora de los hábitos de vida saludable** en la población beneficiaria, a través de talleres educativos sobre nutrición, higiene, aseo diario, independencia y autocuidado. **Fortalecimiento de la adherencia al tratamiento farmacológico**, mediante la orientación personalizada y el acompañamiento en el control y uso adecuado de medicamentos. Incremento de la participación de las personas mayores en actividades formativas, recreativas y de lectura dirigida, promoviendo el bienestar emocional y cognitivo. Consolidación de un registro diario de asistencia confiable y completo, que permitió el seguimiento individualizado y la trazabilidad de cada intervención realizada.

METODOLOGIA DEL DESARROLLO
El programa se implementó mediante una metodología participativa, integral y centrada en la persona mayor, que incluyó: **Intervención interdisciplinaria:** Se combinó el trabajo de profesionales en salud, psicología, fisioterapia y educación física para atender las diversas necesidades físicas, emocionales y sociales de los adultos mayores. **Atención individual y grupal:** Se alternaron actividades personalizadas, como el seguimiento de signos vitales y atención psicológica, con talleres y dinámicas grupales para estimular la interacción social y el aprendizaje colectivo.

Enfoque pedagógico y práctico: Se promovió el aprendizaje significativo a través de talleres teóricos-prácticos, ejercicios físicos adaptados y actividades recreativas, facilitando la apropiación de conocimientos y el desarrollo de habilidades funcionales.

Adaptación a capacidades: Las actividades se ajustaron a las capacidades y ritmos de los participantes, garantizando su inclusión y participación.

Acompañamiento y seguimiento constante: El equipo técnico brindó apoyo permanente durante todas las actividades, asegurando condiciones óptimas de seguridad, bienestar y motivación.

Evaluación continua: Se realizaron registros diarios de signos vitales, asistencia y avances, que permitieron ajustar las intervenciones y garantizar la calidad del programa.

DESARROLLO DEL TALLER

Taller: tamizaje cardiovascular "Cuida tu Corazón"
Duración: 45 minutos
Población: Adultos / Adultos mayores / Comunidad general

Objetivo:
Promover el autocuidado del corazón mediante la toma de signos vitales y recomendaciones para prevenir enfermedades cardiovasculares.

Estructura del Taller:
1. Bienvenida (5 min)
   - Saludo y breve introducción al tema.
   - Pregunta: "¿Sabes cómo está tu corazón hoy?"

2. Minicharla educativa (10 min)
   - ¿Qué es la hipertensión?
   - ¿Qué hábitos protegen el corazón?
   - Consejos básicos: dieta, ejercicio, control.

3. Tamizaje cardiovascular (20 min)

- Toma de presión arterial
- Frecuencia cardíaca y oximetría
- Peso, talla, IMC
- Entrega de resultados con orientación breve

4. Pausa activa guiada (5 min)

- Movimientos suaves al ritmo de la música.
- Respiración y estiramiento.

5. Cierre (5 min)

- Recomendaciones finales.
- Invitación al autocuidado.
- Frase final: *"Cuidar tu corazón es cuidar tu vida."*

CONCLUSIONES
Se logró una buena participación e interés de los asistentes. Se realizaron controles básicos: presión, frecuencia cardíaca, oximetría, peso y talla. Se identificaron algunos factores de riesgo que requieren seguimiento. Los asistentes comprendieron la importancia de los hábitos saludables. La pausa activa fue bien recibida como parte del cuidado del corazón. Se fomentó el autocuidado y la prevención cardiovascular.

ANEXOS: Sede principal



Luis Alejandro Rico Archila
Auxiliar de enfermería
C.C: 1057546537
3108774835

_____

V°B° Ps. Eliana Yulieth Pacheco Castro
Coordinadora Centros vida

INFORME SEMANAL DE ACTIVIDADES
PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA
CONSOCIO ADULTO MAYOR 2025

PROGRAMA CENTROS VIDA			
CONTRATISTA Luis Alejandro Rico Archila CC N° 1057546537 de Soatá	**PERIODO DE INFORME:** Del 20 de junio al 19 de julio del 2025 **SEMANA** 19 del 14 de Julio al 18 de Julio del 2025		
OBJETO DE CONTRATO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES COMO AUXILIAR DE ENFERMERIA EN EL PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA CONSORCIO ADULTO MAYOR 2025			
EJE DE FORMACION INTEGRAL: Educación, Formación E Investigación Para Enfrentar El Desafío Del Envejecimiento Y La Vejez			
SEDE: Principal	**FECHA DE EJECUCION:** 14 de julio del 2025	**HORA:** 08:00 am a 01:00 pm	**N° DE SESION** 14
SEDE: Principal	**FECHA DE EJECUCION:** 15 de julio del 2025	**HORA:** 08:00 am 01:00 pm	**N° DE SESION** 15
SEDE: Principal	**FECHA DE EJECUCION:** 16 de julio del 2025	**HORA:** 08:00 am 01:00 pm	**N° DE SESION** 16
SEDE: Principal	**FECHA DE EJECUCION:** 17 de julio del 2025	**HORA:** 08:00 am 01:00 pm	**N° DE SESION** 17
SEDE: Principal	**FECHA DE EJECUCION:** 18 de julio del 2025	**HORA:** 08:00 am 01:00 pm	**N° DE SESION** 18

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA:	Atención primaria en salud toma y registro diario de signos vitales (Tensión, temperatura, oximetría), desarrollo de hábitos de vida saludable, detección de adultos con patologías que requieran remisión a los esquemas de salud. Realización de Base de datos de los adultos mayores beneficiarios del centro. Registro de firmas de asistencia diaria. Seguimiento y acompañamiento a la persona mayor beneficiaria.

	Desarrollo de talleres en temas: Hábitos saludables, el aseo diario, la higiene, la independencia, lectura dirigida, recreación. Seguir la evolución de las personas mayores que lo requieran y ameriten. Desarrollo de club de lectura Asesoría en control de medicamentos. Promoción de la inclusión y la participación ciudadana.
OBJETIVO GENERAL:	Diseñar e implementar un modelo integral, humanizado y continuo de atención primaria y acompañamiento psicosocial para personas mayores, que articule el monitoreo sistemático de signos vitales, la promoción de hábitos saludables, el fortalecimiento de la autonomía funcional, la creación de espacios participativos de formación y recreación, así como el seguimiento clínico, emocional y comunitario, sustentado en el registro documental riguroso y la construcción de vínculos de cuidado dignificante.
LOGROS:	**Consolidación de una cultura de cuidado personalizado y constante**, mediante la implementación diaria del monitoreo de signos vitales, permitiendo la detección temprana de riesgos y la activación oportuna de rutas de atención médica para personas mayores. **Fortalecimiento de la autonomía y el sentido de pertenencia de las personas mayores**, gracias a espacios participativos como talleres de hábitos saludables, lectura dirigida y recreación, que han estimulado sus capacidades cognitivas, sociales y emocionales. **Establecimiento de rutinas de seguimiento cercano y acompañamiento respetuoso**, que han contribuido no solo al bienestar físico de los beneficiarios, sino también al fortalecimiento de vínculos afectivos y redes de apoyo dentro del centro. **Promoción activa de la inclusión y participación ciudadana de las personas mayores**, generando escenarios donde su voz, experiencia y saberes son reconocidos como fundamentales para la vida comunitaria.

	Desarrollo de un club de lectura como herramienta terapéutica y socializante, permitiendo que la palabra escrita y compartida funcione como puente entre memorias, emociones y relaciones significativas. **Optimización del autocuidado farmacológico**, mediante asesorías individualizadas en el control y uso adecuado de medicamentos, reduciendo riesgos asociados a la polimedicación y fomentando prácticas seguras.

METODOLOGIA DEL DESARROLLO

El proyecto se desarrolló a partir de un enfoque integral y centrado en la dignidad de la persona mayor. Se inició con un diagnóstico participativo que permitió conocer las condiciones de salud y sociales de los beneficiarios. Posteriormente, se implementó una rutina diaria de atención primaria con registro de signos vitales y seguimiento individualizado.
Se organizaron bases de datos y formatos para sistematizar la información personal, médica y de asistencia. Paralelamente, se ejecutaron talleres educativos y recreativos enfocados en el autocuidado, la autonomía y la inclusión. Todo el proceso fue evaluado de forma continua para asegurar mejoras y adaptaciones necesarias.

DESARROLLO DEL TALLER

Taller: Cuidados en el Hogar y Seguridad para el Adulto Mayor
Duración: 45 minutos
Objetivo: Brindar recomendaciones básicas para prevenir accidentes en el hogar y fomentar un entorno seguro y saludable para el adulto mayor.

1. Introducción (5 minutos)
Breve charla sobre la importancia de la seguridad en el hogar.
Pregunta inicial al grupo:
¿Cuál es el lugar más peligroso de una casa para una persona mayor? (Escuchar respuestas: baño, escaleras, cocina, etc.)

Contenido del Taller (30 minutos)
Prevención de caídas

- Mantener los pasillos y pisos libres de objetos.
- Usar calzado antideslizante.

- Instalar pasamanos en baños y escaleras.
- Iluminar bien las áreas de paso, sobre todo en la noche.

Seguridad en el baño

- Colocar barras de apoyo junto al inodoro y la ducha.
- Usar alfombras antideslizantes.
- Supervisar el uso del agua caliente para evitar quemaduras.

Cocina segura

- Mantener objetos cortopunzantes fuera del alcance.
- No dejar ollas al fuego sin vigilancia.
- Usar utensilios livianos y de fácil manejo.

Medicamentos

- Guardar en un lugar seguro, lejos de niños.
- Tomarlos en los horarios indicados.
- No automedicarse.

Prevención de accidentes eléctricos

- No sobrecargar enchufes.
- Evitar cables sueltos en el suelo.
- Desconectar aparatos eléctricos cuando no se usen.

Actividad práctica (10 minutos)

Dinámica:

"Detectives de seguridad"

Los participantes nombran objetos o zonas inseguras que podrían encontrar en su casa. Luego, entre todos, se proponen soluciones sencillas.

CONCLUSIONES

La jornada desarrollada permitió no solo brindar atención primaria en salud a las personas mayores, sino también fortalecer su bienestar integral a través del acompañamiento continuo, actividades educativas y espacios de recreación. El monitoreo de signos vitales, el seguimiento individual, los talleres sobre hábitos saludables y la promoción de la autonomía generaron un ambiente de cuidado digno y activo.

Más allá de la atención física, esta jornada reafirmó la importancia de escuchar, acompañar y reconocer a cada adulto mayor como una historia viva que merece respeto, protección y participación dentro de su comunidad.

ANEXOS: Sede principal



Luis Alejandro Rico Archila
Auxiliar de enfermería
C.C: 1057546537
3108774835

_____

V°B° Ps. Eliana Yulieth Pacheco Castro
Coordinadora Centros vida

INFORME SEMANAL DE ACTIVIDADES
PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA
CONSOCIO ADULTO MAYOR 2025

PROGRAMA CENTROS VIDA			
CONTRATISTA Yuri Angelica Parra Nossa CC N° 53.101.037 de Bogotá D.C		**PERIODO DE INFORME: Del 20 de junio al 19 de julio del 2025** **SEMANA 16** **DEL 23 de junio al 27 de junio del 2025**	
OBJETO DE CONTRATO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES COMO FISIOTERAPEUTA EN EL PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA CONSORCIO ADULTO MAYOR 2025			
EJE DE FORMACION INTEGRAL: Educación, Formación E Investigación Para Enfrentar El Desafío Del Envejecimiento Y La Vejez			
SEDE: Vaticano	FECHA DE EJECUCION: 24 DE JUNIO	HORA: 8:30 AM – 10:00 PM	N° DE SESION: 1
SEDE: Sede principal	FECHA DE EJECUCION: 24 DE JUNIO	HORA: 11:00 AM – 12:30 PM	N° DE SESION: 2
SEDE: Alcázares	FECHA DE EJECUCION: 26 DE JUNIO	HORA: 9:00 AM – 10:15 PM	N° DE SESION: 3
SEDE: Trinidad	FECHA DE EJECUCION: 26 DE JUNIO	HORA: 11:00 AM – 12:30 PM	N° DE SESION: 4
SEDE: Once de mayo	FECHA DE EJECUCION: 27 DE JUNIO	HORA: 8:30 AM – 10:00 PM	N° DE SESION: 5

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA:	Taller artrosis y patología de cadera
OBJETIVO GENERAL:	Mejorar la funcionalidad, reducir el dolor y optimizar la calidad de vida del paciente con artrosis de cadera mediante intervenciones fisioterapéuticas enfocadas en la movilidad articular, el fortalecimiento muscular, la corrección postural y la prevención de la progresión de la enfermedad
LOGROS:	Disminución del dolor en la articulación coxofemoral, tanto en reposo como en movimiento. Mejora del rango de movimiento articular de la cadera. Fortalecimiento de la musculatura periarticular, especialmente glúteos, cuádriceps e isquiotibiales. Corrección de alteraciones posturales y de la marcha. Incremento de la estabilidad y el equilibrio, reduciendo el riesgo de caídas.

	Recuperación de la independencia funcional en actividades básicas de la vida diaria (caminar, subir escaleras, sentarse). Educación del paciente en higiene postural, control de peso y hábitos saludables

METODOLOGIA DEL DESARROLLO

Patología: Artrosis de Cadera (Coxartrosis)

La artrosis de cadera, también llamada coxartrosis, es una enfermedad degenerativa crónica que afecta la articulación coxofemoral. Se caracteriza por el desgaste progresivo del cartílago articular**,** asociado a cambios óseos (osteofitos), disminución del espacio articular, rigidez y dolor, lo que limita severamente la movilidad y funcionalidad del paciente.

Causas comunes:

- Envejecimiento (artrosis primaria).
- Traumatismos previos o fracturas.
- Enfermedades reumatológicas o metabólicas (artrosis secundaria).
- Sobrecarga mecánica, obesidad, sedentarismo o mala alineación articular.

Diagnóstico:

El diagnóstico es principalmente clínico y radiológico, y debe complementarse con una valoración funcional en fisioterapia.

1. Clínica:

- Dolor inguinal o en glúteo que puede irradiar a muslo o rodilla.
  - Rigidez matutina o tras reposo.
  - Limitación progresiva de la movilidad (rotación interna, flexión y extensión).
  - Marcha antálgica (para evitar el dolor).

2. Exploración física:

- Dolor a la movilización pasiva.
- Limitación del rango de movimiento activo y pasivo.
- Palpación dolorosa de estructuras periarticulares (trocánter, glúteos, psoas).
- Pruebas específicas como FABER o test de Thomas.

3. Imágenes diagnósticas:

- Radiografía de pelvis y cadera: muestra reducción del espacio articular, esclerosis subcondral y osteofitos.
- Resonancia magnética (RM): útil en fases iniciales o para diagnóstico diferencial

El tratamiento fisioterapéutico es clave para mejorar la calidad de vida y retrasar la progresión de la enfermedad.

1. Control del dolor y la inflamación:

- Termoterapia**:** calor local para relajar musculatura y aliviar dolor.
- Electroterapia analgésica: TENS, corrientes interferenciales.
- Ultrasonido terapéutico (en casos indicados).

2. Mejora de la movilidad articular:

- Movilizaciones pasivas y activas.
- Estiramientos suaves de músculos acortados (iliopsoas, glúteos, aductores).

3. Fortalecimiento muscular:

- Ejercicios activos y resistidos para glúteos, cuádriceps, isquiotibiales y músculos del core.
- Trabajo progresivo para recuperar estabilidad articular y reducir carga sobre la articulación.

4. Entrenamiento funcional y de la marcha:

- Reeducación de la marcha con o sin ayudas técnicas (bastón, caminador).
- Ejercicios de equilibrio y propiocepción.

5. Educación al paciente:

- Higiene postural.
- Control de peso.
- Modificación de actividades que generan sobrecarga.
- Enseñanza de ejercicios para realizar en casa.

DESARROLLO DEL TALLER
Explicación de patología, parte teórica y preguntas presentes (25 minutos) Calentamiento físico (10 minutos): Movimientos articulares suaves para activar el cuerpo. Ejercicio con banda elástica (20 minutos): Fortalecimiento muscular general, enfocado en cadera y miembros inferiores, adaptado a las capacidades grupales . Dinámica de integración grupal (15 minutos):Actividad lúdica para fomentar la comunicación, el respeto mutuo y el trabajo en equipo. Espacio de retroalimentación (10 minutos): Breve conversación para que los participantes compartan cómo se sintieron durante el taller.

CONCLUSIONES
Vaticano: La artrosis de cadera es una patología degenerativa crónica que afecta significativamente la movilidad, la marcha y la calidad de vida del paciente si no se trata adecuadamente. Sede principal: El tratamiento fisioterapéutico es esencial para disminuir el dolor, mejorar la funcionalidad y retrasar la progresión de la enfermedad, evitando en muchos casos la necesidad de cirugía. Alcázares: La combinación de ejercicio terapéutico, fortalecimiento muscular, movilidad articular y educación postural permite mantener la autonomía y prevenir complicaciones secundarias como la atrofia muscular o la pérdida de equilibrio. Trinidad: El fortalecimiento de la musculatura periarticular, especialmente de los glúteos y cuádriceps, es clave para reducir la carga sobre la articulación y mejorar la estabilidad durante la marcha. Once de mayo: La fisioterapia debe adaptarse a las capacidades individuales del paciente, promoviendo la participación activa y la adherencia a un programa de ejercicios tanto en consulta como en el hogar. Juan grande: La educación en autocuidado, ergonomía y control de peso corporal complementa el abordaje fisioterapéutico y contribuye al manejo integral de la artrosis de cadera.

ANEXOS





Dirección: Calle 18 # 14 – 61
Contactos: 3118579597 – 3227011126
Correo Electrónico: adultomayorduitama2025@gmail.com

CONSORCIO
ADULTO MAYOR
2025

ANEXOS





Yuri Angelica Parra N.

Yuri Angelica Parra Nossa
Fisioterapeuta
C.C 53.101.037
3143064112

V°B° Ps. Eliana Yulieth Pacheco Castro
Coordinadora Centros vida

Dirección: Calle 18 # 14 – 61
Contactos: 3118579597 – 3227011126
Correo Electrónico: adultomayorduitama2025@gmail.com

INFORME SEMANAL DE ACTIVIDADES
PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA
CONSOCIO ADULTO MAYOR 2025

PROGRAMA CENTROS VIDA			
CONTRATISTA Yuri Angelica Parra Nossa CC N° 53.101.037 de Bogotá D.C		**PERIODO DE INFORME:** Del 20 de junio al 19 de julio del 2025 **SEMANA** 17 DEL 1 de julio al 4 de julio del 2025	
OBJETO DE CONTRATO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES COMO FISIOTERAPEUTA EN EL PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA CONSORCIO ADULTO MAYOR 2025			
EJE DE FORMACION INTEGRAL: Educación, Formación E Investigación Para Enfrentar El Desafío Del Envejecimiento Y La Vejez			
SEDE: Sede principal	FECHA DE EJECUCION: 1 DE JULIO	HORA: 8:15 AM – 9:45 PM	N° DE SESION: 7
SEDE: Trinidad	FECHA DE EJECUCION: 1 DE JULIO	HORA: 11:00 AM – 12:30 PM	N° DE SESION: 8
SEDE: Laureles	FECHA DE EJECUCION: 2 DE JULIO	HORA: 9:00 AM – 10:00 AM	N° DE SESION: 9
SEDE: San Antonio	FECHA DE EJECUCION: 2 DE JULIO	HORA: 11:00 AM – 12:30 PM	N° DE SESION: 10
SEDE: María auxiliadora	FECHA DE EJECUCION: 3 DE JULIO	HORA: 8:15 AM – 9:45 PM	N° DE SESION: 11

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA:	Taller para mejorar la fuerza y coordinación de los músculos periuretrales y del suelo pélvico – incontinencia urinaria.
OBJETIVO GENERAL:	Mejorar el control vesical y la calidad de vida del adulto mayor con incontinencia urinaria mediante estrategias fisioterapéuticas enfocadas en el fortalecimiento del suelo pélvico, la reeducación vesical y la promoción de hábitos saludables.
LOGROS:	Reducción en la frecuencia y severidad de las pérdidas urinarias. Fortalecimiento de la musculatura del suelo pélvico, mejorando el control esfinteriano. Adquisición de técnicas de reeducación vesical, como el entrenamiento de la vejiga. Mejora de la autoestima y disminución de la ansiedad relacionada con los episodios de incontinencia. Disminución del uso de pañales o protectores urinarios. Incremento de la autonomía e independencia funcional del paciente.

METODOLOGIA DEL DESARROLLO

Patología: Incontinencia Urinaria

La incontinencia urinaria (IU) es una disfunción del sistema urinario que se define como la pérdida involuntaria de orina, lo que representa un problema higiénico y social que afecta la calidad de vida de quienes la padecen. Es más común en mujeres, adultos mayores y en personas con alteraciones neurológicas o musculoesqueléticas.

Clasificación principal de la incontinencia urinaria:

1. Incontinencia urinaria de esfuerzo:

Ocurre con actividades que aumentan la presión intraabdominal, como toser, estornudar, reír, correr o levantar peso. Se debe a debilidad del suelo pélvico o de los esfínteres.

2.Incontinencia urinaria de urgencia:Se presenta con una necesidad súbita y urgente de orinar, acompañada de pérdida involuntaria de orina. Asociada frecuentemente a vejiga hiperactiva o disfunción neurológica.

3.Incontinencia urinaria mixta: Combina características de la incontinencia de esfuerzo y de urgencia.

4.Incontinencia por rebosamiento: Se produce cuando la vejiga no se vacía completamente y se desborda. Suele estar relacionada con obstrucciones o trastornos neurológicos.

5.Incontinencia funcional: No hay daño en el tracto urinario, pero el paciente no puede llegar al baño a tiempo por limitaciones físicas o cognitivas.

Factores de riesgo:

- Embarazo y parto.
- Menopausia.
- Cirugías ginecológicas o prostáticas.
- Obesidad.
- Tos crónica.
- Alteraciones neurológicas (esclerosis múltiple, Parkinson, lesión medular).
- Envejecimiento.

Fisiopatología (general):

La incontinencia urinaria se produce por un desequilibrio entre la presión vesical y la resistencia uretral, que impide mantener la continencia. Las causas pueden incluir:

- Disfunción de los músculos del suelo pélvico.
- Alteración de los mecanismos esfinterianos.
- Problemas de control neurológico del vaciamiento vesical.

DESARROLLO DEL TALLER

1. FASE DE BIENVENIDA Y MOTIVACIÓN (5–10 MIN)
   - Saludo, presentación, empatía y escucha activa.
   - Breve conversación sobre el estado de ánimo del día.
   - Explicación sencilla del objetivo de la sesión.
   - Actividad de socialización (juego de nombres, anécdotas, etc.).

2. CALENTAMIENTO Y ACTIVACIÓN CORPORAL (10–15 MIN)
   - Ejercicios suaves de movilidad articular de cadera y miembros inferiores
   - Estiramientos dinámicos

3. EJERCICIO TERAPÉUTICO PRINCIPAL (20–25 MIN)
   - Actividades de bajo impacto para:
   - Fortalecimiento muscular leve/moderado
   - Uso de elementos sencillos: bandas elásticas amarilla.

5. RELAJACIÓN Y CIERRE (5–10 MIN)
   - Respiración profunda, ejercicios de relajación
   - Estiramiento final.
   - Recomendaciones para el hogar.

MATERIALES SUGERIDOS:
- Sillas resistentes
- Bandas elásticas amarilla

CONCLUSIONES
Sede principal: La artrosis de cadera es una patología degenerativa crónica que afecta significativamente la movilidad, la marcha y la calidad de vida del paciente si no se trata adecuadamente. Trinidad: El tratamiento fisioterapéutico es esencial para disminuir el dolor, mejorar la funcionalidad y retrasar la progresión de la enfermedad, evitando en muchos casos la necesidad de cirugía. Laureles: La combinación de ejercicio terapéutico, fortalecimiento muscular, movilidad articular y educación postural permite mantener la autonomía y prevenir complicaciones secundarias como la atrofia muscular o la pérdida de equilibrio. San Antonio: El fortalecimiento de la musculatura periarticular, especialmente de los glúteos y cuádriceps**,** es clave para reducir la carga sobre la articulación y mejorar la estabilidad durante la marcha. María auxiliadora: La fisioterapia debe adaptarse a las capacidades individuales del paciente, promoviendo la participación activa y la adherencia a un programa de ejercicios tanto en consulta como en el hogar. Alcázares: La educación en autocuidado, ergonomía y control de peso corporal complementa el abordaje fisioterapéutico y contribuye al manejo integral de la artrosis de cadera. Once de mayo: Un abordaje fisioterapéutico integral y continuo mejora significativamente la calidad de vida del paciente**,** permitiéndole mantener su independencia funcional y participación en las actividades cotidianas. Sede principal: La fisioterapia representa una alternativa terapéutica segura, eficaz y accesible para el manejo de la incontinencia urinaria, permitiendo recuperar el control vesical y mejorar la funcionalidad sin necesidad de recurrir a tratamientos invasivos, especialmente en poblaciones vulnerables como el adulto mayor.

CONSORCIO
ADULTO MAYOR
2025

ANEXOS





Dirección: Calle 18 # 14 – 61
Contactos: 3118579597 – 3227011126
Correo Electrónico: adultomayorduitama2025@gmail.com

ANEXOS





Yuri Angelica Parra N.

Yuri Angelica Parra Nossa
Fisioterapeuta
C.C 53.101.037
3143064112

V°B° Ps. Eliana Yulieth Pacheco Castro
Coordinadora Centros vida

Dirección: Calle 18 # 14 – 61
Contactos: 3118579597 – 3227011126
Correo Electrónico: adultomayorduitama2025@gmail.com

INFORME SEMANAL DE ACTIVIDADES
PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA
CONSOCIO ADULTO MAYOR 2025

PROGRAMA CENTROS VIDA	
CONTRATISTA Yuri Angelica Parra Nossa CC N° 53.101.037 de Bogotá D.C	**PERIODO DE INFORME:** Del 20 de junio al 19 de julio del 2025 **SEMANA** 18 DEL 7 de julio al 11 de julio del 2025
OBJETO DE CONTRATO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES COMO FISIOTERAPEUTRA EN EL PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA CONSORCIO ADULTO MAYOR 2025	
EJE DE FORMACION INTEGRAL: Educación, Formación E Investigación Para Enfrentar El Desafío Del Envejecimiento Y La Vejez	

SEDE: Juan grande	FECHA DE EJECUCION: 7 DE JULIO	HORA: 9:00 AM – 10:00 AM	N° DE SESION: 15
SEDE: Sede principal	FECHA DE EJECUCION: 7 DE JULIO	HORA: 11:00 AM – 12:30 PM	N° DE SESION: 16
SEDE: Vaticano	FECHA DE EJECUCION: 8 DE JULIO	HORA: 11:00 AM – 12:30 PM	N° DE SESION: 17
SEDE: Laureles	FECHA DE EJECUCION: 9 DE JULIO	HORA: 9:00 AM – 10:00 AM	N° DE SESION: 18
SEDE: San Antonio	FECHA DE EJECUCION: 9 DE JULIO	HORA: 11:00 AM – 12:30 PM	N° DE SESION: 19
SEDE: María auxiliadora	FECHA DE EJECUCION: 10 DE JULIO	HORA: 8:15 AM – 9:45 AM	N° DE SESION: 20
SEDE: Sede principal	FECHA DE EJECUCION: 10 DE JULIO	HORA: 11:00 AM – 12:30 PM	N° DE SESION: 21

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA:	Parálisis facial y ensayo de celebración del adulto mayor
OBJETIVO GENERAL:	Restablecer la función motora y expresiva de los músculos faciales, promoviendo la simetría, la coordinación y el control neuromuscular, con el fin de mejorar la calidad de vida del paciente y prevenir complicaciones.
LOGROS:	Mejora visible en la simetría facial durante el reposo y en los movimientos voluntarios. Recuperación progresiva de la movilidad en músculos específicos del rostro (frente, labios, mejillas, párpados). Aumento del tono y fuerza muscular en el lado afectado del rostro.

	Mejor cierre ocular sin necesidad de ayuda externa (en casos de lagoftalmos). Reducción o desaparición de sin quinesias (movimientos involuntarios asociados a otros movimientos). Mayor control de gestos faciales funcionales, como sonreír, fruncir el ceño, inflar las mejillas, cerrar los labios, entre otros.

METODOLOGIA DEL DESARROLLO

Patología: parálisis facial

La parálisis facial es la pérdida parcial o total del movimiento voluntario de los músculos de la cara, debido a una lesión del nervio facial (VII par craneal).

Clasificación:
Parálisis facial periférica (de Bell): Afecta al nervio facial después de su salida del tronco encefálico. A menudo es unilateral, súbita e idiopática.

Parálisis facial central: Lesión a nivel del sistema nervioso central (como un accidente cerebrovascular), afecta solo la parte inferior de la cara del lado opuesto.

Causas comunes:

Idiopática (parálisis de Bell)

Infecciones virales (herpes simple, varicela-zóster) - Traumatismos craneales - Tumores - Accidente cerebrovascular (en el caso central) Cirugías de oído o parótida

Síntomas:
Asimetría facial - Incapacidad para cerrar un ojo (lagoftalmías) Pérdida de expresividad facial - Babeo o dificultad para retener líquidos en la boca Alteración del gusto (2/3 anteriores de la lengua) Hiperacusia (mayor sensibilidad al sonido)

Rehabilitación Física

Objetivo general:
Restaurar la función motora del rostro, prevenir complicaciones y promover la simetría facial, mejorando la calidad de vida del paciente.

Intervenciones fisioterapéuticas:

Terapia manual y masajes:

DESARROLLO DEL TALLER

Explicación teórica de patología de parálisis facial. Calentamiento facial y corporal (10 minutos).

Respiración profunda (4 repeticiones). Automasaje facialguiado:

Movimientos circulares en frente, mejillas, mandíbula.

Movilidad articular suave: Cuello, hombros, muñecas.

Ejercicios de vocalización suave: repetir sonidos A–E–I–O–U lentamente con exageración facial. Ejercicios terapéuticos

Objetivo: Mejorar control, fuerza y simetría facial. Ejercicios activos simétricos: Elevar cejas / fruncir el ceño.

Sonreír de forma amplia / cerrar ojos fuertes. Inflar mejillas y sostener aire.

Mover labios como para dar un beso.

Ejercicios en parejas:

Uno imita los gestos del otro. Retroalimentación positiva del compañero.

Ejercicio con banda elástica suave:

Movimientos de resistencia en labios o mejillas.

Relajación y cierre (10 minutos) Estiramientos suaves de cuello y cara. Respiración profunda y guiada.

Retroalimentación: ¿cómo se sintieron?

CONCLUSIONES

Juan grande: La participación grupal favoreció la motivación y la adherencia al tratamiento, ya que los pacientes se sintieron acompañados y comprendidos por personas con una condición similar.

Sede principal: Se logró una mejora progresiva en la movilidad y control de los músculos faciales, evidenciada en la ejecución de gestos básicos como sonreír, cerrar los ojos y fruncir el ceño.

Vaticano: la retroalimentación entre compañeros facilitó el reconocimiento de los movimientos correctos y promovió la conciencia corporal facial.

Laureles: Las actividades lúdicas y de expresión faciales permitieron reforzar la comunicación no verbal y ayudaron a disminuir el impacto psicológico de la parálisis facial.

San Antonio: Los ejercicios terapéuticos fueron bien tolerados por los participantes, sin aparición de efectos adversos ni sobrecarga muscular.

María auxiliadora: Los participantes demostraron avances en su capacidad de ejecutar los ejercicios en casa, lo que se traduce en mayor autonomía en su proceso de rehabilitación.

Sede principal: El ambiente grupal fomentó la autoestima, el sentido de logro y el apoyo mutuo, aspectos clave para el bienestar emocional durante la recuperación.

CONSORCIO
ADULTO MAYOR
2025

ANEXOS





Dirección: Calle 18 # 14 – 61
Contactos: 3118579597 – 3227011126
Correo Electrónico: adultomayorduitama2025@gmail.com

ANEXOS


Yuri Angelica Parra N.

Yuri Angelica Parra Nossa
Fisioterapeuta
C.C 53.101.037
3143064112

_____

V°B° Ps. Eliana Yulieth Pacheco Castro
Coordinadora Centros vida

INFORME SEMANAL DE ACTIVIDADES
PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA
CONSOCIO ADULTO MAYOR 2025

PROGRAMA CENTROS VIDA	
CONTRATISTA Yuri Angelica Parra Nossa CC N° 53.101.037 de Bogotá D.C	**PERIODO DE INFORME**: Del 20 de junio al 19 de julio del 2025 **SEMANA** 19 DEL 12 de julio al 19 de julio del 2025
OBJETO DE CONTRATO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES COMO FISIOTERAPEUTRA EN EL PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA CONSORCIO ADULTO MAYOR 2025	
EJE DE FORMACION INTEGRAL: Educación, Formación E Investigación Para Enfrentar El Desafío Del Envejecimiento Y La Vejez	

SEDE: Laureles	FECHA DE EJECUCION: 14 DE JULIO	HORA: 8:30 AM – 10:00 AM	N° DE SESION: 22
SEDE: San Antonio	FECHA DE EJECUCION: 14 DE JULIO	HORA: 11:00 AM – 12:30 PM	N° DE SESION: 23
SEDE: Once de mayo	FECHA DE EJECUCION: 16 DE JULIO	HORA: 08:30 AM – 10:00 AM	N° DE SESION: 24
SEDE: Sede principal	FECHA DE EJECUCION: 16 DE JULIO	HORA: 11:00 AM – 12:30 PM	N° DE SESION: 25
SEDE: Trinidad	FECHA DE EJECUCION: 17 DE JULIO	HORA: 08:30 AM – 10:00 AM	N° DE SESION: 26
SEDE: vaticano	FECHA DE EJECUCION: 17 DE JULIO	HORA: 11:00 AM – 12:30 PM	N° DE SESION: 27
SEDE: Sede principal	FECHA DE EJECUCION: 18 DE JULIO	HORA: 11:00 AM – 12:30 PM	N° DE SESION: 28

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA:	Esguince de dedos y manos y ensayo de celebración del adulto mayor
OBJETIVO GENERAL:	Prevenir, identificar y tratar adecuadamente los esguinces de dedos y manos, a fin de minimizar sus consecuencias funcionales y promover una recuperación completa y oportuna del paciente.
LOGROS:	Identificación temprana y precisa del esguince, diferenciándolo de otras lesiones como fracturas o luxaciones. Aplicación adecuada del tratamiento inicial (RICE): reposo, hielo, compresión y elevación. Reducción del dolor, inflamación y limitación funcional mediante técnicas terapéuticas apropiadas.

	Mejora progresiva de la movilidad articular y fuerza muscular en la zona afectada. Prevención de complicaciones como rigidez, inestabilidad articular o lesiones recurrentes. Educación del paciente sobre los cuidados post-lesión y técnicas de protección articular.

METODOLOGIA DEL DESARROLLO
Patología: Esguince de dedos y manos El esguince de dedos o de la mano es una lesión de los ligamentos que estabilizan las articulaciones de los dedos o la muñeca, causada por una distensión o desgarro debido a una fuerza excesiva (torsión, estiramiento o compresión). Clasificación: Grado I (leve): Estiramiento o desgarro mínimo del ligamento, sin inestabilidad articular. Grado II (moderado): Desgarro parcial del ligamento con cierta inestabilidad. Grado III (severo): Rotura completa del ligamento y marcada inestabilidad. Causas comunes: Caídas con la mano extendida, Práctica de deportes de contacto o de pelota (balonmano, voleibol, rugby) Movimientos bruscos de tracción o torsión Golpes directos sobre los dedos Lesiones laborales o domésticas repetitivas Síntomas: Dolor en la articulación afectada Hinchazón (edema) Hematomas (moretones) - Disminución del rango de movimiento Debilidad inestabilidad en la articulación Sensación de chasquido al momento de la lesión Rehabilitación Física

Objetivo general:

Reducir el dolor y la inflamación, recuperar la movilidad y fuerza funcional de los dedos o mano afectada, prevenir rigidez y recidivas, promoviendo la reincorporación a las actividades cotidianas o deportivas.

Intervenciones fisioterapéuticas:

Terapia manual y masajes:

Crioterapia (fase aguda, 48-72 h) para reducir inflamación Drenaje linfático manual para reducir edema

Movilizaciones pasivas suaves para mantener movilidad sin dolor Masaje transverso profundo (fase subaguda) para evitar adherencias

Ejercicios terapéuticos Movimientos activos asistidos:

Flexión y extensión de los dedos Abducción y aducción de los dedos Circunducción de la muñeca

DESARROLLO DEL TALLER

Explicación teórica de patología de esguince de dedos y manos.
Breve charla sobre qué es un esguince, tipos (Grado I, II y III), síntomas comunes, fases de recuperación.
Importancia de la rehabilitación para evitar rigidez, debilidad o recaídas.
Resolución de dudas y mitos comunes (ej. “ya no se puede usar la mano”, “mejor es inmovilizar por mucho tiempo”, etc.)

