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 21 de julio al 19 de agosto del 2025 **SEMANA:** 20 Del 21 de julio al 25 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:** 21- julio - 2025	**HORA:** 08:00 a.m – 01:00 p.m	**N° DE SESION** 1
SEDE: Vaticano	**FECHA DE EJECUCION:** 22- julio - 2025	**HORA:** 08:00 a.m – 01:00 p.m	**N° DE SESION** 2
SEDE: Laureles	**FECHA DE EJECUCION:** 23- julio - 2025	**HORA:** 08:00 a.m – 01:00 p.m	**N° DE SESION** 3
SEDE: Vaticano	**FECHA DE EJECUCION:** 24- julio - 2025	**HORA:** 08:00 a.m – 01:00 p.m	**N° DE SESION** 4

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA:	Taller de enfermería Bienestar Emocional y Desarrollo Personal (Manejo de Emociones)
OBJETIVO GENERAL:	Fomentar el bienestar emocional y el crecimiento personal en los adultos mayores mediante estrategias de reconocimiento, expresión y regulación de emociones, fortaleciendo su autoestima, relaciones interpersonales y calidad de vida.
LOGRO:	Los adultos mayores identificaron con mayor claridad sus emociones básicas (alegría, tristeza, enojo, miedo) y comprendieron cómo estas influyen en su bienestar físico y mental. A través de actividades lúdicas y creativas, los adultos mayores lograron expresar sus sentimientos de forma respetuosa y asertiva, favoreciendo la comunicación con los demás.

METODOLOGIA DEL DESARROLLO

La metodología del taller se fundamenta en un enfoque participativo, vivencial y centrado en el adulto mayor, que promueve el aprendizaje a través de la experiencia, la reflexión personal y la interacción grupal. Se desarrolló en cinco momentos clave:

1. **Apertura y creación de un ambiente de confianza**
   Se inició con una dinámica rompe hielo que permitió la presentación de los adultos mayores y el reconocimiento mutuo.
   Se establecieron normas básicas de convivencia, promoviendo el respeto, la confidencialidad y la escucha activa.
2. **Educación emocional guiada**
   Se ofreció una charla breve y comprensible sobre las emociones, su función en la vida diaria y su relación con la salud.
   Se utilizaron recursos visuales y ejemplos cotidianos para facilitar la comprensión del tema.
3. **Actividades prácticas de identificación y expresión emocional**
   A través de ejercicios con tarjetas, dibujos, relatos y música, los adultos mayores exploraron sus emociones y compartieron experiencias significativas.
   Se propiciaron espacios seguros para que cada adulto mayor pudiera expresarse sin juicios.
4. **Enseñanza de técnicas para el manejo emocional**
   Se realizaron ejercicios guiados de respiración profunda, relajación, visualización positiva y técnicas de autorregulación emocional.
   Se enseñó la técnica del "semáforo emocional" para actuar con mayor conciencia ante emociones intensas.
5. **Cierre reflexivo y reforzamiento positivo**
   Se llevó a cabo una actividad grupal de agradecimientos y frases motivadoras entre pares.
   Los adultos mayores identificaron acciones concretas que pueden aplicar en su vida diaria para cuidar su bienestar emocional.
   Se promovió el compromiso personal con la práctica de lo aprendido fuera del taller.

DESARROLLO DEL TALLER

1. **Bienvenida e integración grupal**
   Se inició con una dinámica de saludo y presentación para generar confianza y romper el hielo.
   Se establecieron acuerdos de respeto, escucha y participación activa.
   Se introdujo el tema del taller: "¿Qué son las emociones y por qué es importante aprender a manejarlas?"
2. **Reconocimiento de emociones**
   A través del uso de tarjetas ilustradas con rostros y nombres de emociones (alegría, tristeza, enojo, miedo, entre otras), los adultos mayores identificaron cómo se sentían en ese momento y compartieron situaciones cotidianas que les provocan esas emociones.
   Se explicó brevemente la función de cada emoción y su relación con el cuerpo y la salud mental.

3. Expresión emocional y actividades vivenciales

Se realizaron ejercicios prácticos como el dibujo libre de una emoción, la escritura de un recuerdo feliz o la escucha de una canción que generara bienestar.
Los adultos mayores compartieron voluntariamente lo que habían representado o sentido.
Se enfatizó la importancia de expresar lo que sentimos y no reprimir emociones.

4. Estrategias para el manejo emocional

Se enseñaron técnicas sencillas para el control y regulación emocional, tales como:
Respiración profunda y consciente.
Técnica del "semáforo" (detenerse, pensar, actuar).
Visualización de un lugar seguro o agradable.
Se practicaron de forma guiada y en grupo, con acompañamiento del equipo de enfermería.

5. Cierre reflexivo y motivacional

Se compartieron frases motivadoras entre compañeros ("Te regalo una emoción positiva").
Se hizo una ronda de reflexiones sobre lo aprendido y cómo aplicarlo en la vida diaria.
Se entregó una pequeña tarjeta con un mensaje positivo personalizado a cada participante como recordatorio del valor de cuidar sus emociones.