2. Calentamiento de extremidades superiores

Respiración profunda (4 repeticiones): Inhalar por la nariz y exhalar por la boca lentamente, conectando con el cuerpo.

Automasaje guiado en manos y dedos: Movimientos circulares en la palma, dorso, nudillos y cada dedo. Presión suave sobre tendones y articulaciones. Estimulación con golpecitos suaves en toda la mano.

Movilidad articular suave: Movimientos lentos de muñeca: flexión/extensión y rotación. Apertura y cierre de manos lentamente. Estiramientos suaves de dedos (uno por uno). Coordinación con hombros y cuello (movimientos circulares suaves).

3. Ejercicios terapéuticos

Objetivo: Mejorar control, fuerza y funcionalidad de dedos y manos. Ejercicios activos de movilidad y fortalecimiento:
Flexionar y extender todos los dedos juntos. Separar y juntar los dedos (abducción/aducción). Oposición del pulgar con cada dedo.
Prensión suave con una banda elástica.

CONCLUSIONES

Laureles: Los participantes adquirieron conocimientos básicos sobre qué es un esguince, sus causas, grados de severidad, síntomas y la importancia de una rehabilitación adecuada para evitar complicaciones a largo plazo como rigidez o pérdida de fuerza.

San Antonio: Se destacó que la movilización progresiva, adaptada al grado del esguince y fase de recuperación, es fundamental para una correcta regeneración de los tejidos y para mantener la funcionalidad de la mano y los dedos . Once de mayo: La mayoría de los asistentes se involucró activamente en los ejercicios propuestos, demostrando interés y compromiso con su recuperación y autocuidado físico.

Sede principal: Las dinámicas en parejas favorecieron la motivación, el aprendizaje por imitación y la retroalimentación positiva, fortaleciendo el aspecto emocional y social de la rehabilitación.

Trinidad: Se entregó material complementario con ejercicios para realizar en casa, reforzando la importancia de la constancia y la autorresponsabilidad en el proceso de recuperación.

Vaticano: El taller promovió no solo la recuperación física, sino también el autocuidado, la conciencia corporal y la prevención de futuras lesiones mediante la educación y prácticas saludables.

Sede principal: Los participantes comprendieron la importancia de respetar los límites del dolor durante los ejercicios y evitar forzar las articulaciones lesionadas, lo que favorece una recuperación segura y controlada.

ANEXOS





Dirección: Calle 18 # 14 – 61
Contactos: 3118579597 – 3227011126
Correo Electrónico: adultomayorduitama2025@gmail.com

ANEXOS -


Yuri Angelica Parra N.

Yuri Angelica Parra Nossa
Fisioterapeuta
C.C 53.101.037
3143064112

_____

V°B° Ps. Eliana Yulieth Pacheco Castro
Coordinadora Centros vida

Dirección: Calle 18 # 14 – 61
Contactos: 3118579597 – 3227011126
Correo Electrónico: adultomayorduitama2025@gmail.com

INFORME SEMANAL DE ACTIVIDADES
PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA
CONSORCIO ADULTO MAYOR 2025

PROGRAMA CENTROS VIDA			
CONTRATISTA: Daniel Mauricio Pineda Neira CC N°: 1052402082 de Duitama		**PERIODO DE INFORME:** 20 Mayo al 19 Junio de 2025 **SEMANA** 16 DEL 23 de Junio al 27 de Junio del 2025	
OBJETO DE CONTRATO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES COMO TALLERISTA EN ARTES O HABILIDADES MANUALES EN LA OPERACIÓN DEL PROGRAMA ATENCIÓN INTEGRAL A LA PERSONA MAYOR DEL CENTRO DE VIDA DEL MUNICIPIO DE DUITAMA EN EL PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA CONSORCIO ADULTO MAYOR 2025			
EJE DE FORMACION INTEGRAL: Educación, Formación E Investigación Para Enfrentar El Desafío Del Envejecimiento Y La Vejez			
SEDE: Sede Principal	**FECHA DE EJECUCION:** 24 Junio del 2025	**HORA:** 8:30 a.m. 10:00 p.m.	**N° DE SESION** 1
SEDE: María Auxiliadora	**FECHA DE EJECUCION:** 24 Junio del 2025	**HORA:** 11:00 a.m. -12:30 m	**N° DE SESION** 2
SEDE: Laureles	**FECHA DE EJECUCION:** 25 Junio del 2025	**HORA:** 8:30 a.m.-10:00 am	**N° DE SESION** 3
SEDE: Once de Mayo	**FECHA DE EJECUCION:** 25 Junio del 2025	**HORA:** 11:00 a.m. -12:30. m.	**N° DE SESION** 4
SEDE: Trinidad	**FECHA DE EJECUCION:** 26 Junio del 2025	**HORA:** 8:30 a.m.-10:00 a.m.	**N° DE SESION** 5
SEDE: Alcázares	**FECHA DE EJECUCION:** 26 Junio del 2025	**HORA:** 11:00 a.m.-12:30 m.	**N° DE SESION** 6

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA	Elaboración Pancarta, Revisión de objetos hechos en material reciclable y Realización traje de reina para día del Adulto Mayor
OBJETIVO GENERAL:	Desarrollar procesos de expresión plástica colectiva mediante la elaboración de una pancarta de carácter conmemorativo, la revisión crítica de objetos intervenidos con materiales reciclables, y la construcción simbólica de un traje temático para el Día del Adulto Mayor, integrando conceptos de diseño textil, reapropiación material y representación identitaria desde una perspectiva estética y comunitaria.

LOGROS:	Consolidación de procesos colaborativos de creación plástica a través del diseño y ejecución de una pancarta conmemorativa, articulando contenido gráfico, simbología social y técnicas compositivas bidimensionales. Aplicación de principios de reutilización artística, evidenciando criterios estéticos, funcionales y técnicos en la revisión y resignificación de objetos elaborados con materiales reciclables. Materialización de propuestas de diseño escénico textil mediante la elaboración de un traje temático para el Día del Adulto Mayor, integrando elementos identitarios, técnicas decorativas y criterios de sostenibilidad. Estimulación del pensamiento crítico y creativo, promoviendo reflexiones sobre memoria, territorio y representación comunitaria en las distintas fases del proceso artístico. Fortalecimiento de habilidades expresivas e interdisciplinares, integrando nociones de diseño gráfico, arte objetual y vestuario conceptual con enfoques pedagógicos inclusivos. Dominio de recursos técnicos y estéticos mediante el uso de soportes reciclados, estrategias compositivas y aplicaciones textiles en función de una narrativa visual compartida. Promoción del diálogo colectivo, valorando las voces de los participantes en la toma de decisiones estéticas y temáticas, afianzando el sentido de pertenencia y construcción comunitaria a través del arte.

METODOLOGIA DEL DESARROLLO
Se implementó una estrategia de trabajo colaborativo, orientada a la elaboración de una pancarta conmemorativa mediante técnicas de composición bidimensional, exploración simbólica y lenguaje gráfico colectivo. Se llevó a cabo una revisión crítica de objetos elaborados con materiales reciclables, promoviendo la reflexión estética sobre la reutilización, la funcionalidad y el valor simbólico en el arte objetual. Se facilitaron espacios de diálogo y análisis para identificar elementos representativos vinculados a la memoria, la identidad y el territorio, los cuales sirvieron como insumo conceptual para los proyectos plásticos.

Se desarrolló la construcción de un traje temático para la celebración del Día del Adulto Mayor, empleando recursos textiles intervenidos con técnicas decorativas manuales y criterios de sostenibilidad.

Se incorporaron dinámicas participativas que permitieron la toma de decisiones estéticas en grupo, fortaleciendo la apropiación simbólica de los procesos y la expresión individual dentro de una narrativa comunitaria.

Se aplicaron principios interdisciplinares al integrar diseño gráfico, arte textil y escenografía dentro de una estructura pedagógica que favoreció la creatividad, el pensamiento crítico y la inclusión.

Se documentó el proceso mediante registros fotográficos, relatos colectivos y análisis reflexivos, como soporte para la evaluación del impacto educativo, artístico y social de la actividad.

DESARROLLO DEL TALLER

Se presentó la propuesta general del taller, abordando conceptos sobre memoria colectiva, reapropiación material y representación simbólica en el arte plástico. Se realizó una sensibilización grupal para conectar los contenidos con experiencias personales y comunitarias.

Los participantes trabajaron en equipos para conceptualizar y diseñar una pancarta alusiva al Día del Adulto Mayor. Se aplicaron principios de composición bidimensional, uso de color, tipografía expresiva e imagen simbólica.

Se realizó una muestra interna de los objetos previamente elaborados por los participantes con elementos reciclados. Se analizó su funcionalidad, valor estético y simbólico, fomentando la crítica constructiva y el diálogo técnico sobre procesos y resultados.

Se llevó a cabo la planificación y ejecución del diseño textil, tomando como base elementos identitarios. Los participantes seleccionaron materiales reciclables y textiles, aplicaron técnicas decorativas manuales y construyeron una propuesta escénica coherente con el evento conmemorativo.

CONCLUSIONES
Sede Principal: La actividad permitió afianzar procesos colaborativos y reflexivos en torno al arte como medio de expresión social. Los participantes lograron integrar propuestas visuales y textiles que evidenciaron sensibilidad estética, conciencia comunitaria y apropiación conceptual de los temas abordados. **María Auxiliadora:** La jornada promovió una participación activa y sensible, favoreciendo la construcción de símbolos visuales relacionados con la memoria y el reconocimiento generacional. Se observó gran interés en el desarrollo técnico de las propuestas y en el uso consciente de materiales reciclados. **Laureles:** Los asistentes manifestaron compromiso creativo en la elaboración del traje temático, logrando articular elementos identitarios y decorativos en una narrativa visual coherente. La actividad contribuyó a fortalecer el vínculo entre arte, sostenibilidad y expresión comunitaria. **Once de Mayo:** El taller favoreció el despliegue de habilidades manuales y técnicas, evidenciando un proceso progresivo de apropiación simbólica. Las creaciones mostraron iniciativa estética y capacidad para trabajar en equipo desde una perspectiva inclusiva. **Trinidad:** Se destacó la disposición para el diálogo y la construcción conjunta de propuestas plásticas que incorporaron elementos significativos del entorno y la cultura local. El uso del arte reciclado reforzó valores de respeto ambiental y creatividad. **Alcázares:** La experiencia permitió una exploración libre y participativa en torno a la expresión plástica, fomentando el desarrollo de ideas visuales con impacto emocional y sentido colectivo. Las producciones finales reflejaron una síntesis entre técnica, simbolismo y pertenencia comunitaria.

ANEXOS – Sede Principal.





Dirección: Calle 18 # 14 – 61
Contactos: 3118579597 – 3227011126
Correo Electrónico: adultomayorduitama2025@gmail.com

ANEXOS – Laureles





Dirección: Calle 18 # 14 – 61
Contactos: 3118579597 – 3227011126
Correo Electrónico: adultomayorduitama2025@gmail.com

Anexos- Alcázares
 

Daniel Mauricio Pineda Neira
Tallerista En Artes Y Habilidades Manuales
C.C 1052402082
3132684834

V°B° Ps. Eliana Yulieth Pacheco Castro
Coordinadora Centros vida

INFORME SEMANAL DE ACTIVIDADES
PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA
CONSORCIO ADULTO MAYOR 2025

PROGRAMA CENTROS VIDA			
CONTRATISTA: Daniel Mauricio Pineda Neira CC N°: 1052402082 de Duitama		**PERIODO DE INFORME:** 20 Mayo al 19 Junio de 2025 **SEMANA** 17 DEL 1 de Julio al 4 de Julio del 2025	
OBJETO DE CONTRATO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES COMO TALLERISTA EN ARTES O HABILIDADES MANUALES EN LA OPERACIÓN DEL PROGRAMA ATENCIÓN INTEGRAL A LA PERSONA MAYOR DEL CENTRO DE VIDA DEL MUNICIPIO DE DUITAMA EN EL PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA CONSORCIO ADULTO MAYOR 2025			
EJE DE FORMACION INTEGRAL: Educación, Formación E Investigación Para Enfrentar El Desafío Del Envejecimiento Y La Vejez			
SEDE: Vaticano	**FECHA DE EJECUCION:** 1 Julio de 2025	**HORA:** 8:15 a.m.-9:45 a.m.	**N° DE SESION** 7
SEDE: Sede Principal	**FECHA DE EJECUCION:** 1 Julio de 2025	**HORA:** 11:00 a.m.-12:30 p.m.	**N° DE SESION** 8
SEDE: Once de Mayo	**FECHA DE EJECUCION:** 2 Julio de 2025	**HORA:** 11:00 a.m.-12:30 p.m.	**N° DE SESION** 9
SEDE: Alcázares	**FECHA DE EJECUCION:** 3 Julio de 2025	**HORA:** 8:15 a.m. -9:45 a.m.	**N° DE SESION** 10
SEDE: María Auxiliadora	**FECHA DE EJECUCION:** 3 Julio de 2025	**HORA:** 11:00 a.m.-12:30 p.m.	**N° DE SESION** 11

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA	Elaboración Pancarta, Revisión de objetos hechos en material reciclable y Realización traje de reina para día del Adulto Mayo
OBJETIVO GENERAL:	Promover el desarrollo integral de procesos de expresión plástica en contextos educativos comunitarios mediante la implementación de actividades articuladas que vinculen la práctica artística con la construcción simbólica de la identidad colectiva. La intervención incluyó la elaboración colaborativa de una pancarta de carácter conmemorativo, orientada a visibilizar temáticas vinculadas al reconocimiento intergeneracional y a la valoración cultural del adulto mayor, empleando recursos gráficos, cromáticos y compositivos con enfoque social. Asimismo, se llevó a cabo una revisión técnica y conceptual de objetos plásticos previamente elaborados con materiales reciclables, con el propósito de fomentar la reflexión crítica sobre la

	sostenibilidad, la estética de lo residual y la resignificación de elementos cotidianos dentro del campo del arte objetual. Como tercera acción, se desarrolló la creación de un traje temático destinado a la celebración del Día del Adulto Mayor, integrando criterios de diseño escénico textil, técnicas decorativas tradicionales y principios de reutilización. Este proceso permitió explorar la representación identitaria a través del vestuario, concibiendo la indumentaria como un dispositivo narrativo que articula memoria, territorio y pertenencia.
LOGROS:	Se consolidaron dinámicas colaborativas en los procesos de creación plástica, mediante el diseño y ejecución de una pancarta conmemorativa que integró elementos gráficos, códigos simbólicos de valor social y principios compositivos propios de la bidimensionalidad, fortaleciendo la capacidad de articulación estética entre los participantes. Se aplicaron de manera efectiva estrategias de reutilización artística a través del análisis crítico y técnico de objetos confeccionados con materiales reciclables, lo cual permitió explorar el potencial expresivo de lo residual, al tiempo que se promovieron prácticas sostenibles dentro del ejercicio creativo. Se desarrollaron propuestas de diseño escénico textil que tomaron forma en la elaboración de un traje temático para la celebración del Día del Adulto Mayor. Esta creación integró aspectos simbólicos relacionados con la identidad cultural, junto con técnicas decorativas manuales y principios de sostenibilidad material, enmarcando el vestuario como dispositivo de representación social. Se estimuló el pensamiento crítico y creativo durante las diferentes etapas del proceso artístico, facilitando espacios de reflexión en torno a la memoria colectiva, el reconocimiento territorial y la construcción de representaciones comunitarias desde el lenguaje plástico. Se fortalecieron habilidades expresivas e interdisciplinares, al incorporar conocimientos y prácticas provenientes del diseño gráfico, el arte objetual y el vestuario conceptual.

METODOLOGIA DEL DESARROLLO
Se estableció una estrategia metodológica centrada en el trabajo colaborativo, cuya primera fase consistió en la conceptualización y elaboración de una pancarta conmemorativa. Esta actividad se abordó mediante la aplicación de técnicas de composición bidimensional, uso simbólico de la imagen y exploración del lenguaje gráfico como medio de construcción colectiva. El ejercicio permitió integrar referentes visuales y narrativos que respondieran a la temática del Día del Adulto Mayor, favoreciendo la expresión plástica desde una perspectiva comunitaria. Paralelamente, se efectuó una revisión técnica y reflexiva de objetos creados previamente con materiales reciclables. Este análisis se orientó a valorar la funcionalidad, estética y carga simbólica de los productos, promoviendo el diálogo sobre la sostenibilidad y el arte objetual. La actividad reforzó el criterio de selección de materiales, así como la conciencia ecológica dentro de los procesos creativos, enfatizando la capacidad transformadora del arte sobre lo cotidiano. Se facilitaron espacios de conversación y análisis grupal, con el fin de identificar y discutir elementos representativos ligados a la memoria, la identidad local y la territorialidad. Estos insumos conceptuales se tradujeron en decisiones estéticas y simbólicas para los productos plásticos del taller, generando una conexión significativa entre los referentes socioculturales y las propuestas artísticas desarrolladas. La construcción del traje temático fue concebida como un ejercicio de diseño escénico textil, fundamentado en la selección consciente de materiales reutilizables y en la aplicación de técnicas decorativas manuales. El proceso incorporó valores identitarios, narrativas visuales y criterios de sostenibilidad que dieron lugar a una indumentaria cargada de sentido comunitario y expresividad simbólica, adecuada para la conmemoración institucional. Se incorporaron dinámicas participativas que facilitaron la toma de decisiones colectivas en torno a aspectos estéticos y compositivos de cada proyecto. Estas acciones permitieron una apropiación simbólica de los procesos por parte de los participantes, así como el fortalecimiento de sus capacidades individuales dentro de un marco narrativo compartido, orientado a la expresión de memorias y vínculos culturales. Desde un enfoque interdisciplinar, se articularon saberes y técnicas provenientes del diseño gráfico, la escenografía y el arte textil, bajo una estructura pedagógica que fomentó el pensamiento visual crítico, la creatividad y la inclusión. Esta integración de lenguajes y prácticas contribuyó a enriquecer el desarrollo del taller en sus diversas dimensiones formativas.

DESARROLLO DEL TALLER
Presentación de la propuesta general del taller, con énfasis en los ejes temáticos: memoria colectiva, reapropiación material y representación simbólica desde las artes plásticas. Activación de un espacio de sensibilización grupal, mediante dinámicas participativas que vincularon los contenidos propuestos con experiencias personales, comunitarias y culturales. Organización de equipos de trabajo para la conceptualización visual de una pancarta conmemorativa, orientada al reconocimiento del adulto mayor como figura social significativa. Aplicación de principios técnicos de composición bidimensional en el diseño gráfico de la pancarta, incluyendo la selección de tipografía expresiva, paleta cromática y recursos iconográficos. Montaje y muestra interna de objetos creados con materiales reciclables, seguido de un proceso de revisión crítica que abordó aspectos estéticos, funcionales y simbólicos del arte objetual. Planeación y ejecución del diseño escénico de un traje temático con base en elementos identitarios, empleando materiales reutilizados y técnicas decorativas textiles manuales.

CONCLUSIONES
Vaticano: Los participantes lograron una apropiación significativa de los procesos creativos, articulando propuestas gráficas, objetuales y textiles con sentido estético y comunitario. La disposición activa frente a los contenidos permitió fortalecer el vínculo entre arte, memoria e identidad, promoviendo reflexiones relevantes dentro del entorno grupal. **Sede Principal:** La actividad se desarrolló con alto nivel de participación técnica y conceptual, destacándose la capacidad de los asistentes para integrar diversos lenguajes plásticos en producciones colaborativas. El enfoque metodológico favoreció la inclusión, la toma de decisiones compartidas y la consolidación de una narrativa visual simbólica en torno al adulto mayor.

Once de Mayo: Se evidenció una respuesta creativa sólida por parte del grupo, que abordó las distintas fases del taller con compromiso estético y sensibilidad social. Las propuestas generadas reflejaron una apropiación técnica del diseño gráfico, el reciclaje artístico y el vestuario conceptual, fortaleciendo habilidades interdisciplinarias y expresivas.

Alcázares: La experiencia promovió el diálogo entre el arte y la sostenibilidad, propiciando un ambiente reflexivo en torno al uso consciente de materiales y la representación identitaria. Los trabajos realizados mostraron dominio técnico y coherencia simbólica, consolidando el taller como espacio de construcción comunitaria.

María Auxiliadora: El desarrollo del taller permitió una exploración significativa de referentes culturales y territoriales, que se tradujeron en producciones visuales con alto contenido emocional. La participación activa favoreció el aprendizaje colectivo, la integración de enfoques técnicos diversos y el fortalecimiento del arte como herramienta expresiva y pedagógica.

ANEXOS – Vaticano



ANEXOS – Sede Principal.


Anexos- Once de Mayo


Dirección: Calle 18 # 14 – 61
Contactos: 3118579597 – 3227011126
Correo Electrónico: adultomayorduitama2025@gmail.com

ANEXOS – María Auxiliadora


Daniel Mauricio Pineda Neira
Docente En Artes Y Habilidades Manuales
C.C 1052402082
3132684834

_____

V°B° Ps. Eliana Yulieth Pacheco Castro
Coordinadora Centros vida

INFORME SEMANAL DE ACTIVIDADES
PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA
CONSORCIO ADULTO MAYOR 2025

PROGRAMA CENTROS VIDA			
CONTRATISTA: Daniel Mauricio Pineda Neira CC N°: 1052402082 de Duitama	**PERIODO DE INFORME:** 20 Mayo al 19 Junio de 2025 **SEMANA 18** DEL 7 de Julio al 11 de Julio del 2025		
OBJETO DE CONTRATO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES COMO TALLERISTA EN ARTES O HABILIDADES MANUALES EN LA OPERACIÓN DEL PROGRAMA ATENCIÓN INTEGRAL A LA PERSONA MAYOR DEL CENTRO DE VIDA DEL MUNICIPIO DE DUITAMA EN EL PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA CONSORCIO ADULTO MAYOR 2025			
EJE DE FORMACION INTEGRAL: Educación, Formación E Investigación Para Enfrentar El Desafío Del Envejecimiento Y La Vejez			
SEDE: San Antonio	**FECHA DE EJECUCION:** 7 Julio de 2025	**HORA:** 8:15 a.m. - 9:45 a. m.	**N° DE SESION** 12
SEDE: Laureles	**FECHA DE EJECUCION:** 7 Julio de 2025	**HORA:** 11:00 a.m. -12:30 p.m.	**N° DE SESION 13**
SEDE: Alcázares	**FECHA DE EJECUCION:** 8 Julio de 2025	**HORA:** 8:15 a.m. -9:45 a.m.	**N° DE SESION 14**
SEDE: Sede Principal	**FECHA DE EJECUCION:** 8 Julio de 2025	**HORA:** 11:00 a.m.-12:30 p.m.	**N° DE SESION 15**
SEDE: Once de Mayo	**FECHA DE EJECUCION:** 9 Julio de 2025	**HORA:** 11:00 a.m.-12:30 p.m.	**N° DE SESION 16**
SEDE: Sede Principal	**FECHA DE EJECUCION:** 10 Julio de 2025	**HORA:** 8:15 a.m.-9:45 a.m.	**N° DE SESION 17**
SEDE: María Auxiliadora	**FECHA DE EJECUCION:** 10 Julio de 2025	**HORA:** 11:00 a.m.-12:30 p.m.	**N° DE SESION 18**

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA Elaboración Pancarta, Revisión de objetos hechos en material reciclable y Realización traje de reina para día del Adulto Mayor	Elaboración Pancarta, Revisión de objetos hechos en material reciclable y Realización traje de reina para día del Adulto Mayor 2. Realizar diagnóstico de gustos, preferencias, habilidades y capacidades de las personas mayores para la protección y ejecución de artes manuales, por medio de herramienta consolidada. 3. Realizar taller de pintura, dibujo, coloreo, trazo, y diversas técnicas de esta índole. 4. Desarrollar Técnicas de decoupage,collage,esgrafiado, entorchado para la producción de cuadros, vitelas, entre otros. 5. Talleres de artes manuales con material aprovechable.

OBJETIVO GENERAL:	Fomentar procesos de expresión plástica en contextos educativos comunitarios a través de actividades integradas que vinculen la práctica artística con la construcción simbólica de la identidad colectiva. Se elaboró de forma colaborativa una pancarta conmemorativa para visibilizar temas relacionados con el reconocimiento intergeneracional y la valoración del adulto mayor, empleando recursos gráficos, compositivos y cromáticos con orientación social. Paralelamente, se realizó una revisión técnica de objetos confeccionados con materiales reciclables, promoviendo la reflexión sobre sostenibilidad, estética residual y resignificación material en el ámbito del arte objetual. Como cierre, se llevó a cabo la creación de un traje temático para el Día del Adulto Mayor, articulando diseño escénico textil, técnicas decorativas manuales y principios de reutilización. Este proceso permitió consolidar la indumentaria como dispositivo de memoria, expresión cultural y pertenencia colectiva.
LOGROS:	Se fortalecieron las dinámicas colectivas de producción plástica a través de la elaboración de una pancarta conmemorativa, que integró recursos gráficos y simbólicos vinculados al reconocimiento intergeneracional. Se promovió la reutilización artística mediante la revisión crítica de objetos creados con materiales reciclables, resaltando su potencial expresivo y estético desde el arte objetual. Se concretó la creación de un traje temático con base en principios de diseño textil, identidad cultural y sostenibilidad, articulando la indumentaria como medio de representación visual. Se estimuló la reflexión crítica en torno a la memoria y el territorio, favoreciendo la producción de contenidos simbólicos con carga comunitaria en cada etapa del proceso creativo. Se desarrollaron habilidades expresivas interdisciplinares mediante la incorporación de saberes provenientes del diseño gráfico y textil en una estructura pedagógica participativa.

METODOLOGIA DEL DESARROLLO
El desarrollo del taller se basó en una metodología participativa que articuló diversos lenguajes plásticos con enfoques interdisciplinarios, integrando saberes del diseño gráfico, la escenografía y el arte textil en una estructura pedagógica orientada al pensamiento visual crítico y la inclusión. La construcción de una pancarta conmemorativa se convirtió en eje central del proceso, trabajada colectivamente desde principios de composición bidimensional, simbología social y narrativa gráfica vinculada al Día del Adulto Mayor, propiciando una expresión plástica con sentido comunitario. Simultáneamente, se abordó la revisión técnica de objetos elaborados con materiales reciclables, promoviendo el análisis estético y funcional del arte objetual como medio de resignificación cotidiana y conciencia ambiental. El diseño de un traje temático complementó el proceso creativo, permitiendo explorar valores identitarios mediante técnicas decorativas manuales aplicados a materiales reutilizados, consolidando la indumentaria como soporte simbólico para la representación cultural. Espacios de reflexión y diálogo grupal enriquecieron las decisiones estéticas del taller, vinculando elementos de memoria, territorio e identidad en cada propuesta. Estas dinámicas favorecieron la apropiación simbólica de los procesos y fortalecieron las capacidades expresivas de los participantes en un marco narrativo compartido.

DESARROLLO DEL TALLER
Socialización inicial de los objetivos del taller y sus ejes temáticos. Análisis grupal de conceptos vinculados a memoria, reciclaje y representación simbólica. Ejecución de dinámicas de sensibilización orientadas al contexto comunitario. Formación de equipos de trabajo para tareas específicas de producción plástica. Bocetaje y planificación visual de la pancarta en relación al adulto mayor. Aplicación de fundamentos técnicos de composición bidimensional en el diseño.

Selección de paleta cromática, tipografía e iconografía apropiada.

Exhibición interna de objetos reciclados elaborados previamente por los participantes.

Revisión estética y funcional de las piezas desde el enfoque del arte objetual.

CONCLUSIONES

San Antonio: Los participantes demostraron una notable capacidad para traducir contenidos simbólicos en producciones plásticas de fuerte carga emocional. El trabajo colaborativo favoreció la integración de referentes comunitarios, consolidando una experiencia significativa entre técnica, memoria y creatividad colectiva.

Laureles: El taller se desarrolló con gran dinamismo y profundidad estética. La diversidad de propuestas reflejó una apropiación crítica de los materiales reciclables y un dominio progresivo en el diseño gráfico y textil, fortaleciendo el sentido de pertenencia cultural a través de la expresión artística.

Alcázares: La implementación metodológica permitió un proceso de exploración sensible entre sostenibilidad y expresión simbólica. La participación activa y reflexiva generó producciones coherentes que combinaron estética, funcionalidad y valores identitarios con enfoque comunitario.

Sede Principal: La actividad evidenció un manejo sólido de técnicas plásticas, reforzando el diálogo entre memoria y representación a través de medios gráficos, objetuales y textiles. El enfoque participativo permitió consolidar aprendizajes colectivos de alto valor artístico y social.

Once de Mayo: Los asistentes mostraron autonomía creativa y compromiso en cada fase del proceso, logrando resultados estéticamente consistentes y cargados de contenido cultural. Se fortalecieron habilidades interdisciplinares que enriquecieron la experiencia pedagógica y simbólica del taller.

Sede Principal: La doble jornada en esta sede reafirmó la madurez técnica del grupo y su capacidad para producir obras cargadas de significado social. El ejercicio artístico funcionó como espacio de memoria activa, inclusión y construcción simbólica, en estrecha conexión con el territorio.

María Auxiliadora: La propuesta fue asumida con sensibilidad y profundidad por los participantes, quienes lograron integrar elementos representativos de su contexto en producciones plásticas con sentido emocional y crítico. La actividad favoreció el desarrollo técnico desde un enfoque narrativo y colectivo.

ANEXOS – San Antonio


Anexos- Once de Mayo
 

Dirección: Calle 18 # 14 – 61
Contactos: 3118579597 – 3227011126
Correo Electrónico: adultomayorduitama2025@gmail.com

ANEXOS – María Auxiliadora


Daniel Mauricio Pineda Neira
Docente En Artes Y Habilidades Manuales
C.C 1052402082
3132684834

_____

V°B° Ps. Eliana Yulieth Pacheco Castro
Coordinadora Centros vida

INFORME SEMANAL DE ACTIVIDADES
PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA
CONSORCIO ADULTO MAYOR 2025

PROGRAMA CENTROS VIDA			
CONTRATISTA: Daniel Mauricio Pineda Neira CC N°: 1052402082 de Duitama	**PERIODO DE INFORME:** 20 Mayo al 19 Junio de 2025 **SEMANA** 19 del 14 de Julio al 18 de Julio del 2025		
OBJETO DE CONTRATO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES COMO TALLERISTA EN ARTES O HABILIDADES MANUALES EN LA OPERACIÓN DEL PROGRAMA ATENCIÓN INTEGRAL A LA PERSONA MAYOR DEL CENTRO DE VIDA DEL MUNICIPIO DE DUITAMA EN EL PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA CONSORCIO ADULTO MAYOR 2025			
EJE DE FORMACION INTEGRAL: Educación, Formación E Investigación Para Enfrentar El Desafío Del Envejecimiento Y La Vejez			
SEDE: Once de Mayo	**FECHA DE EJECUCION:** 7 Julio de 2025	**HORA:** 8:30 a.m.- 10:00 a.m.	**N° DE SESION** 19
SEDE: Laureles	**FECHA DE EJECUCION:** 7 Julio de 2025	**HORA:** 11:00 a.m.-12:30 p.m.	**N° DE SESION** 20
SEDE: Alcázares	**FECHA DE EJECUCION:** 8 Julio de 2025	**HORA:** 8:30 a.m.-10:00 a.m.	**N° DE SESION** 21
SEDE: Sede Principal	**FECHA DE EJECUCION:** 8 Julio de 2025	**HORA:** 11:00 a.m.-12:30 p.m.	**N° DE SESION** 22
SEDE: San Antonio	**FECHA DE EJECUCION:** 9 Julio de 2025	**HORA:** 8:30 a.m.-10:00 a.m.	**N° DE SESION** 23
SEDE: Alcázares	**FECHA DE EJECUCION:** 10 Julio de 2025	**HORA:** 8:30 a.m.-10:00 a.m.	**N° DE SESION** 24
SEDE: Sede Principal	**FECHA DE EJECUCION:** 10 Julio de 2025	**HORA:** 11:00 a.m. -12:30 p.m.	**N° DE SESION** 25

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA	Elaboración Pancarta, Revisión de objetos hechos en material reciclable y Realización traje de reina para día del Adulto Mayor
OBJETIVO GENERAL:	Fomentar procesos de expresión plástica en contextos educativos comunitarios a través de actividades integradas que vinculen la práctica artística con la construcción simbólica de la identidad colectiva. Se elaboró de forma colaborativa una pancarta conmemorativa para visibilizar temas relacionados con el reconocimiento intergeneracional y la valoración del adulto mayor, empleando recursos gráficos, compositivos y cromáticos con orientación social.

	Paralelamente, se realizó una revisión técnica de objetos confeccionados con materiales reciclables, promoviendo la reflexión sobre sostenibilidad, estética residual y resignificación material en el ámbito del arte objetual. Como cierre, se llevó a cabo la creación de un traje temático para el Día del Adulto Mayor, articulando diseño escénico textil, técnicas decorativas manuales y principios de reutilización. Este proceso permitió consolidar la indumentaria como dispositivo de memoria, expresión cultural y pertenencia colectiva.

LOGROS:	Se promovieron procesos comunitarios de expresión plástica que integran el arte con la construcción simbólica de la identidad colectiva. Se elaboró colaborativamente una pancarta conmemorativa que visibiliza el reconocimiento intergeneracional y la valoración del adulto mayor a través de recursos gráficos y cromáticos. Se emplearon lenguajes visuales con intención social para reforzar narrativas inclusivas y comunitarias. Se realizó una revisión técnica y reflexiva de objetos hechos con materiales reciclables, propiciando el diálogo entre sostenibilidad, estética residual y arte objetual. Se diseñó un traje temático reutilizando materiales y aplicando técnicas decorativas manuales, con enfoque en el diseño escénico textil para el Día del Adulto Mayor. Se consolidó la indumentaria como símbolo cultural de memoria, identidad y pertenencia compartida. Se activó el arte como herramienta para vincular generaciones, dignificar el envejecimiento y fortalecer los lazos comunitarios.

METODOLOGIA DEL DESARROLLO
El proceso comenzó con ejercicios de reconocimiento simbólico del espacio y de los vínculos intergeneracionales presentes en la comunidad. A través de dinámicas participativas, se identificaron referentes culturales que luego se tradujeron en propuestas visuales. Las prácticas de expresión plástica se desarrollaron mediante técnicas bidimensionales, pintura colaborativa, diseño compositivo y exploración cromática con enfoque inclusivo. Se promovió la construcción de imágenes significativas orientadas a fortalecer la identidad colectiva. La intervención con objetos reciclables incorporó principios del arte objetual y la estética residual. Se revisaron formalmente las piezas desde su materialidad, articulando criterios técnicos, ecológicos y simbólicos. La creación textil se abordó como dispositivo escénico y de memoria. Se aplicaron técnicas decorativas manuales, diseño orgánico y reutilización de materiales en un ejercicio de dignificación del cuerpo y celebración del envejecimiento. Por último se consolidó la experiencia mediante procesos de reflexión crítica, documentación visual y diálogo colectivo. El arte funcionó como lenguaje articulador de vínculos, narrativa comunitaria y pedagogía situada.

DESARROLLO DEL TALLER
La primera sesión se abre con una lectura simbólica del espacio y ejercicios de activación sensorial como el frottage comunitario y la cartografía afectiva. Se estimulan memorias corporales y se introducen nociones de representación situada en contextos colectivos. En la segunda sesión se trabaja en estudios de línea, forma y color utilizando técnicas de tinta, acrílico y collage. Se aplican principios de ritmo, contraste y equilibrio formal. Se construye una pieza mural o pancarta en colaboración entre generaciones como ejercicio compositivo. La tercera sesión se dedica a analizar objetos reciclables desde la morfología y la posibilidad constructiva. Se realizan ensamblajes, modelados y composiciones tridimensionales bajo el enfoque de estética residual y arte objetual, promoviendo una resignificación material.

En la cuarta sesión se aborda el diseño escénico textil aplicando costura manual, bordado simbólico y reutilización de telas. Se construye una pieza de indumentaria temática que expresa pertenencia y memoria a través de formas orgánicas y narrativas del cuerpo.

Para Finalizar se organiza una muestra comunitaria donde los participantes socializan sus procesos. Se documenta mediante registros visuales y relatos escritos. Se cierra con una reflexión crítica que reconoce el arte como lenguaje transformador y pedagógico en vínculo con el territorio

CONCLUSIONES

Once de Mayo: El proceso evidenció una apropiación plástica significativa a través del uso de recursos reciclables y técnicas colaborativas. La narrativa visual construida reflejó la memoria local y fortaleció el vínculo comunitario desde la composición gráfica.

Laureles: Se consolidó el valor del cuerpo como soporte simbólico mediante ejercicios textiles y escénicos. La indumentaria creada funcionó como mecanismo de expresión afectiva y reconocimiento generacional.

Alcázares: Se logró integrar el arte objetual y la estética residual como lenguajes plásticos para resignificar materiales en desuso. Los ensamblajes revelaron una lectura sensible del territorio y sus dinámicas culturales.

Sede Principal: El proceso técnico permitió explorar principios compositivos desde lo bidimensional y tridimensional, generando dispositivos visuales que articularon memoria, identidad y diseño comunitario.

San Antonio: Se desarrollaron narrativas visuales que combinaron prácticas manuales, reflexión simbólica y técnicas textiles. El enfoque intergeneracional potenció el diálogo plástico entre tradición y reinterpretación.

Alcázares: Se profundizó la reflexión sobre el arte como medio transformador. Las piezas producidas incorporaron elementos técnicos avanzados y una carga simbólica que amplificó la voz colectiva.

Sede Principal: La continuidad metodológica permitió afinar criterios técnicos, estéticos y pedagógicos. El arte operó como plataforma crítica para la construcción de imaginarios comunes y dispositivos visuales de pertenencia.

Anexos- Once de Mayo





Dirección: Calle 18 # 14 – 61
Contactos: 3118579597 – 3227011126
Correo Electrónico: adultomayorduitama2025@gmail.com

ANEXOS – Laureles


Anexos- Alcázares


Dirección: Calle 18 # 14 – 61
Contactos: 3118579597 – 3227011126
Correo Electrónico: adultomayorduitama2025@gmail.com

ANEXOS – Sede Principal.


Daniel Mauricio Pineda Neira
Docente En Artes Y Habilidades Manuales
C.C 1052402082
3132684834

_____

V°B° Ps. Eliana Yulieth Pacheco Castro
Coordinadora Centros vida

INFORME SEMANAL DE ACTIVIDADES
PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA
CONSOCIO ADULTO MAYOR 2025

PROGRAMA CENTROS VIDA			
CONTRATISTA LIZ DEISY CARRILLO SOLANO CC N° 1.052.380.614 de Duitama		**PERIODO DE INFORME:** 20 De junio Al 19 De Julio Del 2025 **SEMANA** 17 Del 01 De Julio Al 04 De Julio Del 2025	
OBJETO DE CONTRATO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES COMO TALLERISTA EN JUEGOS CRIOLLOS, DE MESA Y DANZA COMO EXPRESIÓN RECREATIVA Y ARTÍSTICA. EN EL PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA CONSORCIO ADULTO MAYOR 2025			
EJE DE FORMACION INTEGRAL: Educación, Formación E Investigación Para Enfrentar El Desafío Del Envejecimiento Y La Vejez			
SEDE: Trinidad	**FECHA DE EJECUCION:** 01 de Julio del 2025	**HORA:** 8:15 am – 9:45 am	**N° DE SESION:** 1
SEDE: Alcázares	**FECHA DE EJECUCION:** 01 de Julio del 2025	**HORA:** 11:00 am – 12:30 pm	**N° DE SESION:** 2
SEDE: San Antonio	**FECHA DE EJECUCION:** 02 de Julio del 2025	**HORA:** 8:15 am – 9:45 am	**N° DE SESION:** 3
SEDE: Laureles	**FECHA DE EJECUCION:** 02 de Julio del 2025	**HORA:** 11:00 am – 12:30 pm	**N° DE SESION:** 4
SEDE: Principal	**FECHA DE EJECUCION:** 03 de Julio del 2025	**HORA:** 8:15 am – 9:45 am	**N° DE SESION:** 5
SEDE: Vaticano	**FECHA DE EJECUCION:** 03 de Julio del 2025	**HORA:** 11:00 am – 12:30 pm	**N° DE SESION:** 6
SEDE: Juan Grande	**FECHA DE EJECUCION:** 04 de Julio del 2025	**HORA:** 8:15 am – 9:45 am	**N° DE SESION:** 7
SEDE: San Antonio	**FECHA DE EJECUCION:** 04 de Julio del 2025	**HORA**11:00 am – 12:30 pm	**N° DE SESION:** 8

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA:	Musico terapia, ensayo de coreografías para presentación “día de la persona mayor”. Taller expresión corporal
OBJETIVO GENERAL:	Promover el amor por la danza, mejorando la mejora cardiovascular, flexibilidad, y la fuerza muscular. Reducir el estrés y la ansiedad ayudando al adulto mayor a mejorar su autoestima y la confianza en si mismos por medio del taller de expresión corporal descubre tu cuerpo desarrollando la conciencia corporal y la expresión a través del movimiento y la exploración del cuerpo despertando la creatividad y el desarrollo motor

LOGROS:	Mejorar la capacidad para expresar emociones y a través del movimiento. Desarrollando la creatividad y el movimiento por medio de la expresión corporal para reducir el estrés y la ansiedad. Logrando una comunicación no verbal

METODOLOGIA DEL DESARROLLO
Evaluación individual: se realiza evaluación individual al adulto mayor para identificar las capacidades físicas, cognitivas y sociales de cada uno. Esto incluye pruebas de movilidad, equilibrio, fuerza, función cognitiva y estado emocional Análisis del contexto: se debe comprender el entorno social y comunitario en el que viven los adultos mayores para identificar recursos disponibles y barreras para participar en las actividades. Identificación de necesidades y expectativas: Se deben realizar entrevistas y grupos focales con los adultos mayores para conocer sus intereses, motivaciones y expectativas con la actividad a realizar. Diseño de programas: Basándose en el diagnóstico, se diseñarán programas de ejercicios baile talleres de expresión ensayos de coreografía adaptados a la capacidad individual del adulto mayor. Se construye un ambiente de confianza y apoyo mutuo, donde cada persona se sienta valorada. Selección de actividades: Se seleccionarán actividades que fomenten la socialización, como grupos ejercicios, baile, ensayo de coreografía para el día de la persona mayor. Establecimiento de objetivos: Se definirán objetivos claros para cada programa como aumentar la destreza, la fuerza muscular, mejorar el equilibrio, reducir el vértigo y riesgo de caídas, mejorar el estado de ánimo y la participación social. Recursos: Se identificarán los recursos necesarios para la implementación de los programas, como personal capacitado, espacios adecuados, materiales y equipos. Capacitación del personal: Se capacitará al personal encargado de implementar los programas en temas de geriatría, actividad física para adultos mayores, técnicas de motivación y adaptación de actividades. Desarrollo de habilidades: Se fomentará el desarrollo de habilidades en los adultos mayores para que puedan participar activamente en las actividades.

Promoción de la participación: Se realizarán estrategias de difusión y promoción para asegurar la participación de los adultos mayores en los programas.

Seguimiento continuo: Se realizará un seguimiento continuo del progreso de los adultos mayores en los programas, y Realizar mejoras en cada clase.

Retroalimentación: Se solicitará retroalimentación a los participantes sobre su experiencia en los programas para realizar ajustes y mejoras.

Evaluación de impacto: Se evaluará el impacto de los programas en la salud física, mental y social de los adultos mayores, visualizando indicadores de resultados pre definidos.

DESARROLLO DEL TALLER

FASE INICIAL
Objetivo: se busca la relajación con música réquiem posteriormente se desarrolla masaje grupal ayudando a la activación de el cuerpo.
Rotación de hombros hacia adelante y atrás. Movimiento de muñecas y tobillos en círculos.
Estiramientos, Estiramientos dinámicos, Estiramiento de brazos (elevarlos y entrelazarlos).
Flexión lateral del tronco, Extensión de piernas y estiramiento de pantorrillas.
En un tiempo estando de 20 minutos Activación Ejercicio de respiración y activación Inspirar profundo por la nariz y exhalar por la boca.
Subir y bajar los brazos coordinando con la respiración.

FASE CENTRAL baile de inclusión sentados Objetivo: incluir adultos mayores que no poseen la misma movilidad adaptativa de sus demás compañeros.
Ensayo de coreografía enfocado al día “día celebración persona mayores” especificación: los participantes son ubicados en puestos concretos realizando el paso a paso de los diferentes movimientos de posturas sobre la pista al ritmo de la música realizando desplazamiento rítmico y poder desarrollar una coreografía específica en un tiempo estimado de 30 minutos

FASE FINAL Se realiza un estiramiento de extremidades superiores e inferiores realizando movimientos rotatorios con énfasis a lograrla relajación de los participantes evitando alguna lección o molestia posterior a la actividad física Finalizando con una músico terapia folclórica haciendo grupos de parejas con la actividad llamada “casas y habitantes” que conociste en qué los adultos mayores en pareja forman una casa y un tercero es habitante, posterior en el desarrollo de juego se va generando un aumento de casas y habitantes logrando con esto que cada uno de los participantes se desplacen en diferentes puntos.

Ensayo coreográfico progresivo 30 minutos:
Se dedicará una parte importante del taller al ensayo de la coreografía que se presentará el Día de la Persona Mayor.
Los pasos serán enseñados por partes, de forma clara y repetitiva, para facilitar el aprendizaje.
Se integrarán elementos de expresión corporal y se reforzarán los aspectos rítmicos, utilizando música motivadora y familiar para los participantes.

Cierre Retroalimentación y relajación 10minutos:
Al finalizar, se abrirá un espacio breve para que los participantes expresen cómo se sintieron, qué les gustó o qué les costó. Se realizará una actividad suave de estiramiento y relajación para cerrar cada jornada en calma.

CONCLUSIONES

Demostró ser una estrategia efectiva para promover el bienestar integral en adultos mayores, al combinar el arte de la danza con la expresión corporal como medio terapéutico y formativo. A través del movimiento consciente, los participantes mejoraron su capacidad cardiovascular, flexibilidad y fuerza muscular, al tiempo que desarrollaron una mayor conciencia corporal. Además, se evidenció una notable reducción del estrés y la ansiedad, así como un fortalecimiento de la autoestima y la confianza en sí mismos. El taller facilitó la expresión emocional mediante la comunicación no verbal, estimuló la creatividad y favoreció el desarrollo de habilidades motoras y sociales, contribuyendo así a una mejor calidad de vida en esta etapa del ciclo vital.

ANEXOS





Liz Deisy Carrillo Solano
Tallerista En Juegos Criollos, De Mesa Y Danza
C.C: 1052380614
3163039643

_____

V°B° Ps. Eliana Yulieth Pacheco Castro
Coordinadora Centros vida

INFORME SEMANAL DE ACTIVIDADES
PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA
CONSOCIO ADULTO MAYOR 2025

PROGRAMA CENTROS VIDA			
CONTRATISTA Liz Deisy Carrillo Solano CC N° 1.052.380.614 de Duitama		**PERIODO DE INFORME:** 20 De junio Al 19 De Julio Del 2025 **SEMANA** 18 Del 07 De Julio Al 11 De Julio Del 2025	
OBJETO DE CONTRATO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES COMO TALLERISTA EN JUEGOS CRIOLLOS, DE MESA Y DANZA COMO EXPRESIÓN RECREATIVA Y ARTÍSTICA. EN EL PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA CONSORCIOADULTO MAYOR 2025			
EJE DE FORMACION INTEGRAL: Educación, Formación E Investigación Para Enfrentar El Desafío Del Envejecimiento Y La Vejez			
SEDE: Laureles	**FECHA DE EJECUCION:** 07 de Julio del 2025	**HORA:** 8:15 am – 9:45 am	**N° DE SESION:** 9
SEDE: San Antonio	**FECHA DE EJECUCION:** 07 de Julio del 2025	**HORA:** 11:00 am – 12:30 pm	**N° DE SESION:** 10
SEDE: Principal	**FECHA DE EJECUCION:** 08 de Julio del 2025	**HORA:** 8:15 am – 9:45 am	**N° DE SESION:** 11
SEDE: Alcázares	**FECHA DE EJECUCION:** 08 de Julio del 2025	**HORA:** 11:00 am – 12:30 pm	**N° DE SESION:** 12
SEDE: Juan grande	**FECHA DE EJECUCION:** 09 de Julio del 2025	**HORA:** 8:15 am – 9:45 am	**N° DE SESION:** 13
SEDE: Trinidad	**FECHA DE EJECUCION:** 10 de Julio del 2025	**HORA:** 8:15 am – 9:45 am	**N° DE SESION:** 14
SEDE: Principal	**FECHA DE EJECUCION:** 11 de Julio del 2025	**HORA:** 8:15 am – 9:45 am	**N° DE SESION:** 15

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA:	Taller mejorando la atención dispersa a través de la agilidad mental y corporal, ensayo de las coreografías para presentación el día de “la persona mayor”
OBJETIVO GENERAL:	Fortalecer la capacidad de atención y concentración de los participantes mediante actividades que estimulen la agilidad mental y corporal, a través del ensayo coreográfico con miras a una presentación especial en el marco del Día de la Persona Mayor
LOGROS:	Mejorar la capacidad de concentración de los participantes mediante ejercicios que estimulan la atención sostenida y selectiva.

	Desarrollar la agilidad mental a través de dinámicas que involucren memoria, coordinación y rapidez de respuesta. Incrementar la agilidad corporal por medio del movimiento, el ritmo y la ejecución de secuencias coreográficas. Consolidar la coreografía grupal mediante ensayos sistemáticos que permitan una presentación organizada y segura. Fomentar la autoestima y la expresión artística de los participantes al prepararse para un evento público significativo como el Día de la Persona Mayor. Promover el trabajo en equipo y la socialización, fortaleciendo los vínculos afectivos y la participación activa dentro del grupo.

METODOLOGIA DEL DESARROLLO
Enfoque Centrado en la Persona El taller se construye sobre un enfoque humanista, que reconoce a cada participante como un sujeto activo en su propio proceso de aprendizaje. Se promueve la autoestima, la motivación y la participación activa, respetando los ritmos individuales y las capacidades del grupo. Aprendizaje Activo y Vivencial La metodología se basa en la experiencia directa: aprender haciendo. Se favorecen actividades que implican movimiento, interacción y toma de decisiones, lo que estimula la cognición y la conexión emocional con los contenidos. Progresión Didáctica Las sesiones siguen una estructura progresiva, donde cada encuentro retoma lo aprendido y añade nuevos elementos con dificultad creciente, respetando el nivel del grupo. Esta progresión favorece la consolidación de habilidades físicas y cognitivas, evitando la frustración. Estimulación Multisensorial

Se utilizan estímulos visuales, auditivos, táctiles y kinestésicos para favorecer el aprendizaje y mantener la atención.
La música, los juegos con objetos y los cambios en el ritmo o el tono se emplean como estrategias de activación y conexión emocional.
Adaptabilidad y Flexibilidad
Las actividades se ajustan según las capacidades físicas, cognitivas y emocionales del grupo.
Se contemplan variantes y opciones para personas con movilidad reducida, dificultades de atención o fatiga.

Trabajo Colaborativo y Participación
Se fomenta la cooperación y el trabajo en equipo mediante dinámicas grupales, juegos cooperativos y ensayos colectivos.
Se construye un ambiente de confianza y apoyo mutuo, donde cada persona se sienta valorada.

Evaluación Continua y Retroalimentación
Se integra la observación continua del grupo para ajustar las actividades en tiempo real.
Se utiliza la retroalimentación final de cada sesión para conocer percepciones, emociones y sugerencias de los participantes.

Motivación a través del Logro
Se propone un objetivo concreto (presentación coreográfica para el Día de la Persona Mayor), que da sentido y dirección al proceso.
Se celebra cada avance, reforzando la motivación interna y la autoconfianza

Integración de Cuerpo y Mente
Se trabaja de forma integrada la estimulación cognitiva (memoria, atención, percepción) con el movimiento corporal (ritmo, coordinación, equilibrio.
Esta sinergia fortalece funciones ejecutivas y promueve el bienestar general.

Clima Afectivo Positivo
Se crea un ambiente emocionalmente seguro, alegre y estimulante.
Se promueve la risa, el juego y el disfrute como componentes esenciales de la experiencia

DESARROLLO DEL TALLER

El taller se llevará a cabo en un ambiente dinámico, motivador y adaptado a las necesidades del grupo. Cada sesión combinará ejercicios de estimulación cognitiva, movimientos corporales y ensayos coreográficos, siguiendo una estructura progresiva que favorezca el aprendizaje, la concentración y el disfrute.

Inicio de cada sesión; Activación mental y corporal 10 minutos:
Comenzaremos con una breve bienvenida y ejercicios de respiración o relajación para centrar la atención. Luego, se realizarán juegos de memoria, asociación, atención selectiva y respuesta rápida, como seguir secuencias de palmas, repetir patrones de movimientos o responder a estímulos visuales o sonoros. Estos ejercicios buscan activar la mente y preparar al cuerpo.

Parte central; de agilidad mental y corporal 30 minutos:
Se introducen movimientos simples que se van encadenando poco a poco, trabajando la coordinación, el equilibrio, la lateralidad y el ritmo. Estos ejercicios se presentarán de forma lúdica y adaptada al nivel del grupo, asegurando que todos puedan participar.

Al mismo tiempo, se fomentará el uso de la memoria y la atención sostenida, ya que los participantes deberán recordar secuencias, seguir indicaciones y adaptarse a cambios.

Ensayo coreográfico progresivo 30 minutos:
Se dedicará una parte importante del taller al ensayo de la coreografía que se presentará el Día de la Persona Mayor. Los pasos serán enseñados por partes, de forma clara y repetitiva, para facilitar el aprendizaje. Se integrarán elementos de expresión corporal y se reforzarán los aspectos rítmicos, utilizando música motivadora y familiar para los participantes.

Cierre Retroalimentación y relajación 10minutos:
Al finalizar, se abrirá un espacio breve para que los participantes expresen cómo se sintieron, qué les gustó o qué les costó. Se realizará una actividad suave de estiramiento y relajación para cerrar cada jornada en calma.

CONCLUSIONES
Cuerpo y mente en movimiento A lo largo del taller pudimos ver cómo al mover el cuerpo también se activaba la mente. Los juegos, los ejercicios y los ensayos ayudaron a mejorar la concentración, memoria y coordinación de forma divertida y natural. Ganas, compromiso y alegría El grupo se mostró con muchas ganas desde el inicio. La participación fue constante; se notó un verdadero compromiso con cada actividad. La motivación fue aumentando semana por semana, y eso se notó en el entusiasmo durante los ensayos. Un lugar para sentirse bien Más allá de lo físico y mental, el taller se hizo un lugar para compartir, reír, hablar y sentirse acompañado. Se creó un ambiente muy bueno donde cada uno pudo ser su propio yo y gozar. La coreografía como un éxito entre todos. El ensayo para el Día del Anciano fue gran ayuda para el grupo. Poco a poco, con calma y ejercicio, pudieron aprender una danza que no solo meneaba el cuerpo, sino también sentimientos. El resultado fue muy emotivo para todos. Cada uno a su manera; todos juntos. Uno de los grandes logros del taller fue que cada persona pudo participar desde sus posibilidades. Se respetaron los ritmos individuales y se adaptaron las actividades para que nadie quedara afuera. Eso hizo que todos se sintieran parte. Hablar y escuchar también fue importante Al final de cada reunión, el momento que tanto importó fue a carrear sus sentimientos. Oír lo que otros decían y poder mostrar qué sensaciones tenían ayudó a terminar cada día con serenidad y meditación. Una vivencia que marca Por encima del aprendizaje de pasos o ejercicios, este taller puso marcas en lo sentido y humano. Fue una experiencia que sumó bienestar, motivación y una sensación muy bonita de logro colectivo.

ANEXOS





Liz Deisy Carrillo Solano
Tallerista En Juegos Criollos, De Mesa Y Danza
C.C: 1052380614
3163039643

_____

V°B° Ps. Eliana Yulieth Pacheco Castro
Coordinadora Centros vida

Dirección: Calle 18 # 14 – 61
Contactos: 3118579597 – 3227011126
Correo Electrónico: adultomayorduitama2025@gmail.com

INFORME SEMANAL DE ACTIVIDADES
PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA
CONSOCIO ADULTO MAYOR 2025

PROGRAMA CENTROS VIDA	
CONTRATISTA Liz Deisy Carrillo Solano CC N° 1.052.380.614 de Duitama	**PERIODO DE INFORME:** 20 De Junio Al 19 De Julio Del 2025 **SEMANA** 19 Del 14 De Julio Al 18 De Julio Del 2025
OBJETO DE CONTRATO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES COMO TALLERISTA EN JUEGOS CRIOLLOS, DE MESA Y DANZA COMO EXPRESIÓN RECREATIVA Y ARTÍSTICA. EN EL PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA CONSORCIO ADULTO MAYOR 2025	
EJE DE FORMACION INTEGRAL: Educación, Formación E Investigación Para Enfrentar El Desafío Del Envejecimiento Y La Vejez	

SEDE: San Antonio	**FECHA DE EJECUCION:** 14 de Julio del 2025	**HORA:** 8:30 am – 10:00 am	**N° DE SESION:** 16
SEDE: Principal	**FECHA DE EJECUCION:** 14 de Julio del 2025	**HORA:** 11:00 am – 12:30 pm	**N° DE SESION:** 17
SEDE: Trinidad	**FECHA DE EJECUCION:** 15 de Julio del 2025	**HORA:** 8:30 am – 10:00 am	**N° DE SESION:** 18
SEDE: Alcázares	**FECHA DE EJECUCION:** 15 de Julio del 2025	**HORA:** 11:00 am – 12:30 pm	**N° DE SESION:** 19
SEDE: Juan grande	**FECHA DE EJECUCION:** 16 de Julio del 2025	**HORA:** 8:30 am – 10:00 am	**N° DE SESION:** 20
SEDE: Laureles	**FECHA DE EJECUCION:** 16 de Julio del 2025	**HORA:** 11:00 am – 12:30 pm	**N° DE SESION:** 21
SEDE: Maria Auxiliadora	**FECHA DE EJECUCION:** 17 de Julio del 2025	**HORA:** 11:00 am – 12:30 pm	**N° DE SESION:** 22

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA:	Musicoterapia, ensayo de coreografías para el día de la persona mayor. Taller explorando los sonidos con ayuda de material reciclable
OBJETIVO GENERAL:	Promover el bienestar físico, emocional, cognitivo y social de las personas adultas mayores a través de un taller integral que combine técnicas de musicoterapia, ejercicios de relajación física y mental, y actividades de exploración sonora utilizando materiales reciclables. Este espacio busca fomentar la estimulación sensorial, la creatividad, la memoria y la expresión emocional mediante dinámicas participativas y adaptadas, fortaleciendo así la autoestima y el sentido de pertenencia grupal. A lo largo del proceso, los participantes trabajarán también en la preparación progresiva de una presentación coreográfica, como parte de una experiencia significativa

	orientada a la conmemoración del Día de la Persona Mayor. La combinación de movimiento, música y conciencia ambiental no solo favorece el disfrute, sino que también impulsa la participación activa, la integración social y el reconocimiento del valor individual y colectivo dentro de un entorno respetuoso y motivador.
LOGROS:	Durante el desarrollo de la actividad, las personas adultas mayores participan activamente en las sesiones de musicoterapia, utilizando la música como medio para expresar emociones y mejorar su bienestar. Exploran sonidos a través de materiales reciclables, estimulando su creatividad y motricidad fina, al tiempo que reconocen la importancia del reciclaje. Demuestran avances en la coordinación, la memoria y la expresión corporal al recordar secuencias de movimientos para la coreografía. Además, fortalecen el trabajo en equipo, la integración social y la autoestima al colaborar en la preparación y presentación del evento conmemorativo por el Día de la Persona Mayor. Desarrollar la agilidad mental a través de dinámicas que involucren memoria, coordinación y rapidez de respuesta. Incrementar la agilidad corporal por medio del movimiento, el ritmo y la ejecución de secuencias coreográficas. Consolidar la coreografía grupal mediante ensayos sistemáticos que permitan una presentación organizada y segura. Fomentar la autoestima y la expresión artística de los participantes al prepararse para un evento público significativo como el Día de la Persona Mayor. Promover el trabajo en equipo y la socialización, fortaleciendo los vínculos afectivos y la participación activa dentro del grupo.

METODOLOGIA DEL DESARROLLO
La metodología de esta actividad es participativa, vivencial y lúdica, centrada en el ritmo de aprendizaje y las capacidades individuales y grupales de las personas adultas mayores. Se basa en el aprendizaje activo, donde los participantes experimentan, exploran y expresan a través del cuerpo y el sonido, fomentando la conexión emocional, la creatividad y la memoria. Se emplea un enfoque integral e inclusivo, que combina elementos de la musicoterapia, el movimiento corporal consciente, y el reciclaje creativo. A través de sesiones guiadas por el facilitador, se propician espacios seguros y motivadores para que los adultos mayores se sientan valorados, escuchados y con plena participación.

DESARROLLO DEL TALLER
El taller se llevará a cabo en un ambiente dinámico, motivador y adaptado a las necesidades del grupo. Cada sesión combinará ejercicios de estimulación cognitiva, movimientos corporales y ensayos coreográficos, siguiendo una estructura progresiva que favorezca el aprendizaje, la concentración y el disfrute. Inicio de cada sesión; Activación mental y corporal 10 minutos: Comenzaremos con una breve bienvenida y ejercicios de respiración o relajación para centrar la atención. Luego, se realizarán juegos de memoria, asociación, atención selectiva y respuesta rápida, como seguir secuencias de palmas, repetir patrones de movimientos o responder a estímulos visuales o sonoros. Estos ejercicios buscan activar la mente y preparar el cuerpo. Parte central; de agilidad mental y corporal 20 minutos: Se introducen movimientos simples que se van encadenando poco a poco, trabajando la coordinación, el equilibrio, la lateralidad y el ritmo. Estos ejercicios se presentarán de forma lúdica y adaptada al nivel del grupo, asegurando que todos puedan participar. Al mismo tiempo, se fomentará el uso de la memoria y la atención sostenida, ya que los participantes deberán recordar secuencias, seguir indicaciones y adaptarse a cambios. Exploración sonora con materiales reciclables 30 minutos: En esta parte de la sesión, se propone una actividad creativa donde los participantes explorarán diversos sonidos producidos por materiales reciclables como botellas, latas, tapitas y tubos. A través de juegos sonoros y ejercicios rítmicos, se estimulará la creatividad, la motricidad fina y la percepción auditiva. La actividad se desarrollará de manera lúdica y colaborativa, invitando a los participantes a experimentar con diferentes texturas y volúmenes sonoros, a la vez que se refuerza la conciencia ambiental mediante el uso de materiales reutilizados. Ensayo coreográfico progresivo 20 minutos: Se dedicará una parte importante del taller al ensayo de la coreografía que se presentará el Día de la Persona Mayor. Los pasos serán enseñados por partes, de forma clara y repetitiva, para facilitar el aprendizaje. Se integrarán elementos de expresión corporal y se reforzarán los aspectos rítmicos, utilizando música motivadora y familiar para los participantes.

CONCLUSIONES
A lo largo del taller, quedó claro cómo el movimiento corporal activaba también la mente, ya que los juegos, ejercicios y ensayos ayudaron a mejorar la concentración, memoria y coordinación de manera divertida y natural; desde el inicio, el grupo mostró entusiasmo y compromiso constante, que fue creciendo semana a semana, reflejándose en el ánimo durante los ensayos. Más allá del aspecto físico y mental, el taller se convirtió en un espacio de encuentro para compartir, reír, hablar y sentirse acompañado, creando un ambiente donde cada participante pudo expresarse libremente y sentirse cómodo siendo él mismo. El ensayo para la coreografía del Día de la Persona Mayor fue un logro compartido que movilizó cuerpo y emociones, y donde se respetaron los ritmos individuales, fortaleciendo así el sentido de pertenencia. Al final de cada sesión, el momento de escuchar y expresar emociones fue fundamental para cerrar con serenidad y reflexión, dejando una experiencia significativa que aportó bienestar, motivación y un profundo sentido de logro colectivo. Asimismo, la actividad de exploración sonora con materiales reciclables enriqueció el taller al estimular la creatividad, la motricidad fina y la conciencia ambiental, permitiendo al adulto mayor, descubrir y experimentar con diferentes sonidos y ritmos de forma lúdica y colaborativa, lo que sumó una dimensión sensorial valiosa y contribuyó a reforzar la integración y el disfrute grupal.

ANEXOS – San Antonio





Liz Deisy Carrillo Solano
Tallerista En Juegos Criollos, De Mesa Y Danza
C.C: 1052380614
3163039643

_____

V°B° Ps. Eliana Yulieth Pacheco Castro
Coordinadora Centros vida

INFORME SEMANAL DE ACTIVIDADES
PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA
CONSOCIO ADULTO MAYOR 2025

PROGRAMA CENTROS VIDA			
CONTRATISTA Ingrid Janeth Piña Guzmán CC N° 1.052.380.321 de Duitama		**PERIODO DE INFORME:** Del 20 de junio al 19 de julio 2025 **SEMANA** 16 DEL 23 de junio al 27 de junio del 2025	
OBJETO DE CONTRATO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES COMO Auxiliar de Enfermería EN EL PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA CONSOCIO ADULTO MAYOR 2025			
EJE DE FORMACION INTEGRAL: Educación, Formación E Investigación Para Enfrentar El Desafío Del Envejecimiento Y La Vejez			
SEDE: María Auxiliadora	**FECHA DE EJECUCION:**24/junio/2025	**HORA:** 08:00 am 01- 00 pm	**N° DE SESION** 1
SEDE: Juan Grande	**FECHA DE EJECUCION:** 25/junio/2025	**HORA:** 08:00 am 01- 00 pm	**N° DE SESION** 2
SEDE: María Auxiliadora	**FECHA DE EJECUCION:** 26/junio/2025	**HORA:** 08:00 am 01- 00 pm	**N° DE SESION** 3
SEDE: Juan Grande	**FECHA DE EJECUCION:** 27/junio/2025	**HORA:** 08:00 am 01- 00 pm	**N° DE SESION** 4

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA	Taller Reducción de estés y ansiedad , Cuenta chistes
OBJETIVO GENERAL:	Mejorar o mantener la memoria, la atención, el lenguaje y la orientación, Facilitando la comunicación de sentimientos y emociones, especialmente en personas con dificultades para expresarse verbalmente, generando un ambiente de calma y relajación a través de la risa aportando beneficios para la salud como la reducción de estrés y ansiedad, disminuyendo el malestar emocional
LOGROS:	Buena recepción de participantes adultos mayores en el taller musicoterapia motivando y promoviendo música de relajación para promover un buen descanso y reducción de estrés, Facilitando la expresión emocional en personas con dificultades para comunicarse verbalmente. -Reducir síntomas de ansiedad, estrés, depresión y agitación. -Reforzar la autoestima, identidad y sentido de vida mediante el recuerdo de la risa

METODOLOGIA DEL DESARROLLO
Se desea fomentar el bienestar emocional, mental a través del uso terapéutico de la risa con técnicas de relajación para las personas mayores así desear buen impacto con técnica de reducción de estrés y ansiedad. Diseñando e implementando sesiones terapéuticas basadas en el uso estructurado de la risa para mejorar el bienestar emocional, cognitivo y social de las personas mayores, respetando sus capacidades y necesidades individuales.

DESARROLLO DEL TALLER
Durante el desarrollo de la jornada se da la bienvenida a las personas adultas mayores integrantes del grupo el taller se desarrollará en dos sesiones, la primera sesión socialización verbal con los integrantes del grupo, segunda sesión de manera técnica los integrantes sentados en mesa redonda, realizando una rifa y el ganador contará un chiste al grupo asistente fomentando así la risa que ayude a reducir el estrés, la ansiedad, promoviendo un bienestar integral.

CONCLUSIONES
SEDE JUAN GRANDE: La jornada se desarrolla con armonía y orden, se logra una gran recepción de personas mayores, la importancia de socializar recordando la risa que ayuda para mejorar el estado anímico, salud en las personas mayores rato de esparcimiento para mejor funcionalidad e integración del grupo de personas mayores buena receptibilidad, acogimiento de la actividad, buena participación de las personas mayores. **SEDE MARIA AUXILIADORA:** La jornada se desarrolla con armonía y orden, se logra una gran recepción de personas mayores, la importancia de socializar recordando la risa que ayuda para mejorar el estado anímico, salud en las personas mayores rato de esparcimiento para mejor funcionalidad e integración del grupo de personas mayores buena receptibilidad, acogimiento de la actividad, buena participación de las personas mayores.

ANEXOS





Dirección: Calle 18 # 14 – 61
Contactos: 3118579597 – 3227011126
Correo Electrónico: adultomayorduitama2025@gmail.com

ANEXOS





Ingrid Janeth Piña Guzmán
Auxiliar de Enfermería
C.C: 1.052.380.321
322 633 00 93

V°B° Ps. Eliana Yulieth Pacheco Castro
Coordinadora Centros vida

Dirección: Calle 18 # 14 – 61
Contactos: 3118579597 – 3227011126
Correo Electrónico: adultomayorduitama2025@gmail.com

INFORME SEMANAL DE ACTIVIDADES
PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA
CONSOCIO ADULTO MAYOR 2025

PROGRAMA CENTROS VIDA			
CONTRATISTA Ingrid Janeth Piña Guzmán CC N° 1.052.380.321 de Duitama		**PERIODO DE INFORME:** Del 20 de junio al 19 de julio 2025 **SEMANA** 17 Del 01 de julio al 07 de julio del 2025	
OBJETO DE CONTRATO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES COMO Auxiliar de Enfermería EN EL PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA CONSOCIO ADULTO MAYOR 2025			
EJE DE FORMACION INTEGRAL: Educación, Formación E Investigación Para Enfrentar El Desafío Del Envejecimiento Y La Vejez			
SEDE: María Auxiliadora	**FECHA DE EJECUCION:**01/julio/2025	**HORA:** 08:00 AM 01- 00 PM	**N° DE SESION** 5
SEDE: Juan Grande	**FECHA DE EJECUCION:** 02/julio/2025	**HORA:** 08:00 AM01- 00 PM	**N° DE SESION** 6
SEDE: María Auxiliadora	**FECHA DE EJECUCION:** 03/julio/2025	**HORA:** 08:00 AM01- 00 PM	**N° DE SESION** 7
SEDE: Juan Grande	**FECHA DE EJECUCION:** 04/julio/2025	**HORA:** 08:00 AM01- 00 PM	**N° DE SESION** 8

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA:	Se realizó taller coordinación y agilidad mental.
OBJETIVO GENERAL:	Promover el mantenimiento y la mejora de las funciones cognitivas y la coordinación motriz en las personas mayores, mediante actividades lúdicas que estimulan la agilidad mental, la atención, la memoria y la coordinación motora, contribuyendo así a su bienestar, con prevención a demencia senil – Alzheimer fortaleciendo la memoria.
LOGROS:	Buena recepción de participantes personas mayores en coordinación y agilidad mental, Facilitando la expresión emocional en personas con dificultades para comunicarse verbalmente, mejorando la rapidez de respuesta y toma de decisiones, aumentando la concentración y atención sostenida. desarrollando habilidades de coordinación motriz y mental. Mayor agilidad para resolver problemas y adaptarse a nuevas situaciones Fortalecimiento de la memoria y la capacidad de atención

METODOLOGIA DEL DESARROLLO
Se desea enseñar ejercicios que fomenten la mejora de estas habilidades de manera progresiva y divertida, luego se implementan ejercicios específicos que trabajan la concentración, la rapidez de pensamiento y la coordinación motriz, combinando dinámicas individuales y grupales. Además, es importante incluir momentos de retroalimentación y reflexión para que las personas mayores puedan reconocer sus avances y áreas a mejorar

DESARROLLO DEL TALLER
Durante el desarrollo de la jornada se da la bienvenida a las personas adultas mayores integrantes del grupo el taller se desarrollará con dinámica juego de colores eliminatorias los adultos mayores pueden ubicar en mesa redonda o de pie según el clima del día, se dan cuatro colores con direcciones adelante, atrás, izquierda o derecha un color neutro para parejas se va eliminando las personas mayores que se van equivocando.

CONCLUSIONES
SEDE JUAN GRANDE: La jornada se desarrolla con armonía y orden, se logra una gran recepción de personas mayores, la importancia la coordinación y agilidad mental, salud en las personas mayores rato de esparcimiento para mejor funcionalidad e integración del grupo de personas mayores buena receptibilidad, acogimiento de la actividad, buena participación de las personas mayores. **SEDE MARIA AUXILIADORA** La jornada se desarrolla con armonía y orden, se logra una gran recepción de personas mayores, la importancia la coordinación y agilidad mental, salud en las personas mayores rato de esparcimiento para mejor funcionalidad e integración del grupo de personas mayores buena receptibilidad, acogimiento de la actividad, buena participación de las personas mayores.

ANEXOS





Dirección: Calle 18 # 14 – 61
Contactos: 3118579597 – 3227011126
Correo Electrónico: adultomayorduitama2025@gmail.com

ANEXOS



Ingrid Janeth Piña Guzmán
Auxiliar de Enfermería
C.C: 1.052.380.321
322 633 00 93

V°B° Ps. Eliana Yulieth Pacheco Castro
Coordinadora Centros vida

Dirección: Calle 18 # 14 – 61
Contactos: 3118579597 – 3227011126
Correo Electrónico: adultomayorduitama2025@gmail.com

INFORME SEMANAL DE ACTIVIDADES
PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA
CONSOCIO ADULTO MAYOR 2025

PROGRAMA CENTROS VIDA			
CONTRATISTA Ingrid Janeth Piña Guzmán CC N° 1.052.380.321 de Duitama		**PERIODO DE INFORME:** Del 20 de junio al 19 de julio 2025 **SEMANA** 18 Del 07 de julio al 11 de julio Del 2025	
OBJETO DE CONTRATO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES COMO Auxiliar de Enfermería EN EL PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA CONSOCIO ADULTO MAYOR 2025			
EJE DE FORMACION INTEGRAL: Educación, Formación E Investigación Para Enfrentar El Desafío Del Envejecimiento Y La Vejez			
SEDE: Juan Grande	**FECHA DE EJECUCION:**07/julio/2025	**HORA:** 08:00 AM 01- 00 PM	**N° DE SESION** 9
SEDE: María Auxiliadora	**FECHA DE EJECUCION:** 08/julio/2025	**HORA:** 08:00 AM01- 00 PM	**N° DE SESION** 10
SEDE: Juan Grande	**FECHA DE EJECUCION:** 09/julio/2025	**HORA:** 08:00 AM01- 00 PM	**N° DE SESION** 11
SEDE: María Auxiliadora	**FECHA DE EJECUCION:** 10/julio/2025	**HORA:** 08:00 AM01- 00 PM	**N° DE SESION** 12

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA:	Se realizó taller musicoterapia (música de relajación)
OBJETIVO GENERAL:	Mejorar o mantener la memoria, la atención, el lenguaje y la orientación, Facilitando la comunicación de sentimientos y emociones, especialmente en personas con dificultades para expresarse verbalmente, generando un ambiente de calma y relajación a través de la risa aportando beneficios para la salud como la reducción de estrés y ansiedad, disminuyendo el malestar emocional.

LOGROS:	Buena recepción de participantes adultos mayores en el taller musicoterapia motivando y promoviendo música de relajación para promover un buen descanso y reducción de estrés, Facilitando la expresión emocional en personas con dificultades para comunicarse verbalmente. Reducir síntomas de ansiedad, estrés, depresión y agitación. Reforzar la autoestima, identidad y sentido de vida mediante música suave de relajación.

METODOLOGIA DEL DESARROLLO
Se desea fomentar el bienestar emocional, mental enfocado la estimulación cognitiva y la interacción social, música suave para relajación de las personas mayores enfocándolas a disminución de estrés y beneficios para la salud evitando ansiedad en momentos determinados de la vida. Se adapta a sus capacidades físicas, cognitivas y emocionales, se realiza de forma grupal.

DESARROLLO DEL TALLER
Durante el desarrollo de la jornada se da la bienvenida a las personas adultas mayores integrantes del grupo el taller se desarrollará en dos sesiones, la primera sesión socialización verbal con los integrantes del grupo, segunda sesión de manera técnica los integrantes sentados en mesa redonda, escuchando música suave e ir interpretando lo que la auxiliar de enfermería va hablando, disminuyendo la ansiedad, promoviendo un bienestar integral.

CONCLUSIONES
SEDE JUAN GRANDE: La jornada se desarrolla con armonía y orden, se logra una gran recepción de personas mayores, la importancia de socializar recordando la risa que ayuda para mejorar el estado anímico, salud en las personas mayores rato de esparcimiento para mejor funcionalidad e integración del grupo de personas mayores buena receptibilidad, acogimiento de la actividad, buena participación de las personas mayores. **SEDE MARIA AUXILIADORA:** La jornada se desarrolla con armonía y orden, se logra una gran recepción de personas mayores, la importancia de socializar recordando la risa que ayuda para mejorar el estado anímico, salud en las personas mayores rato de esparcimiento para mejor funcionalidad e integración del grupo de personas mayores buena receptibilidad, acogimiento de la actividad, buena participación de las personas mayores.

ANEXOS

Dirección: Calle 18 # 14 – 61
Contactos: 3118579597 – 3227011126
Correo Electrónico: adultomayorduitama2025@gmail.com





Ingrid Janeth Piña Guzmán
Auxiliar de Enfermería
C.C: 1.052.380.321
322 633 00 93

V°B° Ps. Eliana Yulieth Pacheco Castro
Coordinadora Centros vida

Dirección: Calle 18 # 14 – 61
Contactos: 3118579597 – 3227011126
Correo Electrónico: adultomayorduitama2025@gmail.com

INFORME SEMANAL DE ACTIVIDADES
PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA
CONSOCIO ADULTO MAYOR 2025

PROGRAMA CENTROS VIDA			
CONTRATISTA Ingrid Janeth Piña Guzmán CC N° 1.052.380.321 de Duitama	**PERIODO DE INFORME:** Del 20 de junio al 19 de julio 2025 **SEMANA** 19 Del 14 de julio al 18 de julio del 2025		
OBJETO DE CONTRATO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES COMO Auxiliar de Enfermería EN EL PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA CONSOCIO ADULTO MAYOR 2025			
EJE DE FORMACION INTEGRAL: Educación, Formación E Investigación Para Enfrentar El Desafío Del Envejecimiento Y La Vejez			
SEDE: Juan Grande	**FECHA DE EJECUCION:**14/julio/2025	**HORA:** 08:00 AM 01- 00 PM	**N° DE SESION** 13
SEDE: María Auxiliadora	**FECHA DE EJECUCION:** 15/julio/2025	**HORA:** 08:00 AM01- 00 PM	**N° DE SESION** 14
SEDE: Juan Grande	**FECHA DE EJECUCION:** 16/julio/2025	**HORA:** 08:00 AM01- 00 PM	**N° DE SESION** 15
SEDE: María Auxiliadora	**FECHA DE EJECUCION:** 17/julio/2025	**HORA:** 08:00 AM01- 00 PM	**N° DE SESION** 16
SEDE: Principal	**FECHA DE EJECUCION:** 18/julio/2025	**HORA:** 08:00 AM01- 00 PM	**N° DE SESION** 17

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA:	Se realizó taller hábitos saludables.

OBJETIVO GENERAL:	Fortalecer conocimientos sobre hábitos saludables para personas mayores promover y fortalecer prácticas que mejoren su bienestar físico, mental y emocional. Específicamente, se busca que los participantes adquieran conocimientos y habilidades para incorporar en su vida diaria hábitos que contribuyan a una mejor calidad de vida, como una alimentación equilibrada, la actividad física adecuada, el manejo del estrés y el cuidado de su salud en general. Además, se pretende fomentar la autonomía, la socialización y el cuidado personal
LOGROS:	Incremento del conocimiento para las personas mayores comprendiendo la importancia de llevar hábitos saludables y cómo implementarlos en su vida diaria, mejorando la alimentación, el Incremento de la actividad física, enfatizando la higiene del sueño, higiene personal para mayor comodidad y estabilidad de las personas mayores.

METODOLOGIA DEL DESARROLLO
Se desea fomentar el bienestar emocional, mental enfocado la estimulación cognitiva y la interacción social, música suave para relajación de las personas mayores enfocándolas a disminución de estrés y beneficios para la salud evitando ansiedad en momentos determinados de la vida. Se adapta a sus capacidades físicas, cognitivas y emocionales, se realiza de forma grupal.

DESARROLLO DEL TALLER
Se indica a las personas mayores el tema a tratar dividido en dos sesiones: Sesión 1. charla informativa, educativa y retroalimentación de conocimientos adquiridos durante la charla despejando dudas y mitos socialización grupal. Sesión 2. Actividad lúdica con personas mayores divididas por grupos, se hace entrega mediante rifa 4 hojas con títulos sobre el tema, personas mayores deben realizar un dibujo escribir para socializar con los demás grupos tema correspondiente por medio de mímica, las demás personas mayores deben adivinar que habito es el que están realizando. Se finaliza con retroalimentación despejando dudas sobre los temas tratados.

CONCLUSIONES
SEDE JUAN GRANDE: La jornada se desarrolla con armonía y orden, se logra socializar conocimientos adquiridos durante la actividad, para mejor funcionalidad e integración del grupo buena receptibilidad, acogimiento de la actividad, buena participación de las personas mayores. **SEDE MARIA AUXILIADORA:** La jornada se desarrolla con armonía y orden, se logra socializar conocimientos adquiridos durante la actividad, para mejor funcionalidad e integración del grupo buena receptibilidad, acogimiento de la actividad, buena participación de las personas mayores.

ANEXOS



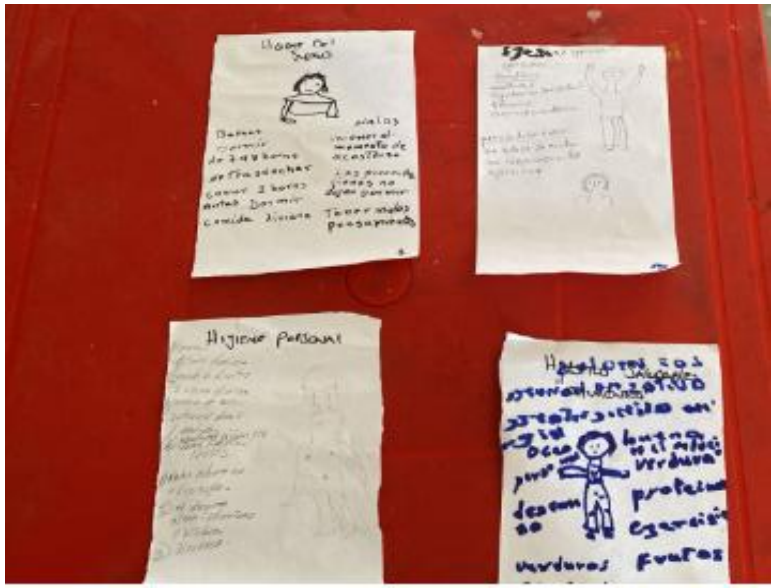




Dirección: Calle 18 # 14 – 61
Contactos: 3118579597 – 3227011126
Correo Electrónico: adultomayorduitama2025@gmail.com

ANEXOS





Dirección: Calle 18 # 14 – 61
Contactos: 3118579597 – 3227011126
Correo Electrónico: adultomayorduitama2025@gmail.com





Dirección: Calle 18 # 14 – 61
Contactos: 3118579597 – 3227011126
Correo Electrónico: adultomayorduitama2025@gmail.com





Ingrid Janeth Piña Guzmán
Auxiliar de Enfermería
C.C: 1.052.380.321
322 633 00 93

V°B° Ps. Eliana Yulieth Pacheco Castro
Coordinadora Centros vida

Dirección: Calle 18 # 14 – 61
Contactos: 3118579597 – 3227011126
Correo Electrónico: adultomayorduitama2025@gmail.com

INFORME SEMANAL DE ACTIVIDADES
PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA
CONSOCIO ADULTO MAYOR 2025

PROGRAMA CENTROS VIDA			
CONTRATISTA Ingrid Janeth Piña Guzmán CC N° 1.052.380.321 de Duitama	**PERIODO DE INFORME:** Del 20 de junio al 19 de julio 2025 **SEMANA** 16 DEL 23 de junio al 27 de junio del 2025		
OBJETO DE CONTRATO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES COMO Auxiliar de Enfermería EN EL PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA CONSORCIO ADULTO MAYOR 2025			
EJE DE FORMACION INTEGRAL: Educación, Formación E Investigación Para Enfrentar El Desafío Del Envejecimiento Y La Vejez			
SEDE: María Auxiliadora	**FECHA DE EJECUCION:**24/junio/2025	**HORA:** 08:00 am 01- 00 pm	**N° DE SESION** 1
SEDE: Juan Grande	**FECHA DE EJECUCION:** 25/junio/2025	**HORA:** 08:00 am 01- 00 pm	**N° DE SESION** 2
SEDE: María Auxiliadora	**FECHA DE EJECUCION:** 26/junio/2025	**HORA:** 08:00 am 01- 00 pm	**N° DE SESION** 3
SEDE: Juan Grande	**FECHA DE EJECUCION:** 27/junio/2025	**HORA:** 08:00 am 01- 00 pm	**N° DE SESION** 4

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA	Taller Reducción de estés y ansiedad , Cuenta chistes
OBJETIVO GENERAL:	Mejorar o mantener la memoria, la atención, el lenguaje y la orientación, Facilitando la comunicación de sentimientos y emociones, especialmente en personas con dificultades para expresarse verbalmente, generando un ambiente de calma y relajación a través de la risa aportando beneficios para la salud como la reducción de estrés y ansiedad, disminuyendo el malestar emocional
LOGROS:	Buena recepción de participantes adultos mayores en el taller musicoterapia motivando y promoviendo música de relajación para promover un buen descanso y reducción de estrés, Facilitando la expresión emocional en personas con dificultades para comunicarse verbalmente. -Reducir síntomas de ansiedad, estrés, depresión y agitación. -Reforzar la autoestima, identidad y sentido de vida mediante el recuerdo de la risa

METODOLOGIA DEL DESARROLLO
Se desea fomentar el bienestar emocional, mental a través del uso terapéutico de la risa con técnicas de relajación para las personas mayores así desear buen impacto con técnica de reducción de estrés y ansiedad. Diseñando e implementando sesiones terapéuticas basadas en el uso estructurado de la risa para mejorar el bienestar emocional, cognitivo y social de las personas mayores, respetando sus capacidades y necesidades individuales.

DESARROLLO DEL TALLER
Durante el desarrollo de la jornada se da la bienvenida a las personas adultas mayores integrantes del grupo el taller se desarrollará en dos sesiones, la primera sesión socialización verbal con los integrantes del grupo, segunda sesión de manera técnica los integrantes sentados en mesa redonda, realizando una rifa y el ganador contará un chiste al grupo asistente fomentando así la risa que ayude a reducir el estrés, la ansiedad, promoviendo un bienestar integral.

CONCLUSIONES
SEDE JUAN GRANDE: La jornada se desarrolla con armonía y orden, se logra una gran recepción de personas mayores, la importancia de socializar recordando la risa que ayuda para mejorar el estado anímico, salud en las personas mayores rato de esparcimiento para mejor funcionalidad e integración del grupo de personas mayores buena receptibilidad, acogimiento de la actividad, buena participación de las personas mayores. **SEDE MARIA AUXILIADORA:** La jornada se desarrolla con armonía y orden, se logra una gran recepción de personas mayores, la importancia de socializar recordando la risa que ayuda para mejorar el estado anímico, salud en las personas mayores rato de esparcimiento para mejor funcionalidad e integración del grupo de personas mayores buena receptibilidad, acogimiento de la actividad, buena participación de las personas mayores.

ANEXOS





Dirección: Calle 18 # 14 – 61
Contactos: 3118579597 – 3227011126
Correo Electrónico: adultomayorduitama2025@gmail.com

ANEXOS





Dirección: Calle 18 # 14 – 61
Contactos: 3118579597 – 3227011126
Correo Electrónico: adultomayorduitama2025@gmail.com





Ingrid Janeth Piña Guzmán
Auxiliar de Enfermería
C.C: 1.052.380.321
322 633 00 93

V°B° Ps. Eliana Yulieth Pacheco Castro
Coordinadora Centros vida

Dirección: Calle 18 # 14 – 61
Contactos: 3118579597 – 3227011126
Correo Electrónico: adultomayorduitama2025@gmail.com

INFORME SEMANAL DE ACTIVIDADES
PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA
CONSOCIO ADULTO MAYOR 2025

PROGRAMA CENTROS VIDA			
CONTRATISTA Ingrid Janeth Piña Guzmán CC N° 1.052.380.321 de Duitama		**PERIODO DE INFORME:** Del 20 de junio al 19 de julio 2025 **SEMANA** 17 Del 01 de julio al 07 de julio del 2025	
OBJETO DE CONTRATO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES COMO Auxiliar de Enfermería EN EL PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA CONSORCIO ADULTO MAYOR 2025			
EJE DE FORMACION INTEGRAL: Educación, Formación E Investigación Para Enfrentar El Desafío Del Envejecimiento Y La Vejez			
SEDE: María Auxiliadora	**FECHA DE EJECUCION:**01/julio/2025	**HORA:** 08:00 AM 01- 00 PM	**N° DE SESION** 5
SEDE: Juan Grande	**FECHA DE EJECUCION:** 02/julio/2025	**HORA:** 08:00 AM01- 00 PM	**N° DE SESION** 6
SEDE: María Auxiliadora	**FECHA DE EJECUCION:** 03/julio/2025	**HORA:** 08:00 AM01- 00 PM	**N° DE SESION** 7
SEDE: Juan Grande	**FECHA DE EJECUCION:** 04/julio/2025	**HORA:** 08:00 AM01- 00 PM	**N° DE SESION** 8

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA:	Se realizó taller coordinación y agilidad mental.
OBJETIVO GENERAL:	Promover el mantenimiento y la mejora de las funciones cognitivas y la coordinación motriz en las personas mayores, mediante actividades lúdicas que estimulan la agilidad mental, la atención, la memoria y la coordinación motora, contribuyendo así a su bienestar, con prevención a demencia senil – Alzheimer fortaleciendo la memoria.

LOGROS:	Buena recepción de participantes personas mayores en coordinación y agilidad mental, Facilitando la expresión emocional en personas con dificultades para comunicarse verbalmente, mejorando la rapidez de respuesta y toma de decisiones, aumentando la concentración y atención sostenida. desarrollando habilidades de coordinación motriz y mental. Mayor agilidad para resolver problemas y adaptarse a nuevas situaciones Fortalecimiento de la memoria y la capacidad de atención.

METODOLOGIA DEL DESARROLLO
Se desea enseñar ejercicios que fomenten la mejora de estas habilidades de manera progresiva y divertida, luego se implementan ejercicios específicos que trabajan la concentración, la rapidez de pensamiento y la coordinación motriz, combinando dinámicas individuales y grupales. Además, es importante incluir momentos de retroalimentación y reflexión para que las personas mayores puedan reconocer sus avances y áreas a mejorar Aprendizaje colaborativo: Se promueve la vinculación, el intercambio y la cooperación entre los y las participantes para construir conocimiento juntos. Práctica crítica y reflexiva: Los participantes se involucran en actividades que los inviten a pensar y analizar de manera crítica, lo cual contribuye a una mejor comprensión. Enfoque dinámico y participativo: La metodología se caracteriza por ser participativa, con dinámicas que mantienen el interés y la motivación de los asistentes. Integración de teoría y práctica: El taller combina la explicación de conceptos con actividades prácticas para aplicar lo aprendido, desarrollando habilidades y destrezas. La metodología de un taller de coordinación y agilidad mental se enfoca en el aprendizaje colectivo, dinámico y participativo, donde la práctica crítica y reflexiva es clave. Se integran la teoría y la práctica a través de ejercicios para la memoria, la atención y el razonamiento, usando materiales especializados para lograr objetivos concretos, y se fomenta la cooperación entre los participantes para mejorar sus habilidades cognitivas

DESARROLLO DEL TALLER
Durante el desarrollo de la jornada se da la bienvenida a las personas adultas mayores integrantes del grupo el taller se desarrollará con dinámica juego de colores eliminatorias los adultos mayores pueden ubicar en mesa redonda o de pie según el clima del día, se dan cuatro colores con direcciones adelante, atrás, izquierda o derecha un color neutro para parejas se va eliminando las personas mayores que se van equivocando.

CONCLUSIONES
SEDE JUAN GRANDE: La jornada se desarrolla con armonía y orden, se logra una gran recepción de personas mayores, la importancia la coordinación y agilidad mental, salud en las personas mayores rato de esparcimiento para mejor funcionalidad e integración del grupo de personas mayores buena receptibilidad, acogimiento de la actividad, buena participación de las personas mayores. **SEDE MARIA AUXILIADORA** La jornada se desarrolla con armonía y orden, se logra una gran recepción de personas mayores, la importancia la coordinación y agilidad mental, salud en las personas mayores rato de esparcimiento para mejor funcionalidad e integración del grupo de personas mayores buena receptibilidad, acogimiento de la actividad, buena participación de las personas mayores.

ANEXOS





Dirección: Calle 18 # 14 – 61
Contactos: 3118579597 – 3227011126
Correo Electrónico: adultomayorduitama2025@gmail.com

ANEXOS





Dirección: Calle 18 # 14 – 61
Contactos: 3118579597 – 3227011126
Correo Electrónico: adultomayorduitama2025@gmail.com



Ingrid Janeth Piña Guzmán
Auxiliar de Enfermería
C.C: 1.052.380.321
322 633 00 93

V°B° Ps. Eliana Yulieth Pacheco Castro
Coordinadora Centros vida

Dirección: Calle 18 # 14 – 61
Contactos: 3118579597 – 3227011126
Correo Electrónico: adultomayorduitama2025@gmail.com

INFORME SEMANAL DE ACTIVIDADES
PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA
CONSOCIO ADULTO MAYOR 2025

PROGRAMA CENTROS VIDA			
CONTRATISTA Ingrid Janeth Piña Guzmán CC N° 1.052.380.321 de Duitama	**PERIODO DE INFORME:** Del 20 de junio al 19 de julio 2025 **SEMANA** 18 Del 07 de julio al 11 de julio Del 2025		
OBJETO DE CONTRATO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES COMO Auxiliar de Enfermería EN EL PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA CONSORCIO ADULTO MAYOR 2025			
EJE DE FORMACION INTEGRAL: Educación, Formación E Investigación Para Enfrentar El Desafío Del Envejecimiento Y La Vejez			
SEDE: Juan Grande	**FECHA DE EJECUCION:**07/julio/2025	**HORA:** 08:00 AM 01- 00 PM	**N° DE SESION** 9
SEDE: María Auxiliadora	**FECHA DE EJECUCION:** 08/julio/2025	**HORA:** 08:00 AM01- 00 PM	**N° DE SESION** 10
SEDE: Juan Grande	**FECHA DE EJECUCION:** 09/julio/2025	**HORA:** 08:00 AM01- 00 PM	**N° DE SESION** 11
SEDE: María Auxiliadora	**FECHA DE EJECUCION:** 10/julio/2025	**HORA:** 08:00 AM01- 00 PM	**N° DE SESION** 12

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA:	Se realizó taller musicoterapia (música de relajación)
OBJETIVO GENERAL:	Mejorar o mantener la memoria, la atención, el lenguaje y la orientación, Facilitando la comunicación de sentimientos y emociones, especialmente en personas con dificultades para expresarse verbalmente, generando un ambiente de calma y relajación a través de la risa aportando beneficios para la salud como la reducción de estrés y ansiedad, disminuyendo el malestar emocional.

LOGROS:	Buena recepción de participantes adultos mayores en el taller musicoterapia motivando y promoviendo música de relajación para promover un buen descanso y reducción de estrés, Facilitando la expresión emocional en personas con dificultades para comunicarse verbalmente. Reducir síntomas de ansiedad, estrés, depresión y agitación. Reforzar la autoestima, identidad y sentido de vida mediante música suave de relajación.

METODOLOGIA DEL DESARROLLO
Se desea fomentar el bienestar emocional, mental enfocado la estimulación cognitiva y la interacción social, música suave para relajación de las personas mayores enfocándolas a disminución de estrés y beneficios para la salud evitando ansiedad en momentos determinados de la vida. Se adapta a sus capacidades físicas, cognitivas y emocionales, se realiza de forma grupal. La musicoterapia utiliza la música y los elementos musicales para lograr objetivos terapéuticos en un proceso que incluye la evaluación, la creación de un clima afectivo y la aplicación de técnicas activas (como la improvisación o la composición) o pasivas (como la audición guiada). La metodología se adapta al paciente y a sus necesidades, utilizando la música para mejorar el bienestar físico, emocional, social y cognitivo. Principios de la Metodología Proceso Personalizado: Se adapta a las necesidades y gustos musicales del paciente, ofreciendo un tratamiento personalizado. Clima Terapéutico: Se crea un ambiente seguro y afectivo, a menudo comenzando con música relajante para facilitar la introducción en la sesión. Integración de la Música: Se utilizan diversas técnicas para generar estímulos positivos, mejorar el estado de ánimo y promover el bienestar general. Técnicas Activas: Se centran en la experiencia creativa del paciente a través de la voz o instrumentos. Improvisación musical: El paciente crea música de forma espontánea cantando o tocando un instrumento. Composición de canciones: El paciente crea piezas musicales con letra e instrumentos, fortaleciendo la autoconfianza. Exploración de instrumentos: Uso de instrumentos para canalizar emociones y mejorar la coordinación. Movimiento con música y juegos rítmicos: Se utilizan para trabajar la motricidad, el equilibrio y la coordinación.

DESARROLLO DEL TALLER
Durante el desarrollo de la jornada se da la bienvenida a las personas adultas mayores integrantes del grupo el taller se desarrollará en dos sesiones, la primera sesión socialización verbal con los integrantes del grupo, segunda sesión de manera técnica los integrantes sentados en mesa redonda, escuchando música suave e ir interpretando lo que la auxiliar de enfermería va hablando, disminuyendo la ansiedad, promoviendo un bienestar integral. Las sesiones de musicoterapia se adaptan según las necesidades del paciente y en base a sus gustos musicales. El terapeuta, a través de las respuestas y conexión del paciente con la música, le ayuda a generar estímulos positivos en su estado de ánimo y bienestar general.

CONCLUSIONES
SEDE JUAN GRANDE: La jornada se desarrolla con armonía y orden, se logra una gran recepción de personas mayores, la importancia de socializar recordando la risa que ayuda para mejorar el estado anímico, salud en las personas mayores rato de esparcimiento para mejor funcionalidad e integración del grupo de personas mayores buena receptibilidad, acogimiento de la actividad, buena participación de las personas mayores. **SEDE MARIA AUXILIADORA:** La jornada se desarrolla con armonía y orden, se logra una gran recepción de personas mayores, la importancia de socializar recordando la risa que ayuda para mejorar el estado anímico, salud en las personas mayores rato de esparcimiento para mejor funcionalidad e integración del grupo de personas mayores buena receptibilidad, acogimiento de la actividad, buena participación de las personas mayores.

ANEXOS





Dirección: Calle 18 # 14 – 61
Contactos: 3118579597 – 3227011126
Correo Electrónico: adultomayorduitama2025@gmail.com

ANEXOS	
	

Ingrid Janeth Piña Guzmán
Auxiliar de Enfermería
C.C: 1.052.380.321
322 633 00 93

V°B° Ps. Eliana Yulieth Pacheco Castro
Coordinadora Centros vida

INFORME SEMANAL DE ACTIVIDADES
PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA
CONSOCIO ADULTO MAYOR 2025

PROGRAMA CENTROS VIDA			
CONTRATISTA Ingrid Janeth Piña Guzmán CC N° 1.052.380.321 de Duitama	**PERIODO DE INFORME:** Del 20 de junio al 19 de julio 2025 **SEMANA** 19 Del 14 de julio al 18 de julio del 2025		
OBJETO DE CONTRATO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES COMO Auxiliar de Enfermería EN EL PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA CONSORCIO ADULTO MAYOR 2025			
EJE DE FORMACION INTEGRAL: Educación, Formación E Investigación Para Enfrentar El Desafío Del Envejecimiento Y La Vejez			
SEDE: Juan Grande	**FECHA DE EJECUCION:**14/julio/2025	**HORA:** 08:00 AM 01- 00 PM	**N° DE SESION** 13
SEDE: María Auxiliadora	**FECHA DE EJECUCION:** 15/julio/2025	**HORA:** 08:00 AM01- 00 PM	**N° DE SESION** 14
SEDE: Juan Grande	**FECHA DE EJECUCION:** 16/julio/2025	**HORA:** 08:00 AM01- 00 PM	**N° DE SESION** 15
SEDE: María Auxiliadora	**FECHA DE EJECUCION:** 17/julio/2025	**HORA:** 08:00 AM01- 00 PM	**N° DE SESION** 16
SEDE: Principal	**FECHA DE EJECUCION:** 18/julio/2025	**HORA:** 08:00 AM01- 00 PM	**N° DE SESION** 17

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA:	Se realizó taller hábitos saludables.
OBJETIVO GENERAL:	Fortalecer conocimientos sobre hábitos saludables para personas mayores promover y fortalecer prácticas que mejoren su bienestar físico, mental y emocional. Específicamente, se busca que los participantes adquieran conocimientos y habilidades para incorporar en su vida diaria hábitos que contribuyan a una mejor calidad de vida, como una alimentación equilibrada, la actividad física adecuada, el manejo del estrés y el cuidado de su salud en general. Además, se pretende fomentar la autonomía, la socialización y el cuidado personal

LOGROS:	Incremento del conocimiento para las personas mayores comprendiendo la importancia de llevar hábitos saludables y cómo implementarlos en su vida diaria, mejorando la alimentación, el Incremento de la actividad física, enfatizando la higiene del sueño, higiene personal para mayor comodidad y estabilidad de las personas mayores.

METODOLOGIA DEL DESARROLLO
Se desea fomentar el bienestar emocional, mental enfocado la estimulación cognitiva y la interacción social, música suave para relajación de las personas mayores enfocándolas a disminución de estrés y beneficios para la salud evitando ansiedad en momentos determinados de la vida. Se adapta a sus capacidades físicas, cognitivas y emocionales, se realiza de forma grupal. Fomentar la participación activa: Incorporar juegos, actividades grupales, y debates para que los participantes interactúen y compartan sus experiencias. Utilizar recursos audiovisuales e interactivos: Facilitar la comprensión y retención de la información a través de plataformas digitales y materiales llamativos. Ofrecer herramientas prácticas: Proporcionar recetas fáciles, ejercicios para identificar el entorno y las tentaciones, y estrategias para el manejo del estrés.

DESARROLLO DEL TALLER
Se indica a las personas mayores el tema a tratar dividido en dos sesiones: Sesión 1. charla informativa, educativa y retroalimentación de conocimientos adquiridos durante la charla despejando dudas y mitos socialización grupal. Sesión 2. Actividad lúdica con personas mayores divididas por grupos, se hace entrega mediante rifa 4 hojas con títulos sobre el tema, personas mayores deben realizar un dibujo escribir para socializar con los demás grupos tema correspondiente por medio de mímica, las demás personas mayores deben adivinar que habito es el que están realizando. Se finaliza con retroalimentación despejando dudas sobre los temas tratados.

Implementación y Seguimiento:

Identificar hábitos no saludables: Ayudar a los participantes a reconocer sus patrones de comportamiento y los desencadenantes que los afectan.
Establecer metas realistas: Animar a los participantes a definir objetivos alcanzables y a escribir los pasos necesarios para lograrlos.
Crear un entorno de apoyo: Fomentar la búsqueda de amigos, familiares, o grupos que brinden apoyo y el compromiso conjunto para lograr los cambios.
Monitorear y evaluar el progreso: Animar a los participantes a registrar sus logros, enfocarse en el progreso y no en la perfección, y celebrar las pequeñas victorias con recompensas saludables.

CONCLUSIONES
SEDE JUAN GRANDE: La jornada se desarrolla con armonía y orden, se logra socializar conocimientos adquiridos durante la actividad, para mejor funcionalidad e integración del grupo buena receptibilidad, acogimiento de la actividad, buena participación de las personas mayores. **SEDE MARIA AUXILIADORA:** La jornada se desarrolla con armonía y orden, se logra socializar conocimientos adquiridos durante la actividad, para mejor funcionalidad e integración del grupo buena receptividad, acogimiento de la actividad, buena participación de las personas mayores.

ANEXOS

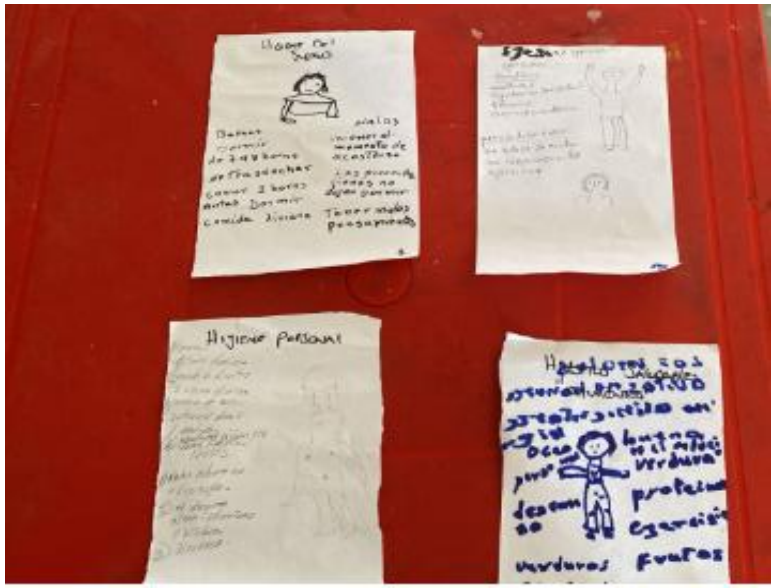




Dirección: Calle 18 # 14 – 61
Contactos: 3118579597 – 3227011126
Correo Electrónico: adultomayorduitama2025@gmail.com

ANEXOS





Dirección: Calle 18 # 14 – 61
Contactos: 3118579597 – 3227011126
Correo Electrónico: adultomayorduitama2025@gmail.com





Ingrid Janeth Piña Guzmán
Auxiliar de Enfermería
C.C: 1.052.380.321
322 633 00 93

V°B° Ps. Eliana Yulieth Pacheco Castro
Coordinadora Centros vida

Dirección: Calle 18 # 14 – 61
Contactos: 3118579597 – 3227011126
Correo Electrónico: adultomayorduitama2025@gmail.com

INFORME SEMANAL DE ACTIVIDADES
PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA
CONSOCIO ADULTO MAYOR 2025

PROGRAMA CENTROS VIDA			
CONTRATISTA: Fanny Johana Rincón Cárdenas cc n° 46453766 de Duitama	**PERIODO DE INFORME:** 20 de Junio al 19 de Julio del 2025 **SEMANA:** 16 del 24 de junio al 27 de junio del 2025		
OBJETO DE CONTRATO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES COMO AUXILIAR DE ENFERMERIA EN EL PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA CONSORCIO ADULTO MAYOR 2025			
EJE DE FORMACION INTEGRAL: Educación, Formación E Investigación Para Enfrentar El Desafío Del Envejecimiento Y La Vejez			
SEDE: Trinidad	**FECHA DE EJECUCION:** 24/Junio-2025	**HORA:** 08:00am – 1:00pm	**N° DE SESION** 1
SEDE: Once de mayo	**FECHA DE EJECUCION:** 25/ Junio-2025	**HORA:** 08:00am – 1:00pm	**N° DE SESION** 2
SEDE: Trinidad	**FECHA DE EJECUCION:** 26/ Junio-2025	**HORA:** 08:00am – 1:00pm	**N° DE SESION** 3
SEDE: Once de mayo	**FECHA DE EJECUCION:** 27/ Junio-2025	**HORA:** 08:00am – 1:00pm	**N° DE SESION** 4

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA:	Juegos de rondas
OBJETIVO GENERAL: Promover la integración social y el sentido de pertenencia de los adultos mayores mediante juegos de rondas tradicionales. Estimular la memoria, la atención y el lenguaje a través del recuerdo y la participación en rondas cantadas. Fomentar espacios lúdicos y pedagógicos que fortalezcan el bienestar emocional y cognitivo de los participantes.	
LOGROS: Recuperación y evocación de recuerdos significativos a través de rondas tradicionales. Fortalecimiento de la interacción social y el trabajo en equipo entre los adultos mayores. Participación activa en actividades lúdicas que estimulan funciones cognitivas como la memoria y el lenguaje.	

METODOLOGIA DEL DESARROLLO
La actividad seguirá una metodología participativa, vivencial y lúdica. Estrategias: Trabajo grupal, canto colectivo, movimiento corporal y memoria auditiva. Actividades: Juegos de rondas seleccionados por familiaridad cultural, dinámicas de integración y conversación dirigida al cierre. Ejercicios didácticos propuestos: Repetición de letras, identificación de versos faltantes, asociación de imágenes con letras de rondas, y ejercicios breves de reflexión oral.

DESARROLLO DEL TALLER
El taller se llevará a cabo en una jornada previamente organizada. Se iniciará con una bienvenida cálida, seguida de una breve charla sobre la importancia de mantener la mente activa y compartir tradiciones. Posteriormente, los participantes serán guiados para formar rondas y realizar juegos que incluyan canto, movimiento rítmico y secuencias que requieran memoria. El equipo dinamizador utilizará música grabada y apoyos visuales para facilitar la participación. Al finalizar, se realizará una retroalimentación colectiva donde se compartirán anécdotas y aprendizajes, reforzando los lazos de amistad y bienestar emocional.

CONCLUSIONES
Sede Once de Mayo: La jornada en la sede Once de Mayo fortalecerá los vínculos entre los adultos mayores a través de la música y el juego, permitiendo revivir experiencias significativas. Los participantes disfrutarán de un espacio recreativo donde estimularán su memoria y promoverán la cooperación, el respeto y la expresión emocional. **Sede Trinidad:** En la sede Trinidad, la actividad de juegos de rondas generará un ambiente cálido y participativo en el que los adultos mayores recordarán momentos de su infancia y juventud. Esta jornada contribuirá al fortalecimiento de la memoria, mejorará su estado de ánimo y reforzará la integración social entre los asistentes.

ANEXOS	
Sede once de mayo	**Sede trinidad**
 	 

FANNY JOHANNA RINCON CARDENAS
Auxiliar de enfermeria
C.C 46453766
3123529303

V°B° Ps. Eliana Yulieth Pacheco Castro
Coordinadora Centros vida

INFORME SEMANAL DE ACTIVIDADES
PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA
CONSOCIO ADULTO MAYOR 2025

PROGRAMA CENTROS VIDA			
CONTRATISTA: Fanny Johana Rincón Cárdenas CC N° 46453766 de Duitama	**PERIODO DE INFORME:** 20 de junio al 18 de julio del 2025 **SEMANA:** 17 del 01 de julio al 04 de julio del 2025		
OBJETO DE CONTRATO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES COMO AUXILIAR DE ENFERMERIA EN EL PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA CONSORCIO ADULTO MAYOR 2025			
EJE DE FORMACION INTEGRAL: Educación, Formación E Investigación Para Enfrentar El Desafío Del Envejecimiento Y La Vejez			
SEDE: Trinidad	**FECHA DE EJECUCION:** 01/Julio/2025	**HORA:** 08 am – 1 pm	**N° DE SESION** 5
SEDE: Once de mayo	**FECHA DE EJECUCION:** 02/ Julio/2025	**HORA:** 08 am – 1 pm	**N° DE SESION** 6
SEDE: Trinidad	**FECHA DE EJECUCION:** 03/ Julio/2025	**HORA:** 08 am – 1 pm	**N° DE SESION** 7
SEDE: Once de mayo	**FECHA DE EJECUCION:** 04/ Julio/2025	**HORA:** 08 am – 1 pm	**N° DE SESION** 8

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA:	Caminata saludable
OBJETIVO GENERAL: Promover la actividad física regular como herramienta de autocuidado y prevención de enfermedades en adultos mayores. Fomentar hábitos de vida saludables mediante la práctica grupal de caminatas seguras y adaptadas. Estimular el bienestar físico, mental y emocional a través del contacto con el entorno, la socialización y el movimiento activo.	
LOGROS: Participación activa y constante en la jornada de caminata saludable. Mejoría en la capacidad respiratoria, la movilidad y la resistencia física. Mayor conciencia sobre los beneficios de la actividad física en la salud integral.	

METODOLOGIA DEL DESARROLLO
Estrategias: Estimulación motora progresiva, sensibilización educativa sobre el ejercicio físico, y acompañamiento grupal. Actividades: Caminata grupal guiada, pausas activas de hidratación, ejercicios de respiración y estiramiento, y espacios de reflexión. Ejercicios didácticos propuestos: Estiramientos suaves antes y después, control del ritmo de marcha, ejercicios de respiración profunda y dinámica de cierre.

DESARROLLO DEL TALLER
La jornada comenzará con una charla corta sobre la importancia de la actividad física en la adultez mayor, seguida de ejercicios de calentamiento. Luego, se iniciará la caminata por un recorrido definido, con pausas para hidratarse y compartir experiencias. Durante la actividad se fomentará la socialización, el contacto con la naturaleza y la observación consciente del entorno. Al finalizar, se harán estiramientos de cierre y una retroalimentación colectiva, donde los participantes podrán expresar cómo se sintieron, fortaleciendo el vínculo grupal y la motivación por continuar con hábitos saludables.

CONCLUSIONES
Sede Once de Mayo: La caminata saludable en la sede Once de Mayo permitió a los adultos mayores activar su cuerpo de manera segura y entretenida, fortaleciendo su salud cardiovascular, su capacidad respiratoria y su integración con el grupo. La jornada despertó entusiasmo y compromiso con la adopción de rutinas activas. **Sede Trinidad:** En la sede Trinidad, esta actividad favoreció la movilidad, el equilibrio y el bienestar emocional de los adultos mayores. Caminando en compañía y compartiendo historias, se fortalecieron los lazos sociales y se reafirmó la importancia de mantenerse activos para una vida plena y saludable.

Sede once de mayo	Sede trinidad
 	 

FANNY JOHANNA RINCON CARDENAS
Auxiliar de enfermería
C.C 46453766
CONTACTO 3123529303

V°B° Ps. Eliana Yulieth Pacheco Castro
Coordinadora Centros vida

Dirección: Calle 18 # 14 – 61
Contactos: 3118579597 – 3227011126
Correo Electrónico: adultomayorduitama2025@gmail.com

INFORME SEMANAL DE ACTIVIDADES
PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA
CONSOCIO ADULTO MAYOR 2025

PROGRAMA CENTROS VIDA			
CONTRATISTA: Fanny Johana Rincón Cárdenas cc n° 46453766 de duitama	**PERIODO DE INFORME:** 20 de junio al 18 de julio **SEMANA:** 18 del 07 de julio al 11 de julio del 2025		
OBJETO DE CONTRATO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES COMO AUXILIAR DE ENFERMERIA EN EL PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA CONSORCIO ADULTO MAYOR 2025			
EJE DE FORMACION INTEGRAL: Educación, Formación E Investigación Para Enfrentar El Desafío Del Envejecimiento Y La Vejez			
SEDE: Once de mayo	**FECHA DE EJECUCION**: 07/Julio/2025	**HORA**: 08:am – 1:00pm	**N° DE SESION** 9
SEDE: Trinidad	**FECHA DE EJECUCION:** 08/ Julio/2025	**HORA:** 08:am – 1:00pm	**N° DE SESION** 10
SEDE: Once de mayo	**FECHA DE EJECUCION:** 09/ Julio/2025	**HORA:** 08:am – 1:00pm	**N° DE SESION** 11
SEDE: Trinidad	**FECHA DE EJECUCION:** 10/ Julio/2025	**HORA:** 08:am – 1:00pm	**N° DE SESION** 12
SEDE: Principal	**FECHA DE EJECUCION:** 11/ Julio/2025	**HORA:** 08:am – 1:00pm	**N° DE SESION** 13

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA:	Recetas y sabores de la infancia
OBJETIVO GENERAL: Promover la memoria emocional y la identidad cultural a través de la evocación de sabores tradicionales. Estimular la interacción social y el trabajo en equipo entre los adultos mayores mediante la cocina participativa. Valorar la cocina tradicional como patrimonio cultural y herramienta de bienestar emocional y nutricional.	
LOGROS: Revivir recuerdos significativos asociados a la niñez mediante sabores y recetas típicas. Fomentar el diálogo y la conexión afectiva entre los participantes. Fortalecer la autoestima y el sentido de pertenencia a través del reconocimiento de saberes culinarios.	

METODOLOGIA DEL DESARROLLO
Estrategias: Estimulación de la memoria autobiográfica a través del sentido del gusto. Cocina participativa y colaborativa. Socialización de experiencias y tradiciones orales. Actividades: Charla inicial sobre la cocina y los recuerdos. Compartir recetas tradicionales. Preparación en grupo de una o más recetas representativas. Degustación y cierre reflexivo. Ejercicios didácticos propuestos: Ejercicios de evocación (recordar ingredientes, pasos de preparación, olores). Organización de roles por habilidad (mezclar, decorar, servir). Dinámica de compartir anécdotas.

DESARROLLO DEL TALLER
La jornada comenzará con una ambientación cálida y familiar, seguida de una charla sobre la conexión entre los sabores y los recuerdos. Los participantes serán invitados a contar recetas y anécdotas de su infancia relacionadas con la cocina de sus hogares. Luego, se seleccionará una o varias recetas para preparar en grupo, asignando tareas según las capacidades de cada uno. Se fomentará el trabajo en equipo y el respeto por los saberes tradicionales. Una vez finalizada la preparación, se hará una degustación conjunta, compartiendo reflexiones, emociones y aprendizajes que dejaron los sabores de la jornada.

CONCLUSIONES
Sede Once de Mayo: En la sede Once de Mayo, la actividad de cocina evocativa despertó memorias llenas de afecto, fortaleciendo la identidad cultural de los adultos mayores. La experiencia favoreció el trabajo colaborativo y el disfrute de compartir sabores del pasado, creando un espacio emotivo y enriquecedor. **Sede Trinidad:** La actividad realizada en la sede Trinidad permitió a los participantes reconectar con momentos valiosos de su infancia a través de recetas tradicionales. La jornada promovió el respeto por las raíces familiares y culturales, al tiempo que estimuló la socialización y la participación activa en un entorno afectivo. **Sede Principal:** En la sede principal, la actividad de cocina evocativa despertó memorias llenas de afecto, fortaleciendo la identidad cultural de los adultos mayores. La experiencia promovió el trabajo colaborativo y el disfrute al compartir sabores del pasado, generando un espacio emotivo, significativo y enriquecedor para todos los participantes.

Sede once de mayo	Sede trinidad
	

Fanny Johanna Rincón Cárdenas
Auxiliar de enfermería
C.C 46453766
CONTACTO 3123529303

V°B° Ps. Eliana Yulieth Pacheco Castro
Coordinadora Centros vida

Dirección: Calle 18 # 14 – 61
Contactos: 3118579597 – 3227011126
Correo Electrónico: adultomayorduitama2025@gmail.com

INFORME SEMANAL DE ACTIVIDADES
PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA
CONSOCIO ADULTO MAYOR 2025

PROGRAMA CENTROS VIDA			
CONTRATISTA: **Fanny Johana Rincon Cárdenas** cc n° 46453766 de duitama	**PERIODO DE INFORME:** 20 de junio al 18 de julio del 2025 **SEMANA:** 19 del 14 de julio al 18 de julio del 2025		
OBJETO DE CONTRATO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES COMO AUXILIAR DE ENFERMERIA EN EL PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA CONSORCIO ADULTO MAYOR 2025			
EJE DE FORMACION INTEGRAL: Educación, Formación E Investigación Para Enfrentar El Desafío Del Envejecimiento Y La Vejez			
SEDE: Once de mayo	**FECHA DE EJECUCION**: julio 14/2025	**HORA**: 08am – 1pm	**N° DE SESION** 14
SEDE: Trinidad	**FECHA DE EJECUCION:** julio 15/2025	**HORA:** 08am – 1pm	**N° DE SESION** 15
SEDE: Once de mayo	**FECHA DE EJECUCION:** julio 16/2025	**HORA:** 08am – 1pm	**N° DE SESION** 16
SEDE: Trinidad	**FECHA DE EJECUCION:** julio 17/2025	**HORA:** 08am – 1pm	**N° DE SESION** 17

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA:	“Lectura compartida: cuentos y poemas”
OBJETIVO GENERAL: Fomentar el hábito lector y la estimulación cognitiva a través de cuentos y poemas adaptados. Promover la expresión oral, la memoria emocional y la participación activa mediante el diálogo literario. Fortalecer la autoestima y la integración social a través del disfrute compartido de la lectura.	
LOGROS: Incrementar la capacidad de atención y comprensión lectora en los participantes. Generar espacios de confianza para la expresión de ideas y sentimientos. Estimular el uso del lenguaje y fortalecer vínculos afectivos mediante la literatura.	

METODOLOGIA DEL DESARROLLO
Estrategias: Lectura guiada en voz alta y colectiva. Diálogo reflexivo posterior a la lectura. Participación voluntaria en un ambiente de respeto y escucha. Actividades: Introducción al tema del día (cuentos o poemas). Lectura individual y grupal. Rondas de preguntas abiertas para compartir experiencias y emociones. Ejercicios didácticos propuestos: Lectura en voz alta de textos cortos. Dinámicas de identificación de palabras clave. Asociación libre de recuerdos a partir de fragmentos literarios.

DESARROLLO DEL TALLER
El taller iniciara con una breve charla sobre los beneficios de la lectura y cómo los textos pueden conectar con emociones profundas. Luego, se distribuyeron cuentos y poemas seleccionados según los intereses de los participantes. Se fomentó la lectura en voz alta, respetando el ritmo y las capacidades de cada adulto mayor. Al concluir cada texto, se abrió un espacio de conversación para intercambiar impresiones, recuerdos o enseñanzas. La jornada se desarrolló en un ambiente tranquilo, cálido y participativo, generando una experiencia literaria compartida que reforzó la memoria, el lenguaje y la empatía entre los participantes.

CONCLUSIONES
Sede Once de Mayo: En la sede Once de Mayo, la jornada de lectura compartida permitió a los adultos mayores ejercitar su memoria y expresión verbal, generando un espacio emocionalmente significativo. El intercambio de opiniones y recuerdos fortaleció la cohesión del grupo y la valoración de la palabra escrita. **Sede Trinidad:** En la sede Trinidad, la actividad de lectura fue recibida con entusiasmo y sensibilidad. Los adultos mayores disfrutaron reviviendo historias y versos que conectaron con su vida personal. Se fortaleció la capacidad de escucha, la expresión afectiva y la participación activa en un entorno respetuoso y motivador.

CONSORCIO
ADULTO MAYOR
2025

ANEXOS sede once de mayo







Dirección: Calle 18 # 14 – 61
Contactos: 3118579597 – 3227011126
Correo Electrónico: adultomayorduitama2025@gmail.com

ANEXOS sede trinidad


Fanny Johanna Rincon Cardenas
Auxiliar de enfermera
C.C 46453766
3123529303

V°B° Ps. Eliana Yulieth Pacheco Castro
Coordinadora Centros vida

Dirección: Calle 18 # 14 – 61
Contactos: 3118579597 – 3227011126
Correo Electrónico: adultomayorduitama2025@gmail.com

INFORME SEMANAL DE ACTIVIDADES
PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA
CONSOCIO ADULTO MAYOR 2025

PROGRAMA CENTROS VIDA			
CONTRATISTA Julián Andrés Morales Idárraga CC N° 7182400 de Tunja		**PERIODO DE INFORME:** Del 20 de junio al 19 de julio del 2025 **SEMANA 16** DEL 23 de junio AL 27 de junio del 2025	
OBJETO DE CONTRATO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES COMO Licenciado en Educación Física Recreación y Deporte EN EL PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA CONSORCIO ADULTO MAYOR 2025			
EJE DE FORMACION INTEGRAL: Educación, Formación E Investigación Para Enfrentar El Desafío Del Envejecimiento Y La Vejez			
SEDE: María Auxiliadora	**FECHA DE EJECUCION:** 24 de junio del 2025	**HORA:** de 8:30 am 10:00 am	**N° DE SESION** 1
SEDE: Trinidad	**FECHA DE EJECUCION:** 24 de junio del 2025	**HORA:** 11:00 a.m. a 12:30	**N° DE SESION** 2
SEDE: Once de Mayo	**FECHA DE EJECUCION:** 25 de junio del 2025	**HORA:** 8:30 a 10:30 am	**N° DE SESION** 3
SEDE: San Antonio	**FECHA DE EJECUCION:** 25 de junio del 2025	**HORA:** 11:00 a.m a 12:30	**N° DE SESION** 4
SEDE: Principal	**FECHA DE EJECUCION:** 27 de junio del 2025	HORA: 8:30 a 10:30 am	**N° DE SESION** 5
SEDE: Juan Grande	**FECHA DE EJECUCION:** 27 de junio del 2025	**HORA:** 11:00 a.m. a 12:30	**N° DE SESION** 6

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA:	Actividad física musicalizada, para mejorar la salud integral de los adultos mayores mediante la combinación de movimiento corporal y música, promoviendo la condición física, la coordinación motriz, la estimulación cognitiva y el bienestar emocional de forma lúdica y motivadora.
OBJETIVO GENERAL:	Fomentar el envejecimiento activo y saludable de los adultos mayores a través de la práctica de actividad física acompañada de música, fortaleciendo sus capacidades físicas, cognitivas, emocionales y sociales en un entorno inclusivo y recreativo.
LOGROS:	Preservación de la masa muscular, densidad ósea y fuerza: contrarrestan la sarcopenia y osteoporosis, aumentando la capacidad para realizar actividades diarias e independencia

	Mejora de capacidades cardiorrespiratorias y metabólicas: mejor presión arterial, glicemia controlada, menor grasa corporal y mayor resistencia pulmonar Reducción del deterioro cognitivo: menor riesgo de Alzheimer, demencia, y mejoras en fluidez verbal y capacidad de solución de problemas Liberación de endorfinas: genera placer, disminuye estrés, ansiedad y depresión; promueve emociones positivas y mayor autoestima Desarrollo de disciplina y responsabilidad: compromiso, trabajo en equipo y hábitos de autocuidado

METODOLOGIA DEL DESARROLLO
La metodología que se trabajó en el desarrollo de los talleres para la población adulto mayor del municipio de Duitama se basa en un enfoque diferencial, manejando una estrategia de participación activa, adaptado a sus capacidades y orientado a su bienestar físico, cognitivo y social; conociendo intereses, habilidades, fortalezas y limitaciones individuales o colectivas teniendo en cuenta la etapa generacional en la que se encuentran.

DESARROLLO DEL TALLER
Saludo cálido presentación Actividad rompehielos para activación muscular y entrada en calor Se expresa brevemente la importancia y los beneficios de la actividad física para la movilidad y el bienestar que genera en las personas; especialmente en el adulto mayor. Calentamiento suave (15 min); movimientos suaves para activar el cuerpo Marcha en el lugar (2 minutos) Rotación lenta de hombros (adelante y atrás) Inclinaciones de cabeza (de lado a lado) Movimientos de muñecas y tobillos Ejercicios de movilidad articular (30 min); estos ejercicios se ejecutan en posición sentada o de pie, según la comodidad de la persona: Cuello: rotaciones suaves y movimientos de flexión y extensión. Hombros: elevación y descenso, círculos lentos.

Codos: flexión y extensión.
Muñecas: rotaciones.
Caderas: movimientos circulares y balanceos laterales.
Rodillas: flexión y extensión suaves.
Tobillos: rotación en ambos sentidos.
Se repite cada movimiento 8-10 veces, cuidando la comodidad y sin forzar.
Por medio de diferentes ritmos musicales, se inicia la actividad con los adultos mayores dirigiendo de la siguiente manera:
Marcha suave en el lugar
Movimientos de cabeza (arriba/abajo, lado a lado)
Rotación de hombros
Círculos con los brazos Flexiones suaves
de rodillas
Levantamiento de piernas (alternado, hacia adelante)
Brazos arriba y abajo al ritmo de la música
Giro del torso con brazos extendidos
Palmas al ritmo (coordinación y estimulación auditiva)
Ejercicios con pañuelos o pelotas pequeñas
Coreografía sencilla

CONCLUSIONES
SEDE María Auxiliadora: Las actividades físicas musicalizadas contribuyen de manera efectiva al mantenimiento de la autonomía funcional y la calidad de vida en los adultos mayores. **SEDE** Trinidad: Gracias a su carácter adaptable, estas actividades permiten trabajar fuerza, resistencia, equilibrio y coordinación, de manera divertida, dinámica y recreativa. **SEDE** Once de Mayo: La integración de ritmos musicales conocidos o agradables eleva el entusiasmo, mejora la adherencia a la actividad física y genera un ambiente positivo y lúdico. **SEDE** San Antonio: Seguir secuencias de movimiento, coordinar con el ritmo y recordar pasos estimula funciones como la atención, la memoria y la concentración; promoviendo la expresión emocional, reducen la ansiedad o el estrés y fortalecen los lazos sociales, disminuyendo la sensación de aislamiento. **SEDE** Principal: Pueden adaptarse a diferentes niveles de movilidad o condición física, permitiendo que todos los adultos mayores, con o sin limitaciones, puedan participar y beneficiarse. **SEDE** Juan Grande: La práctica regular de este tipo de actividad musicalizada aumenta la liberación de endorfinas, disminuye estrés, ansiedad y depresión, mejora la autoestima, la motivación y el equilibrio emocional

ANEXOS – María Auxiliadora


Dirección: Calle 18 # 14 – 61
Contactos: 3118579597 – 3227011126
Correo Electrónico: adultomayorduitama2025@gmail.com



Julián Andrés Morales
C.C 7.182.400
Lic. en educación física recreación y deporte
3193334771

V°B° Ps. Eliana Yulieth Pacheco Castro
Coordinadora Centros vida

INFORME SEMANAL DE ACTIVIDADES
PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA
CONSOCIO ADULTO MAYOR 2025

PROGRAMA CENTROS VIDA			
CONTRATISTA Julián Andrés Morales Idárraga CC N° 7182400 de Tunja	**PERIODO DE INFORME:** Del 20 de junio al 19 de julio del 2025 **SEMANA 17** DEL 01 de julio AL 04 de julio del 2025		
OBJETO DE CONTRATO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES COMO Licenciado en Educación Física Recreación y Deporte EN EL PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA CONSORCIO ADULTO MAYOR 2025			
EJE DE FORMACION INTEGRAL: Educación, Formación E Investigación Para Enfrentar El Desafío Del Envejecimiento Y La Vejez			
SEDE: María Auxiliadora	**FECHA DE EJECUCION:** 01 de julio de 2025	**HORA:** de 8:15 a 9:45 am	**N° DE SESION** 7
SEDE: Vaticano	**FECHA DE EJECUCION:** 01 de julio de 2025	**HORA:** 11:00 a.m 12:30	**N° DE SESION** 8
SEDE: Once de Mayo	**FECHA DE EJECUCION:** 02 de julio de 2025	**HORA:** 8:30 a 10:30 am	**N° DE SESION** 9
SEDE: Principal	**FECHA DE EJECUCION:** 02 de julio de 2025	**HORA:** 11:00 a.m 12:30	**N° DE SESION** 10
SEDE: Trinidad	**FECHA DE EJECUCION:** 03 de julio de 2025	**HORA:** 8:30 a 10:30 am	**N° DE SESION** 11
SEDE: Principal	**FECHA DE EJECUCION:** 04 de julio de 2025	**HORA:** 8:30 a 10:30 am	**N° DE SESION** 12
SEDE: Juan Grande	**FECHA DE EJECUCION:** 04 de julio de 2025	**HORA:** 11:00 a.m 12:30	**N° DE SESION** 13

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA:	Actividades acuáticas y ejercicios físicos de estiramiento y movilidad, para ayudar a mantener la flexibilidad y la movilidad, mejorando la postura y reducir riesgo de caídas en el desplazamiento; fortalecer el corazón y los pulmones, bajar la presión arterial y reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares.
OBJETIVO GENERAL:	Mejorar la calidad de vida del adulto mayor mediante actividades acuáticas, promoviendo su bienestar físico, funcional, psicológico y social, y fomentando actitudes positivas hacia el ejercicio y la recreación en el medio acuático y propiciar la satisfacción personal mediante la realización de actividades físicas y recreativas adaptadas a sus necesidades, motivaciones y capacidades para fomentar su inserción social, mejorar su salud integral (física, mental y emocional) y preservar su autonomía funcional
LOGROS:	Preservación de la masa muscular, densidad ósea y fuerza: contrarrestan la sarcopenia y osteoporosis, aumentando la capacidad para realizar actividades diarias e independencia

	Mejora de capacidades cardiorrespiratorias y metabólicas: mejor presión arterial, glicemia controlada, menor grasa corporal y mayor resistencia pulmonar Reducción del deterioro cognitivo: menor riesgo de Alzheimer, demencia, y mejoras en fluidez verbal y capacidad de solución de problemas Liberación de endorfinas: genera placer, disminuye estrés, ansiedad y depresión; promueve emociones positivas y mayor autoestima Desarrollo de disciplina y responsabilidad: compromiso, trabajo en equipo y hábitos de autocuidado

METODOLOGIA DEL DESARROLLO
La metodología que se trabajó en el desarrollo de los talleres para la población adulto mayor del municipio de Duitama se basa en un enfoque diferencial, manejando una estrategia de participación activa, adaptado a sus capacidades y orientado a su bienestar físico, cognitivo y social; conociendo intereses, habilidades, fortalezas y limitaciones individuales o colectivas teniendo en cuenta la etapa generacional en la que se encuentran.

DESARROLLO DEL TALLER
Saludo cálido presentación Actividad rompehielos para activación muscular y entrada en calor Se expresa brevemente la importancia y los beneficios de la actividad física para la movilidad y el bienestar que genera en las personas; especialmente en el adulto mayor. Calentamiento suave (15 min); movimientos suaves para activar el cuerpo Marcha en el lugar (2 minutos) Rotación lenta de hombros (adelante y atrás) Inclinaciones de cabeza (de lado a lado) Movimientos de muñecas y tobillos Ejercicios de movilidad articular (30 min); estos ejercicios se ejecutan en posición sentada o de pie, según la comodidad de la persona: Cuello: rotaciones suaves y movimientos de flexión y extensión. Hombros: elevación y descenso, círculos lentos.

Codos: flexión y extensión.
Muñecas: rotaciones.
Caderas: movimientos circulares y balanceos laterales.
Rodillas: flexión y extensión suaves.
Tobillos: rotación en ambos sentidos.
Se repite cada movimiento 8-10 veces, cuidando la comodidad y sin forzar.
Actividad lúdica y recreativa musicalizada (40 min):
Se repite cada movimiento 8-10 veces, cuidando la comodidad y sin forzar.
Por medio de diferentes ritmos musicales, se inicia la actividad con los adultos mayores dirigiendo de la siguiente manera:
Marcha suave en el lugar
Movimientos de cabeza (arriba/abajo, lado a lado)
Rotación de hombros
Círculos con los brazos
Flexiones suaves de rodillas
Levantamiento de piernas (alternado, hacia adelante)
Brazos arriba y abajo al ritmo de la música
Giro del torso con brazos extendidos
Palmas al ritmo (coordinación y estimulación auditiva)
Ejercicios con pañuelos o pelotas pequeñas
Coreografía sencilla

CONCLUSIONES
SEDE María Auxiliadora: Al desarrollar la actividad musicalizada en el adulto mayor, contribuye significativamente al mantenimiento y mejora de la movilidad, la fuerza muscular, el equilibrio y la coordinación, reduciendo el riesgo de caídas y lesiones. **SEDE** Vaticano: las actividades planteadas facilitan la memorización de secuencias de movimientos, mejorando la atención, la concentración y la memoria en los adultos mayores. **SEDE** Once de Mayo: Esta actividad permite que la combinación de ejercicio físico con música eleve el estado de ánimo, reduce síntomas de ansiedad o depresión y mejora la autoestima y la motivación. **SEDE** Principal: Esta actividad grupal favorece la interacción social, reduciendo el aislamiento y fortaleciendo los vínculos entre los participantes. **SEDE** Trinidad: Se promueve la integración, motivando a los adultos mayores a la participación en unidad con todos los adultos mayores, fortaleciendo los lazos de amistad y generando las redes de apoyo entre ellos mismos con un alto sentido de pertenencia por la comunidad a la que pertenecen. **SEDE** Juan Grande: Aumenta la liberación de endorfinas, disminuye estrés, ansiedad y depresión, mejora la autoestima, la motivación y el equilibrio emocional

ANEXOS – María Auxiliadora





Dirección: Calle 18 # 14 – 61
Contactos: 3118579597 – 3227011126
Correo Electrónico: adultomayorduitama2025@gmail.com



Julián Andrés Morales Idárraga
C.C 7.182.400
Lic. en educación física recreación y deporte
3193334771

V°B° Ps. Eliana Yulieth Pacheco Castro
Coordinadora Centros vida

INFORME SEMANAL DE ACTIVIDADES
PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA
CONSOCIO ADULTO MAYOR 2025

PROGRAMA CENTROS VIDA			
CONTRATISTA Julián Andrés Morales Idárraga CC N° 7182400 de Tunja	**PERIODO DE INFORME:** Del 20 de junio al 19 de julio del 2025 **SEMANA** 18 DEL 07 de julio AL 11 de julio del 2025		
OBJETO DE CONTRATO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES COMO Licenciado en Educación Física Recreación y Deporte EN EL PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA CONSORCIO ADULTO MAYOR 2025			
EJE DE FORMACION INTEGRAL: Educación, Formación E Investigación Para Enfrentar El Desafío Del Envejecimiento Y La Vejez			
SEDE: Once de mayo	**FECHA DE EJECUCION:** 07 de julio	**HORA:** de 8:15 a 9:45 am	**N° DE SESION** 14
SEDE: María Auxiliadora	**FECHA DE EJECUCION:** 08 de julio	**HORA:** 8:15 am a 9:45 am	**N° DE SESION**15
SEDE: Trinidad	**FECHA DE EJECUCION:** 08 de julio	**HORA:** 11:00 a.m 12:30 p.m	**N° DE SESION**16
SEDE: San Antonio	**FECHA DE EJECUCION:** 09 de julio	**HORA:** de 8:15 a 9:45 am	**N° DE SESION**17
SEDE: Principal	**FECHA DE EJECUCION:** 09 de julio	**HORA:** 8:30 a 10:30 am	**N° DE SESION**18
SEDE: Vaticano	**FECHA DE EJECUCION:** 10 de julio	**HORA:** 8:30 a 10:30 am	**N° DE SESION**19
SEDE: Alcázares	**FECHA DE EJECUCION:** 10 de julio	**HORA:** 11:00 a.m 12:30 p.m	**N° DE SESION** 20

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA:	Actividades recreativas, actividades musicalizadas y ejercicios físicos de estiramiento y movilidad, para ayudar a mantener la flexibilidad y la movilidad, mejorando la postura y reducir riesgo de caídas en el desplazamiento; fortalecer el corazón y los pulmones, bajar la presión arterial y reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares.
OBJETIVO GENERAL:	Mejorar la calidad de vida del adulto mayor mediante actividades acuáticas, promoviendo su bienestar físico, funcional, psicológico y social, y fomentando actitudes positivas hacia el ejercicio y la recreación en el medio acuático y propiciar la satisfacción personal mediante la realización de actividades físicas y recreativas adaptadas a sus necesidades, motivaciones y capacidades para fomentar su inserción social, mejorar su salud integral (física, mental y emocional) y preservar su autonomía funcional

LOGROS:	Preservación de la masa muscular, densidad ósea y fuerza: contrarrestan la sarcopenia y osteoporosis, aumentando la capacidad para realizar actividades diarias e independencia Mejora de capacidades cardiorrespiratorias y metabólicas: mejor presión arterial, glicemia controlada, menor grasa corporal y mayor resistencia pulmonar Reducción del deterioro cognitivo: menor riesgo de Alzheimer, demencia, y mejoras en fluidez verbal y capacidad de solución de problemas Liberación de endorfinas: genera placer, disminuye estrés, ansiedad y depresión; promueve emociones positivas y mayor autoestima Desarrollo de disciplina y responsabilidad: compromiso, trabajo en equipo y hábitos de autocuidado

METODOLOGIA DEL DESARROLLO

La metodología que se trabajó en el desarrollo de los talleres para la población adulto mayor del municipio de Duitama se basa en un enfoque diferencial, manejando una estrategia de participación activa, adaptado a sus capacidades y orientado a su bienestar físico, cognitivo y social; conociendo intereses, habilidades, fortalezas y limitaciones individuales o colectivas teniendo en cuenta la etapa generacional en la que se encuentran.

- **Sincronización** La música guía el ritmo y la intensidad de los movimientos, sincronizando el desempeño físico con la melodía.
- **Enfoque Integral** Trabaja los aspectos físicos (cardiovascular, motricidad), emocionales, fisiológicos y mentales, buscando un bienestar global.
- **Variedad Musical** Utiliza diversos géneros musicales para mantener el interés y adaptar las sesiones a diferentes públicos y objetivos.
- **Metodologías Activas** Se aleja del modelo tradicional de transmisión unidireccional, fomentando la participación activa, la creatividad y la integración de tecnologías y otras disciplinas.

DESARROLLO DEL TALLER

Saludo cálido presentación
Actividad rompehielos para activación muscular y entrada en calor
Se expresa brevemente la importancia y los beneficios de la actividad física para la movilidad y el bienestar que genera en las personas; especialmente en el adulto mayor.
Calentamiento suave (15 min); movimientos suaves para activar el cuerpo
Marcha en el lugar (2 minutos)
Rotación lenta de hombros (adelante y atrás)
Inclinaciones de cabeza (de lado a lado)
Movimientos de muñecas y tobillos
Ejercicios de movilidad articular (30 min); estos ejercicios se ejecutan en posición sentada o de pie, según la comodidad de la persona:
Cuello: rotaciones suaves y movimientos de flexión y extensión.
Hombros: elevación y descenso, círculos lentos.
Codos: flexión y extensión.
Muñecas: rotaciones.
Caderas: movimientos circulares y balanceos laterales.
Rodillas: flexión y extensión suaves.
Tobillos: rotación en ambos sentidos.
Se repite cada movimiento 8-10 veces, cuidando la comodidad y sin forzar.
Actividad lúdica y recreativa musicalizada (40 min):
Se repite cada movimiento 8-10 veces, cuidando la comodidad y sin forzar.
Por medio de diferentes ritmos musicales, se inicia la actividad con los adultos mayores dirigiendo de la siguiente manera:
Marcha suave en el lugar
Movimientos de cabeza (arriba/abajo, lado a lado)
Rotación de hombros
Círculos con los brazos
Flexiones suaves de rodillas
Levantamiento de piernas (alternado, hacia adelante)
Brazos arriba y abajo al ritmo de la música
Giro del torso con brazos extendidos
Palmas al ritmo (coordinación y estimulación auditiva)

CONCLUSIONES

SEDE Once de Mayo: Al desarrollar la actividad musicalizada en el adulto mayor, contribuye significativamente al mantenimiento y mejora de la movilidad, la fuerza muscular, el equilibrio y la coordinación, reduciendo el riesgo de caídas y lesiones.
SEDE María auxiliadora: las actividades planteadas facilitan la memorización de secuencias de movimientos, mejorando la atención, la concentración y la memoria en los adultos mayores.
SEDE Trinidad: Esta actividad permite que la combinación de ejercicio físico con música eleve el estado de ánimo, reduce síntomas de ansiedad o depresión y mejora la autoestima y la motivación.
SEDE San Antonio: Esta actividad grupal favorece la interacción social, reduciendo el aislamiento y fortaleciendo los vínculos entre los participantes.
SEDE Principal: Se promueve la integración, motivando a los adultos mayores a la participación activa en unidad con todos los adultos mayores, fortaleciendo los lazos de amistad y generando las redes de apoyo entre ellos mismos con un alto sentido de pertenencia por la comunidad a la que pertenecen.
SEDE Vaticano: Aumenta la liberación de endorfinas, disminuye estrés, ansiedad y depresión, mejora la autoestima, la motivación y el equilibrio emocional
SEDE Alcázares: Las actividades musicalizadas y recreativas para adultos mayores resultan altamente beneficiosas, tanto a nivel físico como emocional y social. A través del movimiento, la música y la recreación, se promueve la estimulación cognitiva, se mejora la motricidad y se fortalecen los lazos sociales, contribuyendo así a una mejor calidad de vida. Además, estas dinámicas fomentan la autoestima, reducen el estrés y generan un espacio de alegría y participación. En definitiva, este tipo de actividades no solo entretienen, sino que también cuidan y dignifican a las personas mayores, promoviendo un envejecimiento saludable y activo

ANEXOS – Once de Mayo





Dirección: Calle 18 # 14 – 61
Contactos: 3118579597 – 3227011126
Correo Electrónico: adultomayorduitama2025@gmail.com

ANEXOS- María Auxiliadora



Julián Andrés Morales Idárraga
C.C 7.182.400
Lic. en educación física recreación y deporte
3193334771

V°B° Ps. Eliana Yulieth Pacheco Castro
Coordinadora Centros vida

Dirección: Calle 18 # 14 – 61
Contactos: 3118579597 – 3227011126
Correo Electrónico: adultomayorduitama2025@gmail.com

INFORME SEMANAL DE ACTIVIDADES
PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA
CONSOCIO ADULTO MAYOR 2025

PROGRAMA CENTROS VIDA			
CONTRATISTA Julián Andrés Morales Idárraga CC N° 7182400 de Tunja		**PERIODO DE INFORME:** Del 20 de junio al 19 de julio del 2025 **SEMANA** 19 DEL 14 de julio AL 18 de julio del 2025	
OBJETO DE CONTRATO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES COMO Licenciado en Educación Física Recreación y Deporte EN EL PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA CONSORCIO ADULTO MAYOR 2025			
EJE DE FORMACION INTEGRAL: Educación, Formación E Investigación Para Enfrentar El Desafío Del Envejecimiento Y La Vejez			
SEDE: Juan Grande	**FECHA DE EJECUCION:** 14 de julio	**HORA:** de 8:30 a 10:00 am	**N° DE SESION** 21
SEDE: Once de Mayo	**FECHA DE EJECUCION:** 14 de julio	**HORA:** 11:00 a.m :30 del día	**N° DE SESION** 22
SEDE: Principal	**FECHA DE EJECUCION:** 15 de julio	**HORA:** de 8:30 a 10:00 am	**N° DE SESION** 23
SEDE: Vaticano	**FECHA DE EJECUCION:** 15 de julio	**HORA:** 11:00 a. a 12:30 del día	**N° DE SESION** 24
SEDE: Laureles	**FECHA DE EJECUCION:** 16 de julio	HORA: 8:30 a 10:30 am	**N° DE SESION** 25
SEDE: María Auxiliadora	**FECHA DE EJECUCION:** 17 de julio	HORA: 8:30 a 10:30 am	**N° DE SESION** 26
SEDE: Trinidad	**FECHA DE EJECUCION:** 17 de julio	HORA: 11:00 a.m a 12:30 del día	**N° DE SESION** 27
SEDE: Principal	**FECHA DE EJECUCION:** 18 de julio	**HORA:** de 8:30 a 10:00 am	**N° DE SESION** 28

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA:	Actividad de karaoke para adulto mayor combinadas con juegos recreativos, actividades musicalizadas y ejercicios físicos para ayudar a mantener la flexibilidad y la movilidad, mejorar la postura y reducir riesgo de caídas en el desplazamiento; fortalecer el corazón Fomentar la integración social, el bienestar emocional y la estimulación cognitiva de los adultos mayores, promoviendo un ambiente divertido y participativo que contribuya a mejorar su calidad de vida.

OBJETIVO GENERAL:	Fomentar la integración social, el bienestar emocional y la estimulación cognitiva de los adultos mayores a través de la práctica recreativa del karaoke, promoviendo un ambiente divertido y participativo que contribuya a mejorar su calidad de vida.
LOGROS:	Mejora de la autoestima y la confianza personal; Al cantar en grupo, los adultos mayores pueden sentirse valorados y capaces, lo que fortalece su autoconcepto. Estimulación cognitiva; la memorización de letras y el ritmo musical ayudan a mantener activos procesos mentales como la memoria, la atención y la concentración. Fomento de la socialización; el karaoke crea un espacio para interactuar, compartir y fortalecer vínculos afectivos con otros participantes, reduciendo la sensación de soledad o aislamiento. Expresión emocional y reducción del estrés; cantar permite liberar emociones, mejorar el estado de ánimo y disminuir niveles de ansiedad y estrés. Mejora de la capacidad respiratoria y vocal; la práctica del canto puede favorecer la respiración profunda y el fortalecimiento de la voz, aspectos importantes para la salud física. Diversión y motivación; el karaoke puede convertirse en una actividad motivadora y entretenida que promueve hábitos positivos de participación constante.

METODOLOGIA DEL DESARROLLO
La metodología que se trabajó en el desarrollo de los talleres para la población adulto mayor del municipio de Duitama se basa en un enfoque diferencial, manejando una estrategia de participación activa, adaptado a sus capacidades y orientado a su bienestar físico, cognitivo y social; conociendo intereses, habilidades, fortalezas y limitaciones individuales o colectivas teniendo en cuenta la etapa generacional en la que se encuentran. • **Sincronización** La música guía el ritmo y la intensidad de los movimientos, sincronizando el desempeño físico con la melodía. • **Enfoque Integral** Trabaja los aspectos físicos (cardiovascular, motricidad), emocionales, fisiológicos y mentales, buscando un bienestar global.

- **Variedad Musical** Utiliza diversos géneros musicales para mantener el interés y adaptar las sesiones a diferentes públicos y objetivos.

- **Metodologías Activas** Se aleja del modelo tradicional de transmisión unidireccional, fomentando la participación activa, la creatividad y la integración de tecnologías y otras disciplinas.

DESARROLLO DEL TALLER

Saludo cálido presentación
Actividad rompehielos para activación muscular y entrada en calor
Se expresa brevemente la importancia y los beneficios de la actividad física para la movilidad y el bienestar que genera en las personas; especialmente en el adulto mayor.
Calentamiento suave (15 min); movimientos suaves para activar el cuerpo
Marcha en el lugar (2 minutos)
Rotación lenta de hombros (adelante y atrás)
Inclinaciones de cabeza (de lado a lado)
Movimientos de muñecas y tobillos
Ejercicios de movilidad articular (30 min); estos ejercicios se ejecutan en posición sentada o de pie, según la comodidad de la persona:
Cuello: rotaciones suaves y movimientos de flexión y extensión.
Hombros: elevación y descenso, círculos lentos.
Codos: flexión y extensión.
Muñecas: rotaciones.
Caderas: movimientos circulares y balanceos laterales.
Rodillas: flexión y extensión suaves.
Tobillos: rotación en ambos sentidos.
Se repite cada movimiento 8-10 veces, cuidando la comodidad y sin forzar.
Actividad lúdica y recreativa musicalizada (40 min):
Se repite cada movimiento 8-10 veces, cuidando la comodidad y sin forzar.
Por medio de diferentes ritmos musicales, se inicia la actividad con los adultos mayores dirigiendo de la siguiente manera:
Marcha suave en el lugar
Movimientos de cabeza (arriba/abajo, lado a lado)

Rotación de hombros
Círculos con los brazos
Flexiones suaves de rodillas
Levantamiento de piernas (alternado, hacia adelante)
Brazos arriba y abajo al ritmo de la música
Giro del torso con brazos extendidos
Palmas al ritmo (coordinación y estimulación auditiva)
Cada participando debe escoger una canción que les guste, para que la puedan caracterizar, cantar y presentar frente a los demás adultos mayores participantes
Coreografías de diferentes canciones y música escogida al azar

CONCLUSIONES

SEDE Juan Grande: Al desarrollar la actividad musicalizada en el adulto mayor, contribuye significativamente al mantenimiento y mejora de la movilidad, la fuerza muscular, el equilibrio y la coordinación, reduciendo el riesgo de caídas y lesiones.
SEDE Once de Mayo: las actividades planteadas facilitan la memorización de secuencias de movimientos, mejorando la atención, la concentración y la memoria en los adultos mayores.
SEDE Principal: Esta actividad permite que la combinación de ejercicio físico con música eleve el estado de ánimo, reduce síntomas de ansiedad o depresión y mejora la autoestima y la motivación.
SEDE Vaticano: Esta actividad grupal favorece la interacción social, reduciendo el aislamiento y fortaleciendo los vínculos entre los participantes.
SEDE Laureles: Se promueve la integración, motivando a los adultos mayores a la participación activa en unidad con todos los adultos mayores, fortaleciendo los lazos de amistad y generando las redes de apoyo entre ellos mismos con un alto sentido de pertenencia por la comunidad a la que pertenecen.
SEDE María Auxiliadora: Aumenta la liberación de endorfinas, disminuye estrés, ansiedad y depresión, mejora la autoestima, la motivación y el equilibrio emocional
SEDE Trinidad: Las actividades musicalizadas y recreativas para adultos mayores resultan altamente beneficiosas, tanto a nivel físico como emocional y social. A través del movimiento, la música y la recreación, se promueve la estimulación cognitiva, se mejora la motricidad y se fortalecen los lazos sociales, contribuyendo así a una mejor calidad de vida. Además, estas dinámicas fomentan la autoestima, reducen el estrés y generan un espacio de alegría y participación. En definitiva, este tipo de actividades no solo entretienen, sino que también cuidan y dignifican a las personas mayores, promoviendo un envejecimiento saludable y activo.

ANEXOS





Dirección: Calle 18 # 14 – 61
Contactos: 3118579597 – 3227011126
Correo Electrónico: adultomayorduitama2025@gmail.com





Dirección: Calle 18 # 14 – 61
Contactos: 3118579597 – 3227011126
Correo Electrónico: adultomayorduitama2025@gmail.com

ANEXOS


Julián Andrés Morales Idárraga
C.C 7.182.400
Lic. en educación física recreación y deporte
3193334771

V°B° Ps. Eliana Yulieth Pacheco Castro
Coordinadora Centros vida

INFORME SEMANAL DE ACTIVIDADES
PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA
CONSOCIO ADULTO MAYOR 2025

PROGRAMA CENTROS VIDA			
CONTRATISTA Julio Cesar Rodriguez Zetina CC N° 74359126 de Paipa	**PERIODO DE INFORME:** 20 de Junio, al 19 de Julio del 2025 **SEMANA 16** Del 20 de Junio al 27 de Junio del 2025		
OBJETO DE CONTRATO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES COMO TALLERISTA EN MANUALIDADES Y PROYECTOS PRODUCTIVOS **EN** EL PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA CONSORCIO ADULTO MAYOR 2025			
EJE DE FORMACION INTEGRAL: Educación, Formación E Investigación Para Enfrentar El Desafío Del Envejecimiento Y La Vejez			
SEDE: San Antonio	**FECHA DE EJECUCION:** 25 de Junio del 2025	**HORA:** 8:30 a.m a 10:00 a.m	**N° DE SESION** 01
SEDE: Maria Auxiliadora	**FECHA DE EJECUCION:** 26 de junio del 2025	**HORA:** 8:30 a.m a 10:00 a.m	**N° DE SESION** 02
SEDE: Vaticano	**FECHA DE EJECUCION:** 26 de junio del 2025	**HORA:** 11:00 a.m a 12:30 p.m.	**N° DE SESION** 03
SEDE: Laureles	**FECHA DE EJECUCION:** 27 de junio del 2025	**HORA:** 8:30 a.m a 10:00 a.m	**N° DE SESION** 04
SEDE: Once de Mayo	**FECHA DE EJECUCION:** 27 de junio del 2025	**HORA:** 11:00 a.m a 12:30 p.m	**N° DE SESION** 05

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA:	Elaboración de retablo en madera con la técnica del pirograbado y socialización del tema Adulto Mayor
OBJETIVO GENERAL:	Desarrollar habilidades y destrezas en la técnica del pirograbado sobre madera. Crear sensibilidad y diferentes usos de la elaboración de esta técnica.
LOGROS:	Incentivar el uso de maderas en diferentes presentaciones como lo son las rodajas, lajas, guadua, crear consciencia del buen uso y alcances de desarrollar productos para el uso doméstico decorativo y utilitario.

	Implementar la técnica en diferentes materiales utilitarios y crear consciencia en la población Adulto Mayor, en lo fácil y practico que es esta técnica. Ver lo hermoso y decorativo que llega a ser con tan solo una rodaja o una madera en el uso diario del hogar.

METODOLOGIA DEL DESARROLLO
La metodología que desarrolle para la población de Adulto Mayor en el municipio de Duitama se basa en el enfoque participativo adaptando a sus capacidades y el bienestar. Lo primero que observé fue un diagnóstico y análisis enfocado en generar participación y asociatividad durante el desarrollo del taller, basado en las habilidades, destrezas y conocimientos de cada uno de ellos. Di a conocer la importancia de lo utilitario, fácil y practico de lograr el objetivo como es una frase, mensaje y una decoración plasmada en una madera.

DESARROLLO DEL TALLER
Saludo respetuoso, se llega a la sede con antelación de tiempo para preparar la actividad y generar un ambiente de cordialidad. Realizo una actividad recreativa por medio de rondas y juegos incentivando y dando a conocer la importancia de la artesanía en Boyacá. Expreso brevemente la importancia del trabajo artesanal y manual. Doy a conocer los materiales y las técnicas a desarrollar mediante las habilidades que la población Adulto Mayor tiene. Organizo varios grupos mediante la técnica que cada uno quiera desarrollar para hacerla participativa a todos. Logro vincular a todo el grupo mediante el gusto por desarrollar el producto.

CONCLUSIONES
SAN ANTONIO: Se lograron los objetivos, el grupo está muy dispuesto y receptivo a la actividad, el gusto por crear, conocer y desarrollar productos novedosos y de fácil elaboración.
MARIA AUXILIADORA: Se lograron los objetivos, Se nota la receptividad y el agrado por fomentar y crear artículos fáciles, prácticos y de buen uso, se nota el proceso asociativo y la aceptación.
VATICANO: Se lograron los objetivos, logré observar dentro del grupo una gran aceptación, unos avances, gustos y aceptaciones por los talleres y por el desarrollo de la temática.

LAURELES: Se lograron los objetivos, Se fortaleció y desarrollo gustos y preferencias de cada una de las tareas asignadas, viendo en ellos esa aceptación, colaboración y apoyo en las tareas.
ONCE DE MAYO: Se lograron los objetivos, El grupo en su totalidad ha estado muy presto con buena receptividad, agrado y cumplimiento de las tareas asignadas para la ejecución y buen desarrollo del taller.

ANEXOS - SAN ANTONIO





Dirección: Calle 18 # 14 – 61
Contactos: 3118579597 – 3227011126
Correo Electrónico: adultomayorduitama2025@gmail.com

ANEXOS - MARIA AUXILIADORA



Dirección: Calle 18 # 14 – 61
Contactos: 3118579597 – 3227011126
Correo Electrónico: adultomayorduitama2025@gmail.com

ANEXOS - VATICANO


Julio Cesar Rodríguez Zetina
Tallerista en manualidad y proyectos productivos
C.C 74359126
3215448277

V°B° Ps. Eliana Yulieth Pacheco Castro
Coordinadora Centros vida

Dirección: Calle 18 # 14 – 61
Contactos: 3118579597 – 3227011126
Correo Electrónico: adultomayorduitama2025@gmail.com

INFORME SEMANAL DE ACTIVIDADES
PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA
CONSOCIO ADULTO MAYOR 2025

PROGRAMA CENTROS VIDA			
CONTRATISTA Julio Cesar Rodríguez Zetina CC N° 74359126 de Paipa		**PERIODO DE INFORME:** 20 de Junio, al 19 de Julio del 2025 **SEMANA 17** Del 1 de Julio al 04 de Julio del 2025.	
OBJETO DE CONTRATO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES COMO TALLERISTA EN MANUALIDADES Y PROYECTOS PRODUCTIVOS EN EL PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA CONSORCIO ADULTO MAYOR 2025			
EJE DE FORMACION INTEGRAL: Educación, Formación E Investigación Para Enfrentar El Desafío Del Envejecimiento Y La Vejez			
SEDE: Sede Principal	**FECHA DE EJECUCION:** 2 de Julio del 2025	**HORA:** 8:15 a.m a 9:45 a.m	**N° DE SESION** 06
SEDE: Juan Grande	**FECHA DE EJECUCION:** 2 de Julio del 2025	**HORA:**11:00 a.m a 12:30 p.m	**N° DE SESION** 07
SEDE: Vaticano	**FECHA DE EJECUCION:** 3 de Julio del 2025	**HORA:** 8:15 a.m a 9:45 a.m	**N° DE SESION** 08
SEDE: Trinidad	**FECHA DE EJECUCION:** 3 de Julio del 2025	**HORA:** 11:00 a.m a 12:30 p.m	**N° DE SESION** 09
SEDE: San Antonio	**FECHA DE EJECUCION:** 4 de Julio del 2025	**HORA:** 8:15 a.m a 9:45 a.m	**N° DE SESION** 10
SEDE: Laureles	**FECGA DE EJECUCION:**4 de Julio del 2025	**HORA:**11:00 a.m a 12:30 p.m	**Nº DE SESION** 11

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA:	Socialización y continuidad del proceso de elaboración del vestido típico para la celebración del día del Adulto Mayor.
OBJETIVO GENERAL:	Socializar, elegir a la reina y avanzar en el tema de la elaboración del vestido de la reina del día del Adulto Mayor.
LOGROS:	Incentivar al grupo a la participación del día de la celebración, elegir democráticamente a la Reina que los representará, Integral y socializar como vamos a elaborar y organizar el traje. Socializar y organizar el desarrollo de la pancarta para el evento y finalmente culminar tareas asignadas en clases anteriores de los adultos mayores.

METODOLOGIA DEL DESARROLLO
La metodología que desarrolle para la población de Adulto Mayor en el municipio de Duitama se basa en el enfoque participativo adaptando a sus capacidades y el bienestar. En este taller lo fundamental a desarrollar es la participación de cada uno de los integrantes del grupo socializando la importancia de la celebración del día del adulto mayor, el dinamismo y a la vez la integración, se socializó por democracia y se Eligio a la reina por medio de votos, donde se postularon varias personas y se realizó la votación, se socializó la temática a desarrollar el vestido donde se integrará todos los integrantes del grupo a crear y desarrollar el motivo.

DESARROLLO DEL TALLER
Saludo respetuoso, se llega a la sede con antelación de tiempo para preparar la actividad y generar un ambiente de cordialidad. Se socializó la labor primordial como la elección de la representante al reinado, sus funciones y el objetivo claro y especifico a desarrollar en ese día. Se incentivo a la participación de la celebración del día del Adulto Mayor de todos los integrantes. Se creó por medio de un sorteo y se eligió democráticamente las candidatas que postularon por medio de sus capacidades actitudes a ser representadas. Se Eligio por medio de votos quien representara al grupo como reina. Se informo la temática y el desarrollo de la elaboración y confección del vestido de la reina. Se incentivo al grupo por medio de un sorteo un regalo artesanal. Se socializó la importancia de culminar los trabajos atrasados por unos miembros del grupo y así se apoya.

CONCLUSIONES
SEDE PRINCIPAL: Se lograron los objetivos pactados, Se integro el grupo, se socializo la importancia de la celebración del adulto mayor, la participación, el apoyo y la integración.
JUAN GRANDE: Se lograron los objetivos pactados, Se integro y se socializo el grupo, se sintió la alegría y la participación para la elección de la reina, se vio la comadrería y la participación para la celebración.
VATICANO: Se lograron los objetivos pactadas, Se socializo y se dio participación activa democráticamente en la elección de la reina, importante, se postularon 6 candidatas y por votación se eligió, se noto la alegría y satisfacción de poder elegir.
TRINIDAD: Se lograron los objetivos pactados, Se socializo y se nombró reina por medio de votación, se sintió la participación activa del grupo y crecio en los integrante, se vio mas activos y dinámicos.
SAN ANTONIO: Se lograron los objetivos pactados, Se socializó fecha del evento los pormenores de la realización y se apoyo el tema de la pancarta y ayuda de los trabajos anteriormente encomendados y atrasados que tenian los adultos mayores.
LAURELES: Se lograron los objetivos pactadas, Se socializó fecha del evento los pormenores de la realizacion y se apoyo el tema de la pancarta y ayuda de los trabajos anteriormente encomendados y atrasados que tenian los adultos mayores, se integro al grupo por medio de un concurso y un regalo artesanal.

CONSORCIO
ADULTO MAYOR
2025

ANEXOS - SEDE PRINCIPAL





Dirección: Calle 18 # 14 – 61
Contactos: 3118579597 – 3227011126
Correo Electrónico: adultomayorduitama2025@gmail.com



Julio Cesar Rodriguez Zetina
Tallerista en manualidades y proyectos productivos
C.C 74359126
3215448277

V°B° Ps. Eliana Yulieth Pacheco Castro
Coordinadora Centros vida

Dirección: Calle 18 # 14 – 61
Contactos: 3118579597 – 3227011126
Correo Electrónico: adultomayorduitama2025@gmail.com

INFORME SEMANAL DE ACTIVIDADES
PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA
CONSOCIO ADULTO MAYOR 2025

PROGRAMA CENTROS VIDA	
CONTRATISTA Julio Cesar Rodríguez Zetina CC N° 74359126	**PERIODO DE INFORME:** 20 de junio, al 19 de Julio del 2025 **SEMANA 18** Del 07 de Julio al 11 de Julio del 2025
OBJETO DE CONTRATO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES COMO TALLERISTA EN MANUALIDADES Y PROYECTOS PRODUCTIVOS EN EL PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA CONSORCIO ADULTO MAYOR 2025	
EJE DE FORMACION INTEGRAL: Educación, Formación E Investigación Para Enfrentar El Desafío Del Envejecimiento Y La Vejez	

SEDE: Juan Grande	**FECHA DE EJECUCION:** 07 de Julio del 2025	**HORA:**11.00 am a 12:30 pm	**N° DE SESION** 12
SEDE: Vaticano	**FECHA DE EJECUCION:** 08 de Julio del 2025	**HORA:** 8:15 am a 9:45 am	**N° DE SESION** 13
SEDE: María Auxiliadora	**FECHA DE EJECUCION:** 08 de Julio del 2025	**HORA:** 11:00 am a 12:30 pm	**N° DE SESION** 14
SEDE: Trinidad	**FECHA DE EJECUCION:** 10 de Julio del 2025	**HORA:**11:00 am a 12:30 pm	**N° DE SESION** 15

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA:	Proceso de la elaboración de los trajes típicos, tema organizacional del proyecto productivo de cada sede.
OBJETIVO GENERAL:	Organizar la elaboración y fabricación del vestido, reina para el día del adulto mayor.
LOGROS:	Incentivar al grupo a la participación del día de la celebración. Integrar y socializar como vamos a elaborar y organizar el traje. Entrega de materiales y tareas asignadas a cada grupo para la ejecución y elaboración de las flores y temática del vestido. Distribución de tareas y desarrollo del manejo del grupo para la celebración. Incentivar a la reina al manejo de grupo. Culminar tareas asignadas en clases anteriores de los adultos mayores.

METODOLOGIA DEL DESARROLLO
La metodología que desarrolle para la población de Adulto Mayor en el municipio de Duitama se basa en el enfoque participativo adaptando a sus capacidades y el bienestar. En este taller lo fundamental a desarrollar es la participación activa de cada uno de los integrantes del grupo socializando la importancia de la celebración del día del adulto mayor, integrar por grupos desarrollando tareas que se faciliten en la ejecución de la decoración, diseño y elaboración del traje y todos sus componentes con respecto a la celebración del día del adulto mayor, se asignó una chaperona o acompañante de apoyo a la reina.

DESARROLLO DEL TALLER
saludo respetuoso, se llega a la sede con antelación de tiempo para preparar la actividad y generar un ambiente de cordialidad. Se socializo en la elaboración del vestido de la reina, se nombró al comité de la elaboración, solicitándole ayuda a las personas mayores que tengas conocimiento en costura, medidas y conocimientos en trajes. Se realizó la presentación de un experto en coordinación de vestuario y arreglo de reinas, se dio a conocer el modelo del traje para las sedes asignadas en mi dirección. Se mostraron los modelos y bosquejos de flores y decoración que llevara el vestido, de la misma manera se dio importancia a Los objetivos trazados se lograron, la integración total de los integrantes del grupo para apoyo de la elaboración del traje. Se socializo la importancia de fortalecer del trabajo en grupo y el proyecto productivo a ejecutar por cada sede.

CONCLUSIONES
JUAN GRANDE: Los objetivos trazados se lograron, la integración del grupo y la expectativa por desarrollar un buen traje se notó en cada uno de los integrantes del grupo, claramente entendieron, aceptaron y apoyaron las tareas asignadas viendo en ellos esa motivación y gusto por esta celebración.
VATICANO: Los objetivos trazados se lograron, se hizo la presentación de la persona experta que nos ayudara al manejo del escenario de decoración y apoyo a la reina, se nombró a la chaperona y al edecán, se entregaron tareas claras y precisas de la elaboración y materiales para la decoración.
MARIA AUXILIADORA: Los objetivos trazados se lograron, Se realizó la presentación del bosquejo del vestido, se hizo la presentación del profesional de apoyo experto en organización y preparación para reinas, se organizaron los grupos desarrollando diferentes trabajos con miras a la elaboración y terminación de la pancarta y elaboración de las flores y decoración del vestido.

ANEXOS - VATICANO





ANEXOS - MARIA AUXILIADORA





Dirección: Calle 18 # 14 – 61
Contactos: 3118579597 – 3227011126
Correo Electrónico: adultomayorduitama2025@gmail.com

ANEXOS - TRINIDAD
 

Julio Cesar Rodríguez Zetina
Tallerista En Manualidades Y Proyectos Productivos
C.C 74359126
3215448277

V°B° Ps. Eliana Yulieth Pacheco Castro
Coordinadora Centros vida

Dirección: Calle 18 # 14 – 61
Contactos: 3118579597 – 3227011126
Correo Electrónico: adultomayorduitama2025@gmail.com

INFORME SEMANAL DE ACTIVIDADES
PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA
CONSOCIO ADULTO MAYOR 2025

PROGRAMA CENTROS VIDA			
CONTRATISTA Julio Cesar Rodríguez Zetina CC N° 74359126	**PERIODO DE INFORME:** 20 de junio, al 19 de Julio del 2025 **SEMANA 19** Del 14 de Julio al 18 de Julio del 2025		
OBJETO DE CONTRATO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES COMO TALLERISTA EN MANUALIDADES Y PROYECTOS PRODUCTIVOS EN EL PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA CONSORCIO ADULTO MAYOR 2025			
EJE DE FORMACION INTEGRAL: Educación, Formación E Investigación Para Enfrentar El Desafío Del Envejecimiento Y La Vejez			
SEDE: Sede Principal	**FECHA DE EJECUCION:** 14 de Julio del 2025	**HORA:** 8:30 am a 10:00 am	**N° DE SESION** 16
SEDE: Juan Grande	**FECHA DE EJECUCION:** 14 de Julio del 2025	**HORA:** 11:00 am a 12:30 pm	**N° DE SESION** 17
SEDE: María Auxiliadora	**FECHA DE EJECUCION:** 15 de Julio del 2025	**HORA:** 8:30 am a 10:00 am	**N° DE SESION** 18
SEDE: Trinidad	**FECHA DE EJECUCION:** 15 de Julio del 2025	**HORA:** 11:00 am a 12:30 pm	**N° DE SESION** 19
SEDE: Sede Principal	**FECHA DE EJECUCION:** 16 de Julio del 2025	**HORA:** 8:30 am a 10:00 am	**N° DE SESION** 20
SEDE: Once de Mayo	**FECHA DE EJECUCION:** 16 de Julio del 2025	**HORA:** 11:00 am a 12:30 pm	**N° DE SESION** 21
SEDE: Vaticano	**FECHA DE EJECUCION:** 17 de Julio del 2025	**HORA:** 8:30 am a 10:00 am	**N° DE SESION** 22

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA:	Fomentar en el adulto mayor el proceso de producción y stock de mercancía para la feria.
OBJETIVO GENERAL:	Crear, diseñar y estructurar las bases para la elaboración del proyecto productivo partiendo del principio de la producción y estándares de mercancía.
LOGROS:	Crear hábitos reales de producción, fomentar en la población de adulto mayor la importancia de elaborar productos diseñados y estructurados para la exhibición de una feria. Fomentar hábitos de producción y estructurar la forma de comercialización. Crear canales informativos y publicitarios para dicha actividad.

METODOLOGIA DEL DESARROLLO
La metodología que desarrolle para la población de Adulto Mayor en el municipio de Duitama se basa en el enfoque participativo adaptando a sus capacidades y el bienestar. La importancia fundamental de crear un producto, estructurarlo y desarrollarlo y llevarlo a feliz término al consumidor final basado en el enfoque de moda, utilidad y innovación. Crear fuentes prácticas y fáciles de desarrollo en la elaboración de un producto

DESARROLLO DEL TALLER
saludo respetuoso, se llega a la sede con antelación de tiempo para preparar la actividad y generar un ambiente de cordialidad. Por medio de una actividad incentive la importancia del trabajo colectivo y organizacional para un evento. Realice una charla basada en mi experiencia de 25 años como artesano y organizador de eventos dando unos puntos objetivos de cómo se debe presentar un producto y un stand para dicha feria. Incentive al grupo basado en experiencias de ellos en participación en alguna feria. Revise tareas, logros y terminaciones de talleres anteriores para poder diagnosticar como nos encontramos en el proceso de producción.

CONCLUSIONES
SEDE PRINCIPAL: Se lograron los objetivos pactados, se enfatizó la importancia de nuestra macro feria, se diagnosticó en la elaboración de los productos a exponer.
JUAN GRANDE: Se lograron los objetivos pactados, se revisaron las tareas pactadas a desarrollar del producto que se elaboró, se enfatizó y se coordinaron las tareas anteriores acerca de producto y elaboración para el traje de la reina.
MARIA AUXILIADORA: Se lograron los objetivos pactados, se crearon comités pertinentes con la ejecución de la feria, se revisaron tareas y se implementó un nuevo producto para poder tener un stock de mercancía, se realizaron tareas en la elaboración del vestido de la reina.
TRINIDAD: Se lograron los objetivos pactados, se fortaleció el trabajo de la pancarta, se socializo la importancia de realizar los trabajos de talleres anteriores, se fortaleció el trabajo de los productos de decoración para el traje de la reina.
SEDE PRINCIPAL: Se lograron los objetivos pactados, se socializo y se dio a conocer la creación de otros productos y se pactó el tipo de proyecto productivo que el grupo realizara.
ONCE DE MAYO: Se lograron los objetivos pactados, se realizó la evaluación de los talleres y las tareas anteriormente pactadas, se sensibilizo en la importancia de la feria y los productos a exponer.

VATICANO: Se lograron los objetivos pactados, se incentivó de una manera didáctica la importancia y desarrollo de un producto muy bien fundamentado y la creación de un stock grande de mercancía para el evento, se desarrolló el apoyo a la elaboración y terminación de decoración del vestido para la reina.

ANEXOS - SEDE PRINCIPAL





Dirección: Calle 18 # 14 – 61
Contactos: 3118579597 – 3227011126
Correo Electrónico: adultomayorduitama2025@gmail.com

ANEXOS - MARIA AUXILIADORA





Dirección: Calle 18 # 14 – 61
Contactos: 3118579597 – 3227011126
Correo Electrónico: adultomayorduitama2025@gmail.com

ANEXOS - VATICANO
 

Julio Cesar Rodríguez Zetina
Tallerista en manualidades y proyectos Productivos
C.C 74359126
3215448277

V°B° Ps. Eliana Yulieth Pacheco Castro
Coordinadora Centros vida

Dirección: Calle 18 # 14 – 61
Contactos: 3118579597 – 3227011126
Correo Electrónico: adultomayorduitama2025@gmail.com

INFORME SEMANAL DE ACTIVIDADES
PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA
CONSOCIO ADULTO MAYOR 2025

PROGRAMA CENTROS VIDA			
CONTRATISTA Laura Daniela Rativa Caceres C.C N° 1010116456 sogamoso		**PERIODO DE INFORME:** 20 junio al 19 de julio **SEMANA** 16 Del 24 de junio al 27 de junio del 2025	
OBJETO DE CONTRATO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES COMO AUXILIAR DE ENFERMERIA EN EL PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA CONSORCIO ADULTO MAYOR 2025			
EJE DE FORMACION INTEGRAL: Educación, Formación E Investigación Para Enfrentar El Desafío Del Envejecimiento Y La Vejez			
SEDE: Alcazares	**FECHA DE EJECUCION:** 24 de junio del 2025	**HORA:** 08:00 am a 01:00 pm	**N° DE SESION 1**
SEDE: San Antonio	**FECHA DE EJECUCION:** 25 de junio del 2025	**HORA:** 08:00 am a 01:00 pm	**N° DE SESION 2**
SEDE: Alcazares	**FECHA DE EJECUCION:** 26 de junio del 2025	**HORA:** 08:00 am a 01:00 pm	**N° DE SESION 3**
SEDE: San Antonio	**FECHA DE EJECUCION:** 27 de junio del 2025	**HORA:** 08:00 am a 01:00 pm	**N° DE SESION 4**

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA:	Prevención de caídas en adultos mayores
OBJETIVO GENERAL:	Reducir el riesgo de caídas entre los adultos mayores, mejorando sus parámetros de marcha y funcionalidad, mediante ejercicios específicos, recomendaciones de adaptación del entorno y evaluación del riesgo.
LOGROS:	Se realizó un taller que permitió fortalecer la musculatura y mejorar la movilidad de los adultos mayores. Los participantes adquirieron conocimientos sobre cómo identificar señales de alerta y adaptar sus espacios para prevenir accidentes. Se promovió la socialización y la participación activa, contribuyendo al bienestar emocional y físico.

	Se logró sensibilizar a los adultos mayores acerca de la importancia de la prevención para mantener su independencia.

METODOLOGIA DEL DESARROLLO
Se realizó un taller que permitió fortalecer la musculatura y mejorar la movilidad de los adultos mayores. Los participantes adquirieron conocimientos sobre cómo identificar señales de alerta y adaptar sus espacios para prevenir accidentes. Se promovió la socialización y la participación activa, contribuyendo al bienestar emocional y físico. Se logró sensibilizar a los adultos mayores acerca de la importancia de la prevención para mantener su independencia. **Adaptaciones Ambientales y de Seguridad en el Hogar** • **Controlar derrames y superficies:** Limpiar inmediatamente cualquier líquido derramado y usar superficies antideslizantes en baños y cocinas. • **Eliminar obstáculos:** Mover muebles y cables eléctricos de los pasillos para evitar tropiezos. • **Mejorar la iluminación:** Asegurar una buena iluminación en todas las áreas para facilitar la visión. • **Usar calzado adecuado:** Fomentar el uso de calzado antideslizante y evitar caminar con medias o descalzo. **Educación y Apoyo** • **Capacitación:** Educar al paciente y a sus cuidadores sobre los riesgos comunes de caídas y las estrategias para prevenirlas. • **Fomento de la autonomía:** Centrar el enfoque en la persona para mantener su independencia, autonomía y participación activa en el entorno.

DESARROLLO DEL TALLER

El taller inició con una introducción sobre la importancia de prevenir las caídas, seguida de ejercicios dirigidos a fortalecer la musculatura y mejorar la coordinación. Luego, se entregaron fichas con recomendaciones para reorganizar los espacios del hogar con el fin de reducir riesgos. Finalmente, se realizó una evaluación individual del riesgo, permitiendo a los participantes reconocer señales de alerta y tomar medidas preventivas.

Con la aprobación del proveedor de atención médica, considera hacer actividades como caminar, hacer ejercicios acuáticos o practicar tai chi, un ejercicio suave que involucra movimientos lentos y elegantes similares a los de un baile.

Cómo pueden prevenirse las caídas?

1. **No** levantarse rápido, sentarse al borde de la cama por lo menos por 2 minutos, sobre todo si lleva tiempo acostado.
2. Utilice calzado adecuado. ...
3. **No** camine descalzo o sólo con medias.
4. Pida ayuda si **el** piso **está** mojado.
5. Mantener las barandillas de la cama subidas.

CONCLUSIONES

La actividad permitió sensibilizar a los adultos mayores sobre los riesgos asociados a las caídas y la fragilidad. La práctica de ejercicios específicos y la planificación del entorno son fundamentales para reducir la incidencia de accidentes. La participación activa y la evaluación continua contribuyen a mantener la independencia y mejorar la calidad de vida de los adultos mayores.

ANEXOS





Laura Rativa

Laura Daniela Rativa Caceres
Auxiliar de enfermería
C.c 1010116456

V°B° Ps. Eliana Yulieth Pacheco Castro
Coordinadora Centros vida

Dirección: Calle 18 # 14 – 61
Contactos: 3118579597 – 3227011126
Correo Electrónico: adultomayorduitama2025@gmail.com

INFORME SEMANAL DE ACTIVIDADES
PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA
CONSOCIO ADULTO MAYOR 2025

PROGRAMA CENTROS VIDA			
CONTRATISTA Laura Daniela Rativa Caceres C.C N° 1010116456 sogamoso		**PERIODO DE INFORME:** Del 20 de junio al 19 de julio del 2025. **SEMANA** 17 Del 01 de julio al 04 de julio del 2025	
OBJETO DE CONTRATO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES COMO AUXILIAR DE ENFERMERIA EN EL PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA CONSORCIO ADULTO MAYOR 2025			
EJE DE FORMACION INTEGRAL: Educación, Formación E Investigación Para Enfrentar El Desafío Del Envejecimiento Y La Vejez			
SEDE: Alcazares	**FECHA DE EJECUCION:** 01 de julio del 2025	**HORA:** 08:00 am a 1:00 pm	**N° DE SESION 5**
SEDE: San Antonio	**FECHA DE EJECUCION:** 02 de julio del 2025	**HORA:** 08:00 am a 01:00 pm	**N° DE SESION 6**
SEDE: Alcazares	**FECHA DE EJECUCION:** 03 de julio del 2025	**HORA:** 08:00 am a 01:00 pm	**N° DE SESION 7**
SEDE: San Antonio	**FECHA DE EJECUCION:** 04 de julio del 2025	**HORA:** 08:00 am a 01:00 pm	**N° DE SESION 8**

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA:	Celebración del Día de la Persona Mayor — Ensayo de coreografías y actividades lúdicas.
OBJETIVO GENERAL:	Promover la participación activa, el bienestar emocional y la coordinación motriz de las personas mayores a través de actividades artísticas, deportivas y recreativas, fomentando su integración social y autoestima.
LOGROS:	Mejora en la coordinación motriz y fortalecimiento emocional. Logrados ensayos efectivos de coreografías y actividades lúdicas adaptadas a las capacidades de los adultos mayores. Se promovió un ambiente de alegría, respeto y gratitud entre los participantes.

METODOLOGIA DEL DESARROLLO
Introducción con ingreso, bienvenida y socialización del cronograma. Uso de técnicas de motricidad fina y gruesa mediante actividades de expresión corporal y coordinación. Implementación de talleres de salud mental, fuerza muscular y autoconciencia emocional. Dinámicas grupales lúdicas, juegos de coordinación y ejercicios de autoestima. Receso planificado para descanso y socialización adicional.

DESARROLLO DEL TALLER
Las actividades iniciaron con el ingreso y socialización del cronograma. Luego, se realizaron ensayos de coreografías alegres y significativas para la celebración del Día de la Persona Mayor, dirigidos por profesionales en expresión corporal y música. Se llevaron a cabo talleres enfocados en fortalecer la salud mental mediante ejercicios reflexivos y creativos, así como en mejorar la fuerza del suelo pélvico con ejercicios específicos (Kegel). Durante los espacios, se promovió la participación activa, la expresión artística y la atención emocional, finalizando con actividades de agradecimiento y reconocimiento.

CONCLUSIONES
Las actividades lograron cumplir los objetivos propuestos, alcanzando un alto nivel de participación y bienestar emocional entre los adultos mayores. Se evidenció una mejora en su coordinación motriz, regulación emocional y autoestima. Se recomienda seguir fortaleciendo las actividades lúdicas y artísticas, adaptándolas a las necesidades de los participantes, y mantener el enfoque en la integración social y el autoconocimiento.

CONSORCIO
ADULTO MAYOR
2025

ANEXOS





Laura Rativa

Laura Daniela Rativa Caceres
Auxiliar de enfermería
C.c 1010116456
3212792306

V°B° Ps. Eliana Yulieth Pacheco Castro
Coordinadora Centros vida

Dirección: Calle 18 # 14 – 61
Contactos: 3118579597 – 3227011126
Correo Electrónico: adultomayorduitama2025@gmail.com

INFORME SEMANAL DE ACTIVIDADES
PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA
CONSOCIO ADULTO MAYOR 2025

PROGRAMA CENTROS VIDA			
CONTRATISTA Laura Daniela Rativa Caceres C.C N° 1010116456 Sogamoso		**PERIODO DE INFORME:** Del 20 De junio Al 19 De Julio del 2025. **SEMANA** 18 Del 07 De Julio Al 11 De Julio Del 2025	
OBJETO DE CONTRATO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES COMO AUXILIAR DE ENFERMERIA EN EL PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA CONSORCIO ADULTO MAYOR 2025			
EJE DE FORMACION INTEGRAL: Educación, Formación E Investigación Para Enfrentar El Desafío Del Envejecimiento Y La Vejez			
SEDE: San Antonio	**FECHA DE EJECUCION:**07 de julio del 2025	**HORA:** 8:00 am 1:00 pm	**N° DE SESION 9**
SEDE: Alcázares	**FECHA DE EJECUCION:**08 de julio del 2025	**HORA:** 8:00 am 1:00 pm	**N° DE SESION 10**
SEDE: San Antonio	**FECHA DE EJECUCION:**09 de julio del 2025	**HORA:** 8:00 am 1:00 pm	**N° DE SESION 11**
SEDE: Alcázares	**FECHA DE EJECUCION:**10 de julio del 2025	**HORA:** 8:00 am 1:00 pm	**N° DE SESION 12**

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA:	Musicoterapia para personas mayores
OBJETIVO GENERAL:	Fortalecer la calidad de vida, la comunicación y el bienestar emocional de las personas mayores mediante el uso terapéutico de la música.
LOGROS:	Mejoró la expresión emocional y la coordinación motora de los participantes. Facilitó la interacción social y el trabajo en grupo. Incrementó la motivación y el estado de ánimo general de los adultos mayores.

METODOLOGIA DEL DESARROLLO
Se realizó una sesión guiada en la que se emplearon diversas técnicas de musicoterapia, especialmente diseñadas para favorecer el bienestar físico, emocional y cognitivo de las personas mayores. La actividad incluyó momentos de escucha activa, donde los participantes se conectaron con melodías significativas que evocaban recuerdos positivos y fortalecían su identidad. Asimismo, se fomentó el canto en grupo**,** promoviendo la expresión emocional, la socialización y el sentido de pertenencia. También se llevaron a cabo ejercicios musicales simples, todos adaptados a las capacidades individuales de los asistentes. Esta experiencia no solo generó un ambiente ameno y participativo, sino que también contribuyó a estimular la memoria, reducir el estrés y mejorar el estado de ánimo de los adultos mayores presentes.

DESARROLLO DEL TALLER
Se realizaron actividades de canto colectivo y movimiento sincronizado con la música, fomentando la participación activa y el reconocimiento emocional. Se concluyó con un espacio de reflexión verbal y sensorial, permitiendo que los participantes compartieran sus sentimientos y experiencias. La metodología de actividades de musicoterapia para personas mayores abarca técnicas como la **escucha activa**, el **canto y la vocalización de canciones familiares**, la **improvisación musical con instrumentos sencillos**, la **danza y el movimiento con música**, la **composición de canciones**, los **juegos musicales para la memoria** (como el bingo musical) y las **actividades de relajación** con música. Estas actividades se diseñan para mejorar la cognición, la memoria, la expresión emocional, las habilidades motoras, la interacción social y el bienestar general de los adultos Para personas mayores, es importante realizar actividades que promuevan tanto la salud física como mental. Algunas opciones incluyen ejercicios suaves como caminar, yoga o natación, actividades recreativas como juegos de mesa o manualidades, y actividades culturales como visitas a museos o lectura. También es beneficioso participar en talleres de arte, aprender idiomas o viajar para estimular la mente y socializar.

CONCLUSIONES
La actividad facilitó un espacio de expresión emocional y fortaleció el vínculo social entre los participantes. La musicoterapia demostró ser una intervención efectiva para mejorar la calidad de vida de las personas mayores, promoviendo su bienestar integral y su integración comunitaria. Se puede tocar un instrumento o cantar una canción y animar al paciente a cantar o aplaudir al ritmo de la música. El terapeuta puede trabajar con el paciente para escribir música o letras sobre un momento significativo en la vida del paciente. La musicoterapia en personas mayores indican que estas actividades mejoran significativamente el bienestar físico, emocional, social y cognitivo, siendo una herramienta eficaz para aliviar síntomas de demencia, ansiedad, depresión y otros padecimientos del envejecimiento. La musicoterapia es una intervención no farmacológica valiosa que aumenta la calidad de vida, fomenta la comunicación, mejora la movilidad y estimula el recuerdo y la conexión emocional, siendo aceptada y disfrutada por la mayoría de los adultos mayores.

ANEXOS





Laura Rativa

Laura Daniela Rativa Caceres
Auxiliar de enfermería
C.c 1010116456
3212792306

V°B° Ps. Eliana Yulieth Pacheco Castro
Coordinadora Centros vida

INFORME SEMANAL DE ACTIVIDADES
PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA
CONSOCIO ADULTO MAYOR 2025

PROGRAMA CENTROS VIDA			
CONTRATISTA LAURA DANIELA RATIVA CACERES C.C N° 1010116456 Sogamoso	**PERIODO DE INFORME:** Del 20 De junio Al 19 De Julio del 2025. **SEMANA** 19 Del 14 De Julio Al 18 De Julio Del 2025		
OBJETO DE CONTRATO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES COMO AUXILIAR DE ENFERMERIA EN EL PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA CONSORCIO ADULTO MAYOR 2025			
EJE DE FORMACION INTEGRAL: Educación, Formación E Investigación Para Enfrentar El Desafío Del Envejecimiento Y La Vejez			
SEDE: San Antonio	**FECHA DE EJECUCION:**14 de julio del 2025	**HORA:** 8:00 am 1:00 pm	**N° DE SESION 13**
SEDE: Alcázares	**FECHA DE EJECUCION:**15 de julio del 2025	**HORA:** 8:00 am 1:00 pm	**N° DE SESION 14**
SEDE: San Antonio	**FECHA DE EJECUCION:**16 de julio del 2025	**HORA:** 8:00 am 1:00 pm	**N° DE SESION 15**
SEDE: Alcázares	**FECHA DE EJECUCION:**17 de julio del 2025	**HORA:** 8:00 am 1:00 pm	**N° DE SESION 16**

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA:	Actividades de Estimulación Cognitiva, Creativa y Física para Adultos Mayores
OBJETIVO GENERAL:	Promover el bienestar integral de las personas mayores mediante actividades que estimulen sus capacidades cognitivas, motrices y sociales, garantizando el ejercicio de sus derechos y fomentando la participación activa.
LOGROS:	Participación activa y entusiasta de los adultos mayores en las actividades propuestas. Mejoramiento en la coordinación motriz fina y gruesa, favorecida por los talleres de elaboración manuales y ejercicios físicos. Incremento en la interacción social y disminución de niveles de estrés a través de sesiones de musicoterapia y actividades artísticas. Clarificación de conceptos relacionados con la memoria y estrategias para su cuidado y fortalecimiento.

METODOLOGIA DEL DESARROLLO
Inicio con una oración y socialización del cronograma y la minuta del día para crear un ambiente de respeto y organización. Uso de actividades prácticas y lúdicas: elaboración de vestidos artesanales, exploración de sonidos con materiales reciclables, y ejercicios de movilidad articular. Charlas informativas impartidas por profesionales especializados, adaptadas a las capacidades de los adultos mayores. Dinámicas en grupos pequeños para fomentar la colaboración, la creatividad y la participación activa. Segmentación en bloques de actividades para mantener el interés y la variedad, finalizando con un almuerzo saludable.

DESARROLLO DEL TALLER
Durante las actividades, se logró estimular la motricidad fina mediante la elaboración artesanal de vestidos y manualidades, reducir el estrés mediante sesiones de musicoterapia con instrumentos reciclados y mejorar la memoria con charlas explicativas. Los participantes mostraron entusiasmo, interés y lograron realizar las tareas con éxito, promoviendo un ambiente de alegría y cooperación.

CONCLUSIONES
Las actividades contribuyen significativamente al bienestar físico, mental y emocional de las personas adultas mayores. La integración social, el estímulo cognitivo y la participación activa son esenciales para su calidad de vida. Se recomienda continuar con sesiones similares, ajustando las actividades según las necesidades y preferencias de los participantes para potenciar aún más su autonomía y satisfacción.

ANEXOS





Laura Rativa

Laura Daniela Rativa Caceres
Auxiliar de enfermería
C.c 1010116456
3212792306

V°B° Ps. Eliana Yulieth Pacheco Castro
Coordinadora Centros vida

Dirección: Calle 18 # 14 – 61
Contactos: 3118579597 – 3227011126
Correo Electrónico: adultomayorduitama2025@gmail.com

INFORME SEMANAL DE ACTIVIDADES
PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA
CONSOCIO ADULTO MAYOR 2025

PROGRAMA CENTROS VIDA			
CONTRATISTA Maderleidy Yuneth Niño Rincón CC N° 1.052.402.612 de Duitama		**PERIODO DE INFORME:** Del 20 De junio Al 19 De Julio Del 2025 **SEMANA** 16 DEL 23 AL 27 JUNIO DEL 2025	
OBJETO DE CONTRATO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES COMO LICENCIADO EN EDUCACION FISICA EN EL PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA CONSORCIO ADULTO MAYOR 2025			
EJE DE FORMACION INTEGRAL: Educación, Formación E Investigación Para Enfrentar El Desafío Del Envejecimiento Y La Vejez			
SEDE: Alcázares	**FECHA DE EJECUCION:** 24 de Junio del 2025	**HORA:** 8:30 a.m - 10:00 a.m	**N° DE SESION** 1
SEDE: Vaticano	**FECHA DE EJECUCION:** 24 de Junio del 2025	**HORA:**11:00 a.m - 12:30p	**N° DE SESION** 2
SEDE: Juan grande	**FECHA DE EJECUCION:** 25 de Junio del 2025	**HORA:** 8:30 a.m - 10:00a	**N° DE SESION** 3
SEDE: Laureles	**FECHA DE EJECUCION:** 25 de Junio del 2025	**HORA:**11:00 a.m- 12:30p	**N° DE SESION** 4
SEDE: Principal	**FECHA DE EJECUCION:** 26 de Junio del 2025	**HORA:** 8:30 a.m - 10:00a	**N° DE SESION** 5
SEDE: Principal	**FECHA DE EJECUCION:** 27 de Junio del 2025	**HORA:**11:00 a.m - 12:30p	**N° DE SESION** 6

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA:	Actividad física y mental con globos
OBJETIVO GENERAL:	Las dinámicas de trabajo en equipo son una forma excepcionalmente efectiva de crear un ambiente colaborativo y divertido.
LOGROS:	Desinhiben a los participantes: Cuando un grupo ve un globo, las tensiones se disipan. Es un recordatorio de que la diversión está presente. Promueven la creatividad: Los globos pueden adoptar múltiples formas y usos. La única limitación es la imaginación de los participantes. Son inclusivos: No importa la edad o experiencia del grupo, jugar con globos es universal.

METODOLOGIA DEL DESARROLLO
Empezamos a hablar de los juegos más tradicionales pero que siempre consiguen alegrar. Cuando todos los jugadores tengan los globos preparados, Promover las habilidades mentales de las personas adultas. Un grupo vulnerable de la población, cuya densidad demográfica que crece a nuestro alrededor y cada día, es el del adulto mayor. Mejora la calidad de vida del adulto mayor con estos juegos y actividades entretenidas que favorecerán inmediatamente su envejecimiento saludable.

DESARROLLO DEL TALLER
FASE INICIAL Estiramiento de articulaciones: Tobillos: Rotaciones suaves. Rodillas: Movimientos de flexión y extensión. Cadera: Rotaciones suaves. Hombros: Rotaciones suaves. Brazos: Movimientos de flexión y extensión. Cuello: Rotaciones suaves. FASE CENTRAL Mantener el globo en el aire, hasta un punto específico y ejecutando los siguientes ejercicios: Mantener el globo en el aire golpeándolo con ambas manos. Con mano, después la otra. (derecha-izquierda.) Intercalan las manos de un solo golpe(derecha-izquierda.) Caminando y van a golpear el globo con las rodillas (derecha-izquierda.) En dos o tres filas van a pasar el globo ya sea por debajo, encima lado der o izq. Intercalan pasan por debajo y devuelven por encima. Pasan por encima y devuelven por abajo. Pasan por izquierda y devuelven por derecha. Pasan por derecha y devuelven por izquierda. Pasan por el lado y devuelven por encima. Pasan por el lado y devuelven por abajo. Después en parejas

Llevan el globo en el estómago sin agarrarlo con las manos
Espalda a espalda realizan lo mismo.

FASE FINAL
Juego de la culebrita: por medio de la cual cada uno lleva su globo en estomago sin sostenerlos con las manos, debe ir pegado en la espalda del compañero y así sucesivamente tienen que ir caminando por grupos uno detrás de otro sin dejar caer el globo.

Estiramiento de articulaciones.

CONCLUSIONES
ALCAZARES: Se incentivó la participación de los adultos mayores en la planificación y ejecución de las actividades, fomentando su sentido de pertenencia y empoderamiento.
VATICANO: Las dinámicas de trabajo en equipo con globos son una herramienta poderosa en la construcción de relaciones.
JUAN GRANDE: A través del juego, los participantes aprenden a comunicarse de forma más efectiva.
LAURELES: Es una forma divertida y espontánea de romper las barreras y las formalidades, haciendo que los miembros del equipo se abran y compartan más sobre sí mismos.
PRINCIPAL: Los juegos con globos alivian la tensión y ofrecen un espacio seguro para resolver desacuerdos.

ANEXOS - Alcázares



ANEXOS Vaticano



Dirección: Calle 18 # 14 – 61
Contactos: 3118579597 – 3227011126
Correo Electrónico: adultomayorduitama2025@gmail.com

ANEXOS Juan grande





ANEXOS Laureles





Dirección: Calle 18 # 14 – 61
Contactos: 3118579597 – 3227011126
Correo Electrónico: adultomayorduitama2025@gmail.com

ANEXOS Principal


Maderleidy Yuneth Niño Rincón
Profesional En Educación Física
C.C: 1.052.402.612
3208805761

V°B° Ps. Eliana Yulieth Pacheco Castro
Coordinadora Centros vida

INFORME SEMANAL DE ACTIVIDADES
PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA
CONSOCIO ADULTO MAYOR 2025

PROGRAMA CENTROS VIDA			
CONTRATISTA Maderleidy Yuneth Niño Rincón CC N° 1.052.402.612 de Duitama		**PERIODO DE INFORME:** Del 20 De Junio Al 19 De Julio Del 2025 **SEMANA** 17 DEL 01 AL 04 DE JULIO DEL 2025	
OBJETO DE CONTRATO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES COMO LICENCIADO EN EDUCACION FISICA EN EL PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA CONSORCIO ADULTO MAYOR 2025			
EJE DE FORMACION INTEGRAL: Educación, Formación E Investigación Para Enfrentar El Desafío Del Envejecimiento Y La Vejez			
SEDE: Alcázares	**FECHA DE EJECUCION:** 01 de Julio del 2025	**HORA**: 8:15 a.m 9:45a.m	**N° DE SESION** 7
SEDE: María auxiliadora	**FECHA DE EJECUCION:** 01 de Julio del 2025	**HORA:** 11:00 a.m 12:30p	**N° DE SESION** 8
SEDE: Juan grande	**FECHA DE EJECUCION:** 02 de Julio del 2025	**HORA:** 8:15 a.m 9:45 a.m	**N° DE SESION** 9
SEDE: Principal	**FECHA DE EJECUCION:** 03 de Julio del 2025	**HORA:** 11:00 a.m 12:30p	**N° DE SESION** 10
SEDE: Laureles	**FECHA DE EJECUCION:** 04 de Julio del 2025	**HORA:** 8:30 a.m 10:00 a.m	**N° DE SESION** 11
SEDE: Once de mayo	**FECHA DE EJECUCION:** 04 de Julio del 2025	**HORA:** 11:00 a.m 12:30p	**N° DE SESION** 12

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA:	Pre deportivos en futbol
OBJETIVO GENERAL:	El fútbol para adultos no se limita únicamente a correr tras un balón. Es una actividad integral que aporta beneficios físicos, mentales, emocionales e incluso sociales.
LOGROS:	El fútbol para adultos ayuda a mejorar la resistencia cardiovascular, esencial para mantener un corazón fuerte y saludable. Incrementa la agilidad, la coordinación y los reflejos, fundamentales para realizar movimientos efectivos durante el juego. Practicar deporte ayuda a mantener un peso saludable y fortalece las articulaciones, previniendo enfermedades como la artritis o la osteoporosis.

METODOLOGIA DEL DESARROLLO
Practicar fútbol después de los 30, 40 o incluso más años no solo es posible, sino que también brinda enormes beneficios tanto físicos como mentales. Es una actividad que impulsa la salud cardiovascular, aumenta la resistencia física, fortalece músculos y articulaciones, y aporta beneficios emocionales y sociales únicos. Para evitar lesiones está la preparación adecuada, conocer y escuchar al cuerpo, y adoptar un enfoque inteligente hacia el entrenamiento y el juego.

DESARROLLO DEL TALLER
FASE INICIAL Estiramiento de articulaciones: Tobillos: Rotaciones suaves. Rodillas: Movimientos de flexión y extensión. Cadera: Rotaciones suaves. Hombros: Rotaciones suaves. Brazos: Movimientos de flexión y extensión. Cuello: Rotaciones suaves. FASE CENTRAL Ejercicios de activación muscular, para lograr que los músculos estiren y evitar una lesión. Técnica y precisión con el balón. Práctica de pases precisos con ambos pies. Control de balón con el pie derecho, después el izquierdo. Ejercicios cortos de coordinación y reflejos, para evitar una caída. Velocidad, reacción al pasar y recibir el balón con los compañeros. Cambios de dirección con balón, tanto el hemisferio derecho como el izquierdo. FASE FINAL Se organizan equipos para jugar por tiempos, pero se distribuyen los equipos por dificultades físicas o limitaciones. Esto para evitar lesiones y para que todos puedan participar.

CONCLUSIONES
ALCAZARES: No es necesario haber jugado desde niño para disfrutar plenamente del fútbol en la adultez. Al contrario, muchos adultos descubren en el fútbol una pasión tardía que mejora considerablemente su calidad de vida. **MARIA AUXILIADORA:** El fútbol no solo mejora el enfoque mental y la concentración, sino que también proporciona alivio del estrés y mejora el estado de ánimo. **JUAN GRANDE:** Participar en este deporte puede ser una forma efectiva de relajarse y desconectar después de un largo día. **PRINCIPAL:** La actividad física involucrada en jugar al fútbol libera estimuladores naturales del estado de ánimo del cuerpo. **LAURELES:** El fútbol puede servir como una forma de escape de las preocupaciones y problemas diarios. **ONCE DE MAYO:** El futbol aumenta las endorfinas que ayudan a reducir los niveles de estrés y promueven una sensación de bienestar.

ANEXOS Alcázares





ANEXOS María auxiliadora



Dirección: Calle 18 # 14 – 61
Contactos: 3118579597 – 3227011126
Correo Electrónico: adultomayorduitama2025@gmail.com

ANEXOS Juan grande



Dirección: Calle 18 # 14 – 61
Contactos: 3118579597 – 3227011126
Correo Electrónico: adultomayorduitama2025@gmail.com



Maderleidy Yuneth Niño Rincón
Profesional En Educación Física
C.C: 1052402612
3208805761

V°B° Ps. Eliana Yulieth Pacheco Castro
Coordinadora Centros vida

Dirección: Calle 18 # 14 – 61
Contactos: 3118579597 – 3227011126
Correo Electrónico: adultomayorduitama2025@gmail.com

INFORME SEMANAL DE ACTIVIDADES
PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA
CONSOCIO ADULTO MAYOR 2025

PROGRAMA CENTROS VIDA			
CONTRATISTA **Maderleidy Yuneth Niño Rincón** CC N° 1052402612 de Duitama		**PERIODO DE INFORME:** Del 20 De Junio Al 19 De Julio Del 2025 **SEMANA** 18 DEL 07 JULIO AL 11 DE JULIO DEL 2025	
OBJETO DE CONTRATO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES COMO LICENCIADO EN EDUCACION FISICA EN EL PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA CONSORCIO ADULTO MAYOR 2025			
EJE DE FORMACION INTEGRAL: Educación, Formación E Investigación Para Enfrentar El Desafío Del Envejecimiento Y La Vejez			
SEDE: Principal	**FECHA DE EJECUCION:** 07 de Julio del 2025	**HORA**: 8:15 a.m.- 9:45 a.m	**N° DE SESION** 13
SEDE: Trinidad	**FECHA DE EJECUCION:** 08 de Julio del 2025	**HORA**: 8:15 a.m.- 9:45 a.m	**N° DE SESION** 14
SEDE: Once de mayo	**FECHA DE EJECUCION:** 09 de Julio del 2025	**HORA**: 8:15 a.m.- 9:45 a.m	**N° DE SESION** 15
SEDE: Laureles	**FECHA DE EJECUCION:** 09 de Julio del 2025	**HORA:**11:00 a.m- 12:30p.m	**N° DE SESION** 16
SEDE: Alcázares	**FECHA DE EJECUCION:** 10 de Julio del 2025	**HORA**: 8:15 a.m - 9:45 a.m	**N° DE SESION** 17
SEDE: Vaticano	**FECHA DE EJECUCION:** 10 de Julio del 2025	**HORA:**11:00 a.m- 12:30p.m	**N° DE SESION** 18
SEDE: Principal	**FECHA DE EJECUCION:** 11 de Julio del 2025	**HORA:**11:00 a.m- 12:30p.m	**N° DE SESION** 19

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA:	Aeróbicos musicalizados
OBJETIVO GENERAL:	Los ejercicios aeróbicos se realizan para mejorar la resistencia, la fuerza y la flexibilidad.
LOGROS:	La reducción del riesgo de enfermedad cardiovascular, osteoporosis, ciertos tipos de cáncer y estrés psicológico. Mejora del suelo, digestión y evacuación. Aumento del volumen de la sustancia.

METODOLOGIA DEL DESARROLLO
El control de la intensidad del ejercicio en el entrenamiento aeróbico en personas mayores tomando como referente la frecuencia cardiaca ha de tener en cuenta si quien practica ejercicio físico está siendo sometido a algún tipo de tratamiento farmacológico que pueda condicionar los parámetros normales del funcionamiento cardiovascular. En cuanto a la duración, debe de ser entre 10 y 60 minutos, la duración siempre va relacionada con la intensidad de trabajo para determinar la carga total del entrenamiento, ambos parámetros han de tenerse en cuenta para medir y definir el trabajo realizado por el organismo. En personas de edad avanzada se intentará que en etapas iniciales se aumente la duración de la actividad antes que la intensidad para producir un aumento de la carga de trabajo.

DESARROLLO DEL TALLER
FASE INICIAL Estiramiento de articulaciones: Tobillos: Rotaciones suaves. Rodillas: Movimientos de flexión y extensión. Cadera: Rotaciones suaves. Hombros: Rotaciones suaves. Brazos: Movimientos de flexión y extensión. Cuello: Rotaciones suaves. FASE CENTRAL Las personas de la tercera edad que tengan alguna discapacidad física o problemas de movilidad, también pueden practicar el baile, ya que esto no es impedimento. Inicie con ritmos lentos para prestar atención a los pasos y que puedan realizarlos. Me enfoque en ejercicios de coordinación y ritmo. Presta atención a cualquier dolor o molestia, incluí movimientos de alta y baja intensidad que se realizan al ritmo de la música, que puede ser de diversos estilos**.** Paulatinamente, una vez que conozcas los pasos más sencillos podrás iniciar con pasos de baile más complicados o ritmos más acelerados. FASE FINAL Se realizaron ejercicios de estiramiento.

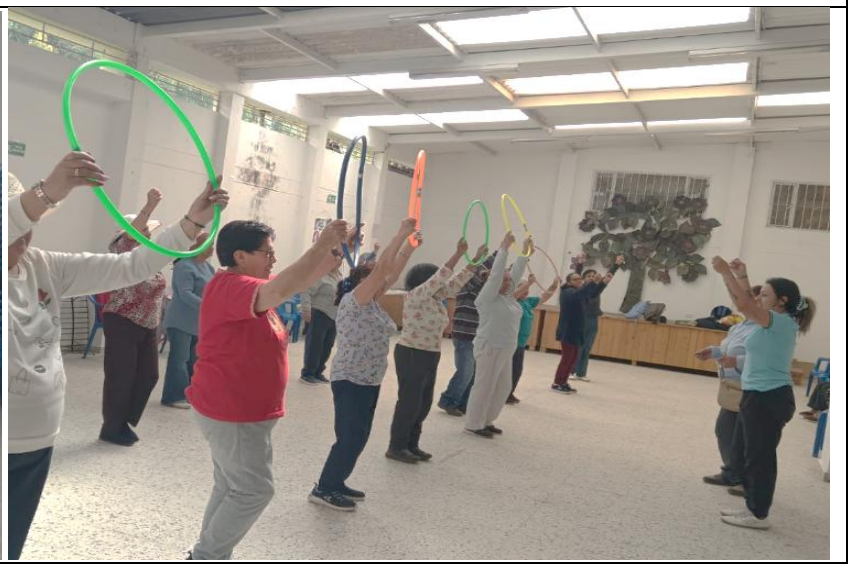
CONCLUSIONES
PRINCIPAL: Uno de los tipos de ejercicio más beneficiosos para las personas mayores es el ejercicio aeróbico, que ayuda a fortalecer el corazón, mejorar la resistencia y mantener un peso saludable. **TRINIDAD:** Bailar es otra opción divertida y aeróbica para las personas mayores. **ALCÁZARES:** Estos ejercicios de bajo impacto son excelentes para las personas con dolor en las articulaciones o problemas de movilidad. **VATICANO:** Bailar puede ayudar a mejorar la resistencia cardiovascular, fortalecer los músculos y mejorar la coordinación y el equilibrio.

ANEXOS Principal
 

Dirección: Calle 18 # 14 – 61
Contactos: 3118579597 – 3227011126
Correo Electrónico: adultomayorduitama2025@gmail.com

ANEXOS Trinidad





ANEXOS Alcázares





Dirección: Calle 18 # 14 – 61
Contactos: 3118579597 – 3227011126
Correo Electrónico: adultomayorduitama2025@gmail.com

ANEXOS Vaticano


Maderleidy Yuneth Niño Rincón
Profesional En Educación Física
C.C: 1052402612
3208805761

V°B° Ps. Eliana Yulieth Pacheco Castro
Coordinadora Centros vida

INFORME SEMANAL DE ACTIVIDADES
PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA
CONSOCIO ADULTO MAYOR 2025

PROGRAMA CENTROS VIDA			
CONTRATISTA **Maderleidy Yuneth Niño Rincón** CC N° 1052402612 de Duitama		**PERIODO DE INFORME:** Del 20 De Junio Al 19 De Julio Del 2025 **SEMANA** 19 DEL 14 JULIO AL 19 DE JULIO DEL 2025	
OBJETO DE CONTRATO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES COMO LICENCIADO EN EDUCACION FISICA EN EL PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA CONSORCIO ADULTO MAYOR 2025			
EJE DE FORMACION INTEGRAL: Educación, Formación E Investigación Para Enfrentar El Desafío Del Envejecimiento Y La Vejez			
SEDE: Principal	**FECHA DE EJECUCION:** 14 de Julio del 2025	**HORA**: 8:15 a.m. - 9:45 a.m	**N° DE SESION** 20
SEDE: Principal	**FECHA DE EJECUCION:** 14 de Julio del 2025	**HORA:**11:00 a.m- 12:30p.m	**N° DE SESION** 21
SEDE: Vaticano	**FECHA DE EJECUCION:** 15 de Julio del 2025	**HORA**: 8:15 a.m.- 9:45 a.m	**N° DE SESION** 22
SEDE: Maria auxiliador	**FECHA DE EJECUCION:** 15 de Julio del 2025	**HORA:**11:00 a.m- 12:30p.m	**N° DE SESION** 23
SEDE: San antonio	**FECHA DE EJECUCION:** 16 de Julio del 2025	**HORA:**11:00 a.m- 12:30p.m	**N° DE SESION** 24
SEDE: Principal	**FECHA DE EJECUCION:** 17 de Julio del 2025	**HORA**: 8:15 a.m.- 9:45 a.m	**N° DE SESION** 25
SEDE: Alcazares	**FECHA DE EJECUCION:** 17 de Julio del 2025	**HORA:**11:00 a.m- 12:30p.m	**N° DE SESION** 26

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA:	Orientación de actividades al aire libre, caminata.
OBJETIVO GENERAL:	El ejercicio de caminar a un ritmo constante ayuda a aumentar el flujo sanguíneo, lo que mejora la oxigenación de los músculos y órganos del cuerpo. Además, incrementa la capacidad pulmonar, lo que fortalece el sistema respiratorio y permite una mejor absorción de oxígeno.
LOGROS:	Caminar reduce las enfermedades cardiovasculares y respiratorias. Al caminar se ponen en movimiento por lo menos 200 músculos por lo que se termina trabajando el 20% del cuerpo. Caminar mejora tu concentración y reduce el estrés. Caminar fortalece el corazón y aumenta los niveles de energía.

METODOLOGIA DEL DESARROLLO
A nivel físico, la práctica regular de caminatas al aire libre también contribuye a reducir los síntomas físicos del estrés, como la tensión muscular y los dolores de cabeza. El ejercicio físico suave y constante durante la caminata ayuda a liberar la tensión acumulada en el cuerpo, mejorando así nuestra sensación de bienestar general. Por otro lado, realizar caminatas al aire libre nos ofrece la posibilidad de socializar con otras personas que comparten nuestros intereses y aficiones. Compartir experiencias y conversaciones durante la caminata puede ser muy beneficioso para nuestro estado de ánimo y para reducir los niveles de estrés. Además, el contacto social nos proporciona un apoyo emocional que puede ayudarnos a gestionar de manera más saludable las situaciones estresantes de la vida.

DESARROLLO DEL TALLER
FASE INICIAL Estiramiento de articulaciones: Tobillos: Rotaciones suaves. Rodillas: Movimientos de flexión y extensión. Cadera: Rotaciones suaves. Hombros: Rotaciones suaves. Brazos: Movimientos de flexión y extensión. Cuello: Rotaciones suaves. FASE CENTRAL Salimos en grupo dando indicaciones de ir y volver todos, esperando a las personas que más se les dificulta caminar. La caminata al aire libre nos invita a estar presentes en el momento y a disfrutar de los pequeños detalles que nos ofrece la naturaleza. Observar el paisaje, escuchar el sonido de los pájaros o sentir el viento en nuestro rostro nos ayuda a enfocar nuestra atención en el aquí y ahora, dejando de lado pensamientos y preocupaciones que pueden generar estrés. Mejora del metabolismo: La caminata al aire libre estimula el metabolismo, lo que significa que el cuerpo procesa los alimentos de manera más eficiente y quema calorías incluso en reposo. Fortalecimiento del sistema cardiovascular: La actividad física regular como caminar al aire libre contribuye a fortalecer el corazón y los vasos sanguíneos, mejorando así la salud cardiovascular.

Reducción del riesgo de enfermedades: Al quemar calorías a través de la caminata, se reducen los niveles de grasa corporal y se disminuye el riesgo de desarrollar enfermedades.
Mejora del estado de ánimo: La quema de calorías durante la caminata estimula la liberación de endorfinas, hormonas responsables de generar sensaciones de bienestar y felicidad.
Aumento de la resistencia física: Con cada caminata, el cuerpo se adapta y se vuelve más resistente, lo que permite realizar actividades físicas más intensas y prolongadas en el futuro.

Fortalecimiento muscular: La caminata al aire libre involucra diferentes grupos musculares, lo que contribuye a tonificar y fortalecer piernas, glúteos, abdomen y espalda.
Reducción del estrés: Al ejercitarse al aire libre y disfrutar de la naturaleza, se reduce el estrés y la ansiedad, promoviendo un estado de calma y relajación.
Estimulación cognitiva: La actividad física regular, como la caminata al aire libre, mejora la concentración, la memoria y la función cerebral en general.

CONCLUSIONES

VATICANO: La caminata al aire libre también puede ser beneficiosa para aquellos que desean ganar masa muscular.

MARIA AUXILIADORA: Un cuerpo con músculos fuertes tiene menos probabilidades de sufrir lesiones, ya que los músculos pueden soportar mejor el estrés y proteger las articulaciones.

SAN ANTONIO: El fortalecimiento muscular es uno de los beneficios clave de la caminata al aire libre.

PRINCIPAL: El fortalecimiento muscular promovido por la caminata al aire libre puede ayudar a mejorar la postura y aliviar dolores de espalda.

ALCAZARES: La caminata al aire libre es una forma de ejercitarse que no requiere de un equipo costoso ni de un espacio específico.

ANEXOS Principal



ANEXOS Vaticano





Dirección: Calle 18 # 14 – 61
Contactos: 3118579597 – 3227011126
Correo Electrónico: adultomayorduitama2025@gmail.com

ANEXOS María auxiliadora





ANEXOS San antonio





Dirección: Calle 18 # 14 – 61
Contactos: 3118579597 – 3227011126
Correo Electrónico: adultomayorduitama2025@gmail.com

ANEXOS Principal



Maderleidy Yuneth Niño Rincón
Profesional En Educación Física
C.C: 1052402612
3208805761

V°B° Ps. Eliana Yulieth Pacheco Castro
Coordinadora Centros vida

INFORME SEMANAL DE ACTIVIDADES
PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA
CONSOCIO ADULTO MAYOR 2025

PROGRAMA CENTROS VIDA			
CONTRATISTA Zaira Patricia Parada Porras CC N° 1.052.393.608 de Duitama		**PERIODO DE INFORME:** 20 junio al 19 julio del 2025 **SEMANA** 16 Del 23 de junio al 27 de junio del 2025	
OBJETO DE CONTRATO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES COMO PSICOLOGA EN EL PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA CONSORCIO ADULTO MAYOR 2025			
EJE DE FORMACION INTEGRAL: Educación, Formación E Investigación Para Enfrentar El Desafío Del Envejecimiento Y La Vejez			
SEDE: Trinidad	**FECHA DE EJECUCION:** 24 Junio del 2025	**HORA:** 08:30am -10:00am	**N° DE SESION** 01
SEDE: Alcázares	**FECHA DE EJECUCION:** 24 Junio del 2025	**HORA:** 11:00am -12:30pm	**N° DE SESION** 02
SEDE: Principal	**FECHA DE EJECUCION:** 25 Junio del 2025	**HORA:** 08:30am -10:00am	**N° DE SESION** 03
SEDE: Vaticano	**FECHA DE EJECUCION:** 26 Junio del 2025	**HORA:** 08:30am -10:00am	**N° DE SESION** 04
SEDE: Principal	**FECHA DE EJECUCION:** 26 Junio del 2025	**HORA:** 11:00am -12:30pm	**N° DE SESION** 05
SEDE: San Antonio	**FECHA DE EJECUCION:** 27 Junio del 2025	**HORA:** 11:00am -12:30pm	**N° DE SESION** 06

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA:	Regulación Emocional en el Adulto Mayor.
OBJETIVO GENERAL:	El objetivo principal del desarrollo de sesiones de trabajo grupal y talleres de promoción de la salud mental en adultos mayores es mejorar y mantener el bienestar mental y emocional de esta población, fomentando la participación social, previniendo trastornos mentales y promoviendo un envejecimiento activo y saludable.
LOGROS:	Los logros en el desarrollo de sesiones de trabajo grupal y talleres de promoción de la salud mental en adultos mayores incluyen la mejora de la autoestima, la prevención del deterioro cognitivo, el fortalecimiento de las relaciones sociales y la promoción de un envejecimiento activo. Estos espacios permiten a los adultos mayores compartir experiencias, aprender nuevas habilidades y mantener un sentido de propósito y conexión con su comunidad.

	En el contexto de la tercera edad, el desarrollo de sesiones de trabajo grupal y talleres de promoción de la salud mental busca abordar diversos aspectos del bienestar integral. Algunos de los logros específicos incluyen: **Mejora de la autoestima y la autoconfianza:** Participar en actividades grupales y talleres permite a los adultos mayores sentirse valorados, escuchados y capaces de aprender cosas nuevas, lo que contribuye a una mayor autoestima. **Prevención del deterioro cognitivo:** Actividades como juegos mentales, ejercicios de memoria y aprendizaje de nuevas habilidades ayudan a estimular la función cognitiva, prevenir el deterioro y mantener la mente activa. **Fortalecimiento de las relaciones sociales:** Los grupos de trabajo y talleres ofrecen espacios seguros para la socialización, el intercambio de experiencias y el establecimiento de nuevas conexiones, combatiendo el aislamiento y la soledad. **Promoción de un envejecimiento activo:** Al participar en actividades que les resultan significativas, los adultos mayores se mantienen activos física y mentalmente, lo que les permite disfrutar de una mayor calidad de vida y autonomía. **Desarrollo de habilidades y aprendizaje:** Los talleres pueden enfocarse en el aprendizaje de nuevas habilidades, la exploración de intereses personales y el desarrollo de talentos, lo que contribuye a mantener la mente activa y a fomentar un sentido de propósito. **Espacios de escucha y contención:** Estos entornos permiten a los adultos mayores expresar sus preocupaciones, ideas e intereses, recibiendo apoyo emocional y contención por parte de sus pares y facilitadores. **Integración social y comunitaria:** La participación en actividades grupales facilita la integración de los adultos mayores con personas de diferentes generaciones y entornos, promoviendo la inclusión y la conexión con la comunidad.

	En resumen, los logros en el desarrollo de sesiones de trabajo grupal y talleres de promoción de la salud mental en los adultos mayores son numerosos y abarcan aspectos clave del bienestar integral, contribuyendo a un envejecimiento más activo, saludable y conectado.

METODOLOGIA DEL DESARROLLO
La metodología para el desarrollo de sesiones de trabajo grupal y talleres de promoción de la salud mental en la tercera edad debe enfocarse en actividades interactivas, dinámicas y adaptadas a las necesidades y capacidades de las personas mayores. Es crucial crear un ambiente acogedor, seguro y participativo, donde se fomente la interacción social, el aprendizaje significativo y el bienestar emocional. Etapas y Consideraciones Generales: 1. **Etapa Inicial** **Acogida y Presentación:** Crear un ambiente cálido y amigable. Presentar a los participantes y al facilitador, y explicar los objetivos generales del taller. **Dinámicas de Presentación:** Utilizar actividades lúdicas para que los participantes se conozcan entre sí y se sientan cómodos. **Negociación de Normas:** Establecer reglas básicas de participación y respeto mutuo. **Evaluación Inicial:** Realizar una actividad breve para evaluar las expectativas y conocimientos previos de los participantes. **Enunciar y Compartir:** Explicar los objetivos específicos y el contenido del taller de manera clara y accesible. 2. **Etapa Central** **Dinámicas de Adquisición de Información:** Presentar la información de forma clara y concisa, utilizando recursos visuales y ejemplos relevantes. Se pueden utilizar videos cortos, presentaciones interactivas, lecturas guiadas, entre otros. **Dinámicas de Adopción de Actitudes Favorables:** Fomentar la reflexión y el diálogo sobre temas relacionados con la salud mental, como la autoestima, la resiliencia, la gestión del estrés, etc. Utilizar técnicas como preguntas generadoras, estudios de caso, o debates.

Dinámicas de Adquisición de Habilidades: Practicar habilidades específicas relacionadas con la salud mental, como la comunicación asertiva, la resolución de conflictos, o técnicas de relajación. Se pueden utilizar role-playing, ejercicios de respiración, o actividades de mindfulness.

3. **Etapa Final**

Reflexión sobre lo Aprendido: Realizar una actividad que permita a los participantes reflexionar sobre lo aprendido y cómo pueden aplicarlo en su vida diaria.

Acciones a Realizar: Definir acciones concretas que los participantes se comprometan a realizar para mantener o mejorar su salud mental.

Evaluación del Proceso y Resultados: Utilizar instrumentos de evaluación apropiados para medir el impacto del taller en la salud mental de los participantes. Se puede utilizar encuestas de satisfacción, escalas de evaluación, o entrevistas individuales.

Consideraciones Específicas para Personas Mayores:

Ambiente Seguro y Cómodo: Crear un ambiente cálido, acogedor y libre de juicios.

Participación Activa: Fomentar la participación activa y la interacción social entre los participantes.

Recursos Visuales y Auditivos: Utilizar recursos visuales y auditivos atractivos y fáciles de entender.

Lenguaje Sencillo: Utilizar un lenguaje claro, conciso y accesible para todos los participantes.

Flexibilidad: Adaptar las actividades a las necesidades individuales de cada participante.

Involucrar a la Familia: Si es posible, involucrar a la familia de los participantes en el proceso de aprendizaje.

Actividades Lúdicas: Incorporar actividades lúdicas y recreativas para mantener el interés y la motivación.

Énfasis en el Bienestar Emocional: Priorizar el bienestar emocional y la salud mental de los participantes.

Ejemplos de Actividades:

Talleres de memoria y estimulación cognitiva: Juegos de mesa, ejercicios de memoria, actividades de lectura y escritura.

DESARROLLO DEL TALLER
A través del taller grupal, se busca que la Persona Mayor reconozca e identifique cada una de las emociones existentes en esta etapa de su vida, dado que en esta etapa se presenta una vulnerabilidad frente a redes de apoyo, riesgos psicosociales y falencias de atención en Instituciones de salud. Y así, poder brindar las herramientas para un adecuado manejo emocional, con el fin de mejorar el bienestar emocional del adulto mayor. Estas estrategias están focalizadas en el mejoramiento de la salud mental del adulto mayor, buscando la adopción de cada una de ellas, esto con el fin de generar una evolución efectiva y afectiva dentro de cada entorno en el que se encuentre la persona mayor. Mediante la socialización se da a conocer la técnica del “Semáforo”, está enfocada en la regulación de emociones “Rojo: Paro”, “Amarillo: Pienso” y “Verde: Actúo” enfocando en que se debe realizar para tener una mejor actuación en cada situación, esto permite que el adulto adopte esta herramienta y mejore la resolución de situaciones diarias que se presentan a lo largo de la vida.

CONCLUSIONES
Sede Principal, los adultos reciben la temática con agrado, esto permite un desarrollo adecuado del taller, de forma que los adultos pueden asimilar en un ambiente adecuado la Técnica y poner ejemplos de su uso. Sede de Trinidad se brinda la socialización permitiendo el aporte de casos o situaciones de la vida de cada persona mayor, buscando así que cada Persona Mayor evalúe como se comportó y analicen las alternativas de las mejoras que pueden implementar para no repetir estas situaciones. Sede de Alcázares se realiza socialización grupal de la temática, los adultos generaron reconocimiento de cada una de las emociones, viendo así las reacciones que tuvieron frente a situaciones particulares en su vida, viendo en este punto, la mala solución que dieron en esas situaciones, identifica con claridad cada una de las emociones y se comprometen aplicar técnica de semáforo en esas situaciones. Sede de Vaticano, las personas mayores en el momento de la socialización realizaron aportes sobre algunos momentos de su vida que les permitieron identificar la falla de la solución a los mismos y analizar la posible solución y las consecuencias regulando emociones correctamente. Sede San Antonio, se evidencia la limitación en la adopción de temas, son adultos del contexto rural que ya traen arraigados sus costumbres, comportamiento y pensamiento, revisan, analizan, pero no adoptan la temática con facilidad.

ANEXOS - TRINIDAD


Dirección: Calle 18 # 14 – 61
Contactos: 3118579597 – 3227011126
Correo Electrónico: adultomayorduitama2025@gmail.com

ANEXOS – ALCÁZARES


ANEXOS – VATICANO


Dirección: Calle 18 # 14 – 61
Contactos: 3118579597 – 3227011126
Correo Electrónico: adultomayorduitama2025@gmail.com

ANEXOS – SEDE PRINCIPAL





Dirección: Calle 18 # 14 – 61
Contactos: 3118579597 – 3227011126
Correo Electrónico: adultomayorduitama2025@gmail.com

ANEXOS – SAN ANTONIO



PS. Zaira Patricia Parada Porras
Psicóloga
C.C. 1.052.393.608
Cel. 3114859685

V°B° Ps. Eliana Yulieth Pacheco Castro
Coordinadora Centros vida

INFORME SEMANAL DE ACTIVIDADES
PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA
CONSOCIO ADULTO MAYOR 2025

PROGRAMA CENTROS VIDA			
CONTRATISTA Zaira Patricia Parada Porras CC N° 1.052.393.608 de Duitama	**PERIODO DE INFORME:** 20 junio al 19 julio del 2025 **SEMANA** 17 Del 01 de julio al 04 de julio del 2025		
OBJETO DE CONTRATO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES COMO PSICOLOGA EN EL PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA CONSORCIO ADULTO MAYOR 2025			
EJE DE FORMACION INTEGRAL: Educación, Formación E Investigación Para Enfrentar El Desafío Del Envejecimiento Y La Vejez			
SEDE: Alcázares	**FECHA DE EJECUCION:** 01 Julio del 2025	**HORA:** 10:00am -12:30pm	**N° DE SESION** 07 **N° DE SESION** 08
SEDE: Principal	**FECHA DE EJECUCION:** 02 Julio del 2025	**HORA:** 10:00am -12:30pm	**N° DE SESION** 09 **N° DE SESION** 10
SEDE: María Auxiliadora	**FECHA DE EJECUCION:** 03 Julio del 2025	**HORA:** 10:00am -12:30pm	**N° DE SESION** 11 **N° DE SESION** 12
SEDE: Sede Principal	**FECHA DE EJECUCION:** 04 Julio del 2025	**HORA:** 10:00am -12:30pm	**N° DE SESION** 13 **N° DE SESION** 14

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA:	Diagnóstico Inicial de la Salud Mental de los beneficiarios, a través de herramientas de valoración y seguimiento, Atención Individual al Adulto Mayor
OBJETIVO GENERAL:	El objetivo principal del desarrollo de sesiones de trabajo grupal y talleres de promoción de la salud mental en adultos mayores es mejorar y mantener el bienestar mental y emocional de esta población, fomentando la participación social, previniendo trastornos mentales y promoviendo un envejecimiento activo y saludable.
LOGROS:	Los logros en el desarrollo de sesiones de trabajo grupal y talleres de promoción de la salud mental en adultos mayores incluyen la mejora de la autoestima, la prevención del deterioro cognitivo, el fortalecimiento de las relaciones sociales y la promoción de un envejecimiento

	activo. Estos espacios permiten a los adultos mayores compartir experiencias, aprender nuevas habilidades y mantener un sentido de propósito y conexión con su comunidad. En el contexto de la tercera edad, el desarrollo de sesiones de trabajo grupal y talleres de promoción de la salud mental busca abordar diversos aspectos del bienestar integral. Algunos de los logros específicos incluyen: **Mejora de la autoestima y la autoconfianza:** Participar en actividades grupales y talleres permite a los adultos mayores sentirse valorados, escuchados y capaces de aprender cosas nuevas, lo que contribuye a una mayor autoestima. **Prevención del deterioro cognitivo:** Actividades como juegos mentales, ejercicios de memoria y aprendizaje de nuevas habilidades ayudan a estimular la función cognitiva, prevenir el deterioro y mantener la mente activa. **Fortalecimiento de las relaciones sociales:** Los grupos de trabajo y talleres ofrecen espacios seguros para la socialización, el intercambio de experiencias y el establecimiento de nuevas conexiones, combatiendo el aislamiento y la soledad. **Promoción de un envejecimiento activo:** Al participar en actividades que les resultan significativas, los adultos mayores se mantienen activos física y mentalmente, lo que les permite disfrutar de una mayor calidad de vida y autonomía. **Desarrollo de habilidades y aprendizaje:** Los talleres pueden enfocarse en el aprendizaje de nuevas habilidades, la exploración de intereses personales y el desarrollo de talentos, lo que contribuye a mantener la mente activa y a fomentar un sentido de propósito. **Espacios de escucha y contención:** Estos entornos permiten a los adultos mayores expresar sus preocupaciones, ideas e intereses, recibiendo apoyo emocional y contención por parte de sus pares y facilitadores. **Integración social y comunitaria:** La participación en actividades grupales facilita la integración de los adultos mayores con personas de diferentes generaciones y entornos, promoviendo la inclusión y la conexión con la comunidad.

	En resumen, los logros en el desarrollo de sesiones de trabajo grupal y talleres de promoción de la salud mental en los adultos mayores son numerosos y abarcan aspectos clave del bienestar integral, contribuyendo a un envejecimiento más activo, saludable y conectado.

METODOLOGIA DEL DESARROLLO
La metodología para el desarrollo de sesiones de trabajo grupal y talleres de promoción de la salud mental en la tercera edad debe enfocarse en actividades interactivas, dinámicas y adaptadas a las necesidades y capacidades de las personas mayores. Es crucial crear un ambiente acogedor, seguro y participativo, donde se fomente la interacción social, el aprendizaje significativo y el bienestar emocional. Etapas y Consideraciones Generales: 4. **Etapa Inicial** **Acogida y Presentación:** Crear un ambiente cálido y amigable. **Dinámicas de Presentación:** Utilizar actividades lúdicas para que los participantes se conozcan entre sí y se sientan cómodos. **Negociación de Normas:** Establecer reglas básicas de participación y respeto mutuo. **Evaluación Inicial:** Realizar una actividad breve para evaluar las expectativas y conocimientos previos de los participantes. **Enunciar y Compartir:** Explicar los objetivos específicos y el contenido del taller de manera clara y accesible. 5. **Etapa Central** **Dinámicas de Adquisición de Información:** Presentar la información de forma clara y concisa, utilizando recursos visuales y ejemplos relevantes. Se pueden utilizar videos cortos, presentaciones interactivas, lecturas guiadas, entre otros. **Dinámicas de Adopción de Actitudes Favorables:** Fomentar la reflexión y el diálogo sobre temas relacionados con la salud mental, como la autoestima, la resiliencia, la gestión del estrés, etc. Utilizar técnicas como preguntas generadoras, estudios de caso, o debates.

Dinámicas de Adquisición de Habilidades: Practicar habilidades específicas relacionadas con la salud mental, como la comunicación asertiva, la resolución de conflictos, o técnicas de relajación. Se pueden utilizar role-playing, ejercicios de respiración, o actividades de mindfulness.

6. **Etapa Final**

Reflexión sobre lo Aprendido: Realizar una actividad que permita a los participantes reflexionar sobre lo aprendido y cómo pueden aplicarlo en su vida diaria.

Acciones a Realizar: Definir acciones concretas que los participantes se comprometan a realizar para mantener o mejorar su salud mental.

Evaluación del Proceso y Resultados: Utilizar instrumentos de evaluación apropiados para medir el impacto del taller en la salud mental de los participantes. Se puede utilizar encuestas de satisfacción, escalas de evaluación, o entrevistas individuales.

Consideraciones Específicas para Personas Mayores:

Ambiente Seguro y Cómodo: Crear un ambiente cálido, acogedor y libre de juicios.

Participación Activa: Fomentar la participación activa y la interacción social entre los participantes.

Lenguaje Sencillo: Utilizar un lenguaje claro, conciso y accesible para todos los participantes.

Flexibilidad: Adaptar las actividades a las necesidades individuales de cada participante.

Involucrar a la Familia: Si es posible, involucrar a la familia de los participantes en el proceso de aprendizaje.

Énfasis en el Bienestar Emocional: Priorizar el bienestar emocional y la salud mental de los participantes.

Ejemplos de Actividades:

Talleres de memoria y estimulación cognitiva: Juegos de mesa, ejercicios de memoria, actividades de lectura y escritura.

Talleres de habilidades sociales: Relaciones interpersonales, dinámicas de grupo, ejercicios de comunicación asertiva.

DESARROLLO DEL TALLER
Se realizo atención individual a solicitud del adulto mayor o remisiones realizadas por los demás profesionales, se busca que el adulto cuente con las redes de apoyo en cada una de las situaciones que se le presenten en su día a día, brindar las herramientas necesarias para que sepa reaccionar de la mejor manera en cada una de ellas. Seguimiento a casos puntuales, buscando siempre el fortalecimiento de redes de apoyo. Se refuerza la ruta de atención al adulto mayor en atención individual, dado que se ve necesario dar a conocer algunas entidades donde el adulto puede acudir en caso de algún tipo de violencia o situación que se le pueda presentar Remisión de casos específicos a la entidad prestadora de salud correspondiente.

CONCLUSIONES
Sede San Antonio se evidenciaron factores de riesgo psicosocial, los cuales se direccionan a las entidades correspondientes para brindar el apoyo y fortalecimiento en cada una de las situaciones. Sede Alcázares, se requiere el fortalecimiento de redes de apoyo, ya que muchos de los adultos no cuentan con un cuidador o una red fuerte. Sede María Auxiliadora, se ve la necesidad de brindar talleres de Psicoeducación a las redes de apoyo existentes de la población atendida, para que estos, tengan el conocimiento de las instituciones que apoyan a los adultos mayores y conozcan también el protocolo que deban realizar ante las diferentes situaciones. Sede Principal, también se requiere el fortalecimiento de redes de apoyo, ya que muchos de los adultos no cuentan con un cuidador o una red fuerte.

ANEXOS - Alcázares


ANEXOS - Alcázares


Dirección: Calle 18 # 14 – 61
Contactos: 3118579597 – 3227011126
Correo Electrónico: adultomayorduitama2025@gmail.com

ANEXOS – Sede Principal


PS. Zaira Patricia Parada Porras
Psicóloga
C.C. 1.052.393.608
Cel. 3114859685

V°B° Ps. Eliana Yulieth Pacheco Castro
Coordinadora Centros vida

INFORME SEMANAL DE ACTIVIDADES
PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA
CONSOCIO ADULTO MAYOR 2025

PROGRAMA CENTROS VIDA			
CONTRATISTA Zaira Patricia Parada Porras CC N° 1.052.393.608 de Duitama		**PERIODO DE INFORME:** 20 junio al 19 julio del 2025 **SEMANA 18** Del 07 de julio al 11 de julio del 2025	
OBJETO DE CONTRATO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES COMO PSICOLOGA EN EL PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA CONSORCIO ADULTO MAYOR 2025			
EJE DE FORMACION INTEGRAL: Educación, Formación E Investigación Para Enfrentar El Desafío Del Envejecimiento Y La Vejez			
SEDE: Once De Mayo	**FECHA DE EJECUCION:** 07 Julio del 2025	**HORA:** 11:00am -12:30pm	**N° DE SESION** 15
SEDE: Vaticano	**FECHA DE EJECUCION:** 08 Julio del 2025	**HORA:** 09:00am -12:30pm	**N° DE SESION** 16 **N° DE SESION** 17
SEDE: Principal	**FECHA DE EJECUCION:** 09 Julio del 2025	**HORA:** 08:15am -09:45am	**N° DE SESION** 18
SEDE: Juan Grande	**FECHA DE EJECUCION:** 09 Julio del 2025	**HORA:** 11:00am -12:30pm	**N° DE SESION** 19
SEDE: Trinidad	**FECHA DE EJECUCION:** 10 Julio del 2025	**HORA:** 09:00am -12:30pm	**N° DE SESION** 20

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA:	Regulación Emocional en el Adulto Mayor. Diagnóstico Inicial de la Salud Mental de los beneficiarios, a través de herramientas de valoración y seguimiento. Atención Individual al Adulto Mayor
OBJETIVO GENERAL:	El objetivo principal del desarrollo de sesiones de trabajo grupal y talleres de promoción de la salud mental en adultos mayores es mejorar y mantener el bienestar mental y emocional de esta población, fomentando la participación social, previniendo trastornos mentales y promoviendo un envejecimiento activo y saludable.
LOGROS:	Los logros en el desarrollo de sesiones de trabajo grupal y talleres de promoción de la salud mental en adultos mayores incluyen la mejora de la autoestima, la prevención del deterioro cognitivo, el fortalecimiento de las relaciones sociales y la promoción de un envejecimiento

	activo. Estos espacios permiten a los adultos mayores compartir experiencias, aprender nuevas habilidades y mantener un sentido de propósito y conexión con su comunidad. En el contexto de la tercera edad, el desarrollo de sesiones de trabajo grupal y talleres de promoción de la salud mental busca abordar diversos aspectos del bienestar integral. Algunos de los logros específicos incluyen: **Mejora de la autoestima y la autoconfianza:** Participar en actividades grupales y talleres permite a los adultos mayores sentirse valorados, escuchados y capaces de aprender cosas nuevas, lo que contribuye a una mayor autoestima. **Prevención del deterioro cognitivo:** Actividades como juegos mentales, ejercicios de memoria y aprendizaje de nuevas habilidades ayudan a estimular la función cognitiva, prevenir el deterioro y mantener la mente activa. **Fortalecimiento de las relaciones sociales:** Los grupos de trabajo y talleres ofrecen espacios seguros para la socialización, el intercambio de experiencias y el establecimiento de nuevas conexiones, combatiendo el aislamiento y la soledad. **Promoción de un envejecimiento activo:** Al participar en actividades que les resultan significativas, los adultos mayores se mantienen activos física y mentalmente, lo que les permite disfrutar de una mayor calidad de vida y autonomía. **Desarrollo de habilidades y aprendizaje:** Los talleres pueden enfocarse en el aprendizaje de nuevas habilidades, la exploración de intereses personales y el desarrollo de talentos, lo que contribuye a mantener la mente activa y a fomentar un sentido de propósito. **Espacios de escucha y contención:** Estos entornos permiten a los adultos mayores expresar sus preocupaciones, ideas e intereses, recibiendo apoyo emocional y contención por parte de sus pares y facilitadores. **Integración social y comunitaria:** La participación en actividades grupales facilita la integración de los adultos mayores con personas de diferentes generaciones y entornos, promoviendo la inclusión y la conexión con la comunidad.

	En resumen, los logros en el desarrollo de sesiones de trabajo grupal y talleres de promoción de la salud mental en los adultos mayores son numerosos y abarcan aspectos clave del bienestar integral, contribuyendo a un envejecimiento más activo, saludable y conectado.

METODOLOGIA DEL DESARROLLO

La metodología para el desarrollo de sesiones de trabajo grupal y talleres de promoción de la salud mental en la tercera edad debe enfocarse en actividades interactivas, dinámicas y adaptadas a las necesidades y capacidades de las personas mayores. Es crucial crear un ambiente acogedor, seguro y participativo, donde se fomente la interacción social, el aprendizaje significativo y el bienestar emocional.

Etapas y Consideraciones Generales:

7. **Etapa Inicial**

Acogida y Presentación: Crear un ambiente cálido y amigable. Presentar a los participantes y al facilitador, y explicar los objetivos generales del taller.

Dinámicas de Presentación: Utilizar actividades lúdicas para que los participantes se conozcan entre sí y se sientan cómodos.

Negociación de Normas: Establecer reglas básicas de participación y respeto mutuo.

Evaluación Inicial: Realizar una actividad breve para evaluar las expectativas y conocimientos previos de los participantes.

Enunciar y Compartir: Explicar los objetivos específicos y el contenido del taller de manera clara y accesible.

8. **Etapa Central**

Dinámicas de Adquisición de Información: Presentar la información de forma clara y concisa, utilizando recursos visuales y ejemplos relevantes. Se pueden utilizar videos cortos, presentaciones interactivas, lecturas guiadas, entre otros.

Dinámicas de Adopción de Actitudes Favorables: Fomentar la reflexión y el diálogo sobre temas relacionados con la salud mental, como la autoestima, la resiliencia, la gestión del estrés, etc. Utilizar técnicas como preguntas generadoras, estudios de caso, o debates.

Dinámicas de Adquisición de Habilidades: Practicar habilidades específicas relacionadas con la salud mental, como la comunicación asertiva, la resolución de conflictos, o técnicas de relajación. Se pueden utilizar role-playing, ejercicios de respiración, o actividades de mindfulness.

9. **Etapa Final:**

Reflexión sobre lo Aprendido: Realizar una actividad que permita a los participantes reflexionar sobre lo aprendido y cómo pueden aplicarlo en su vida diaria.

Acciones a Realizar: Definir acciones concretas que los participantes se comprometan a realizar para mantener o mejorar su salud mental.

Evaluación del Proceso y Resultados: Utilizar instrumentos de evaluación apropiados para medir el impacto del taller en la salud mental de los participantes. Se puede utilizar encuestas de satisfacción, escalas de evaluación, o entrevistas individuales.

Consideraciones Específicas para Personas Mayores:

Adaptación al Ritmo: Ajustar la duración y el ritmo de las actividades a las capacidades físicas y cognitivas de los participantes.

Ambiente Seguro y Cómodo: Crear un ambiente cálido, acogedor y libre de juicios.

Participación Activa: Fomentar la participación activa y la interacción social entre los participantes.

Recursos Visuales y Auditivos: Utilizar recursos visuales y auditivos atractivos y fáciles de entender.

Lenguaje Sencillo: Utilizar un lenguaje claro, conciso y accesible para todos los participantes.

Flexibilidad: Adaptar las actividades a las necesidades individuales de cada participante.

Involucrar a la Familia: Si es posible, involucrar a la familia de los participantes en el proceso de aprendizaje.

Actividades Lúdicas: Incorporar actividades lúdicas y recreativas para mantener el interés y la motivación.

Énfasis en el Bienestar Emocional: Priorizar el bienestar emocional y la salud mental de los participantes.

Ejemplos de Actividades:

Talleres de memoria y estimulación cognitiva: Juegos de mesa, ejercicios de memoria, actividades de lectura y escritura.

DESARROLLO DEL TALLER

A través del taller grupal, se busca que la Persona Mayor reconozca e identifique cada una de las emociones existentes en esta etapa de su vida, dado que en esta etapa se presenta una vulnerabilidad frente a redes de apoyo, riesgos psicosociales y falencias de atención en Instituciones de salud. Y así, poder brindar las herramientas para un adecuado manejo emocional, con el fin de mejorar el bienestar emocional del adulto mayor.

Estas estrategias están focalizadas en el mejoramiento de la salud mental del adulto mayor, buscando la adopción de cada una de ellas, esto con el fin de generar una evolución efectiva y afectiva dentro de cada entorno en el que se encuentre la persona mayor.

Mediante la socialización se da a conocer la técnica del “Semáforo”, está enfocada en la regulación de emociones “Rojo: Paro”, “Amarillo: Pienso” y “Verde: Actúo” enfocando en que se debe realizar para tener una mejor actuación en cada situación, esto permite que el adulto adopte esta herramienta y mejore la resolución de situaciones diarias que se presentan a lo largo de la vida.

Se realizo atención individual a solicitud del adulto mayor o remisiones realizadas por los demás profesionales.

Seguimiento a casos puntuales, buscando siempre el fortalecimiento de redes de apoyo.

Se refuerza la ruta de atención al adulto mayor en atención individual, dado que se ve necesario dar a conocer algunas entidades donde el adulto puede acudir en caso de algún tipo de violencia o situación que se le pueda presentar

Remisión de casos específicos a la entidad prestadora de salud correspondiente.

CONCLUSIONES

Sedes Once de Mayo, Juan Grande y Principal, se evidencia una efectiva adherencia del taller, poniendo como ejemplo una historia hipotética, que genera en las personas mayores algunas similitudes con casos particulares que cada uno haya vivido y así les permite evaluar como fue su actuar y les permite analizar si fue o no la mejor forma de hacerlo, y así no caer en acciones repetitivas en el futuro.

Sedes Vaticano y Trinidad, se requiere el fortalecimiento de redes de apoyo, ya que muchos de los adultos no cuentan con un cuidador o una red fuerte.

ANEXOS – Once de Mayo


ANEXOS – Vaticano


Dirección: Calle 18 # 14 – 61
Contactos: 3118579597 – 3227011126
Correo Electrónico: adultomayorduitama2025@gmail.com

ANEXOS – Sede Principal


ANEXOS – Juan Grande


Dirección: Calle 18 # 14 – 61
Contactos: 3118579597 – 3227011126
Correo Electrónico: adultomayorduitama2025@gmail.com

ANEXOS – Trinidad


PS. Zaira Patricia Parada Porras
C.C. 1.052.393.608
Psicóloga
Cel. 3114859685

V°B° Ps. Eliana Yulieth Pacheco Castro
Coordinadora Centros vida

INFORME SEMANAL DE ACTIVIDADES
PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA
CONSOCIO ADULTO MAYOR 2025

PROGRAMA CENTROS VIDA			
CONTRATISTA Zaira Patricia Parada Porras CC N° 1.052.393.608 de Duitama	**PERIODO DE INFORME:** 20 junio al 19 julio del 2025 **SEMANA 19** Del 14 de julio al 18 de julio del 2025		
OBJETO DE CONTRATO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES COMO PSICOLOGA EN EL PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA CONSORCIO ADULTO MAYOR 2025			
EJE DE FORMACION INTEGRAL: Educación, Formación E Investigación Para Enfrentar El Desafío Del Envejecimiento Y La Vejez			
SEDE: Once De Mayo	**FECHA DE EJECUCION:** 14 Julio del 2025	**HORA:** 09:00am -12:00pm	**N° DE SESION** 21 **N° DE SESION** 22
SEDE: Principal	**FECHA DE EJECUCION:** 15 Julio del 2025	**HORA:** 09:00am -12:00pm	**N° DE SESION** 23 **N° DE SESION** 24
SEDE: Juan Grande	**FECHA DE EJECUCION:** 16 Julio del 2025	**HORA:** 11:00am -12:30pm	**N° DE SESION** 25
SEDE: María Auxiliadora	**FECHA DE EJECUCION:** 17 Julio del 2025	**HORA:** 8:30am -9:30 am	**N° DE SESION** 26

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA:	Prevención de ansiedad y depresión en el Adulto Mayor. Atención Individual y seguimiento adulto mayor.
OBJETIVO GENERAL:	El objetivo principal del desarrollo de sesiones de trabajo grupal y talleres de promoción de la salud mental en adultos mayores es mejorar y mantener el bienestar mental y emocional de esta población, fomentando la participación social, previniendo trastornos mentales y promoviendo un envejecimiento activo y saludable.
LOGROS:	Los logros en el desarrollo de sesiones de trabajo grupal y talleres de promoción de la salud mental en adultos mayores incluyen la mejora de la autoestima, la prevención del deterioro cognitivo, el fortalecimiento de las relaciones sociales y la promoción de un envejecimiento activo. Estos espacios permiten a los adultos mayores compartir experiencias, aprender nuevas habilidades y mantener un sentido de propósito y conexión con su comunidad.

	En el contexto de la tercera edad, el desarrollo de sesiones de trabajo grupal y talleres de promoción de la salud mental busca abordar diversos aspectos del bienestar integral. Algunos de los logros específicos incluyen: **Mejora de la autoestima y la autoconfianza:** Participar en actividades grupales y talleres permite a los adultos mayores sentirse valorados, escuchados y capaces de aprender cosas nuevas, lo que contribuye a una mayor autoestima. **Prevención del deterioro cognitivo:** Actividades como juegos mentales, ejercicios de memoria y aprendizaje de nuevas habilidades ayudan a estimular la función cognitiva, prevenir el deterioro y mantener la mente activa. **Fortalecimiento de las relaciones sociales:** Los grupos de trabajo y talleres ofrecen espacios seguros para la socialización, el intercambio de experiencias y el establecimiento de nuevas conexiones, combatiendo el aislamiento y la soledad. **Promoción de un envejecimiento activo:** Al participar en actividades que les resultan significativas, los adultos mayores se mantienen activos física y mentalmente, lo que les permite disfrutar de una mayor calidad de vida y autonomía. **Desarrollo de habilidades y aprendizaje:** Los talleres pueden enfocarse en el aprendizaje de nuevas habilidades, la exploración de intereses personales y el desarrollo de talentos, lo que contribuye a mantener la mente activa y a fomentar un sentido de propósito. **Espacios de escucha y contención:** Estos entornos permiten a los adultos mayores expresar sus preocupaciones, ideas e intereses, recibiendo apoyo emocional y contención por parte de sus pares y facilitadores. **Integración social y comunitaria:** La participación en actividades grupales facilita la integración de los adultos mayores con personas de diferentes generaciones y entornos, promoviendo la inclusión y la conexión con la comunidad.

	En resumen, los logros en el desarrollo de sesiones de trabajo grupal y talleres de promoción de la salud mental en los adultos mayores son numerosos y abarcan aspectos clave del bienestar integral, contribuyendo a un envejecimiento más activo, saludable y conectado.

METODOLOGIA DEL DESARROLLO
La metodología para el desarrollo de sesiones de trabajo grupal y talleres de promoción de la salud mental en la tercera edad debe enfocarse en actividades interactivas, dinámicas y adaptadas a las necesidades y capacidades de las personas mayores. Es crucial crear un ambiente acogedor, seguro y participativo, donde se fomente la interacción social, el aprendizaje significativo y el bienestar emocional. Etapas y Consideraciones Generales: **Etapa Inicial** **Acogida y Presentación:** Crear un ambiente cálido y amigable. Presentar a los participantes y al facilitador, y explicar los objetivos generales del taller. **Dinámicas de Presentación:** Utilizar actividades lúdicas para que los participantes se conozcan entre sí y se sientan cómodos. **Negociación de Normas:** Establecer reglas básicas de participación y respeto mutuo. **Evaluación Inicial:** Realizar una actividad breve para evaluar las expectativas y conocimientos previos de los participantes. **Enunciar y Compartir:** Explicar los objetivos específicos y el contenido del taller de manera clara y accesible. **Etapa Central** **Dinámicas de Adquisición de Información:** Presentar la información de forma clara y concisa, utilizando recursos visuales y ejemplos relevantes. Se pueden utilizar videos cortos, presentaciones interactivas, lecturas guiadas, entre otros. **Dinámicas de Adopción de Actitudes Favorables:** Fomentar la reflexión y el diálogo sobre temas relacionados con la salud mental, como la autoestima, la resiliencia, la gestión del estrés, etc. Utilizar técnicas como preguntas generadoras, estudios de caso, o debates.

Dinámicas de Adquisición de Habilidades: Practicar habilidades específicas relacionadas con la salud mental, como la comunicación asertiva, la resolución de conflictos, o técnicas de relajación. Se pueden utilizar role-playing, ejercicios de respiración, o actividades de mindfulness.

Etapa Final:

Reflexión sobre lo Aprendido: Realizar una actividad que permita a los participantes reflexionar sobre lo aprendido y cómo pueden aplicarlo en su vida diaria.

Acciones a Realizar: Definir acciones concretas que los participantes se comprometan a realizar para mantener o mejorar su salud mental.

Evaluación del Proceso y Resultados: Utilizar instrumentos de evaluación apropiados para medir el impacto del taller en la salud mental de los participantes. Se puede utilizar encuestas de satisfacción, escalas de evaluación, o entrevistas individuales.

Consideraciones Específicas para Personas Mayores:

Ambiente Seguro y Cómodo: Crear un ambiente cálido, acogedor y libre de juicios.

Participación Activa: Fomentar la participación activa y la interacción social entre los participantes.

Recursos Visuales y Auditivos: Utilizar recursos visuales y auditivos atractivos y fáciles de entender.

Lenguaje Sencillo: Utilizar un lenguaje claro, conciso y accesible para todos los participantes.

Flexibilidad: Adaptar las actividades a las necesidades individuales de cada participante.

Involucrar a la Familia: Si es posible, involucrar a la familia de los participantes en el proceso de aprendizaje.

Actividades Lúdicas: Incorporar actividades lúdicas y recreativas para mantener el interés y la motivación.

Énfasis en el Bienestar Emocional: Priorizar el bienestar emocional y la salud mental de los participantes.

Ejemplos de Actividades:

Talleres de memoria y estimulación cognitiva: Juegos de mesa, ejercicios de memoria, actividades de lectura y escritura.

Talleres de habilidades sociales: Relaciones interpersonales, dinámicas de grupo, ejercicios de comunicación asertiva.

DESARROLLO DEL TALLER
Se realizo atención individual a solicitud del adulto mayor o remisiones realizadas por los demás profesionales. Seguimiento a casos puntuales, buscando siempre el fortalecimiento de redes de apoyo. Se refuerza la ruta de atención al adulto mayor en atención individual, dado que se ve necesario dar a conocer algunas entidades donde el adulto puede acudir en caso de algún tipo de violencia o situación que se le pueda presentar Remisión de casos específicos a la entidad prestadora de salud correspondiente. A través del taller grupal, se busca que la Persona Mayor reconozca e identifique cada uno de los síntomas y factores de riesgo y ocupe el tiempo libre en actividades que le favorezcan.

CONCLUSIONES
Sedes Once de Mayo esta sede se caracteriza por la adherencia de la actividad a realizar, el acercamiento de los adultos buscando ser escuchados y lograr mejorar mejorar cada una de las situaciones presentadas. Sede juan Grande este grupo de adultos muestra atención a la temática presentada, siempre buscando saber más, buscando que se aporte mas sobre redes de apoyo en casos específicos. Sede María Auxiliadora se evidencia que los adultos buscan escucha activa, desahogar cada una de las situaciones que presentan en sus hogares, se brindar las herramientas y orientaciones en cada uno de los casos atendidos. Sede Principal Se brindo atención a casos remitidos por enfermería, se brinda información de habilidades socioemocionales, comunicación asertiva, relaciones interpersonales, empatía y respeto por cada uno de los compañeros y procesos que se realicen en la sede, las adultas mayores se comprometen a mejorar sus actuaciones con compañeros y docentes.

ANEXOS – Juan Grande


ANEXOS – María Auxiliadora


Dirección: Calle 18 # 14 – 61
Contactos: 3118579597 – 3227011126
Correo Electrónico: adultomayorduitama2025@gmail.com

ANEXOS – Once De Mayo


PS. Zaira Patricia Parada Porras
C.C. 1.052.393.608
Psicóloga
Cel. 3114859685

V°B° Ps. Eliana Yulieth Pacheco Castro
Coordinadora Centros vida

Dirección: Calle 18 # 14 – 61
Contactos: 3118579597 – 3227011126
Correo Electrónico: adultomayorduitama2025@gmail.com