CONCLUSIONES

Laureles: El taller permitió a los adultos mayores identificar y expresar sus emociones de manera asertiva, reconociendo su impacto en la salud física y mental. A través de actividades vivenciales, se fortalecieron habilidades emocionales clave como la empatía, la autorregulación y la autoestima.
Vaticano: Las estrategias prácticas brindadas durante el taller facilitaron el desarrollo del autocuidado emocional, promoviendo una mayor autonomía, bienestar integral y participación activa en su entorno social y comunitario.

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
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 21 de julio al 19 de agosto del 2025 **SEMANA:** 21 Del 28 de julio al 01 de agosto 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:** 28- julio - 2025	**HORA:** 08:00 a.m – 01:00 p.m	**N° DE SESION** 5
SEDE: Vaticano	**FECHA DE EJECUCION:** 29- julio - 2025	**HORA:** 08:00 a.m – 01:00 p.m	**N° DE SESION** 6
SEDE: Laureles	**FECHA DE EJECUCION:** 30- julio - 2025	**HORA:** 08:00 a.m – 01:00 p.m	**N° DE SESION** 7
SEDE: Vaticano	**FECHA DE EJECUCION:** 31- julio - 2025	**HORA:** 08:00 a.m – 01:00 p.m	**N° DE SESION** 8

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA:	Taller de enfermería Promoción de Hábitos Saludables (Higiene Personal y del Entorno)
OBJETIVO GENERAL:	Fomentar en los adultos mayores el mantenimiento de hábitos de higiene personal y del entorno como parte fundamental del autocuidado, la prevención de enfermedades y el bienestar integral.
LOGRO:	Se logró fomentar en los adultos mayores la importancia de mantener adecuados hábitos de higiene personal y del entorno, fortaleciendo su autonomía, autoestima y bienestar integral. A través de actividades prácticas, conversatorios y dinámicas participativas, los participantes reconocieron la relación entre la higiene y la prevención de enfermedades, y adquirieron herramientas sencillas y aplicables a su vida diaria para mejorar su salud física y emocional.

METODOLOGIA DEL DESARROLLO

Introducción y sensibilización grupal

Breve bienvenida e introducción sobre el tema del taller.
Conversatorio guiado: ¿Qué entendemos por higiene personal y del entorno?
Preguntas motivadoras:
¿Cómo se sienten ustedes cuando su cuerpo y su casa están limpios?
¿Qué les cuesta más hacer solos y qué les gustaría mejorar?

2. Actividad práctica 1: Higiene Personal

Demostración guiada:

Técnica correcta del lavado de manos paso a paso (se repite lentamente con música o rima).
Uso adecuado del pañuelo, corte de uñas**,** cuidado bucal y peinado.
Higiene con movilidad reducida: cómo usar paño húmedo, toallitas o esponja.

Participación activa:

Los adultos mayores, sentados cómodamente, realizan:
Lavado de manos con apoyo.
Limpieza de uñas con limas suaves.
Uso del pañuelo desechable.
Peinado o cepillado asistido (si desean hacerlo entre ellos o con ayuda del personal).

Materiales:

Jabón neutro y agua en baldes o dispensadores.
Toallas individuales o papel secante.
Peines, pañuelos, crema o alcohol glicerinado.
Limas de cartón, pañitos húmedos.

3. Actividad práctica 2: Higiene del Entorno – Lavado de Sillas

Demostración:

Cómo limpiar correctamente una silla (estructura, respaldo, patas).

Uso seguro de desinfectantes o agua jabonosa.

Participación grupal:

En pequeños grupos o parejas, lavan una silla cada uno.
Supervisión continua para evitar caídas o fatiga.
Secado con paños o toallas limpias.

Materiales:

Guantes, paños, baldes con agua y jabón.
Esponjas suaves.
Sillas plásticas o metálicas.
Toallas o trapos secos.

4. Cierre y reflexión grupal

¿Qué aprendimos hoy?
¿Qué cosas pequeñas podemos hacer cada día para cuidarnos mejor?
Se refuerzan los hábitos saludables y la autoestima mediante el autocuidado.

DESARROLLO DEL TALLER

1. Bienvenida e introducción

Saludo cálido y presentación del equipo de trabajo.
Breve explicación del objetivo del taller: “Hoy vamos a aprender y practicar formas sencillas de cuidar nuestro cuerpo y el lugar donde vivimos para sentirnos más sanos y cómodos”.
Dinámica rompe hielo breve: ronda de nombres o “¿qué hábito saludable practico a diario?”

2. Charla participativa: Higiene Personal

Conversatorio breve y dinámico sobre higiene corporal.
Uso de láminas o imágenes grandes para ilustrar prácticas como:
Lavado de manos.
Cuidado de uñas y pies.
Higiene bucal.
Baño regular y cuidado del cabello.

3. Demostración práctica: Lavado de manos y cuidado personal

Demostración paso a paso del lavado correcto de manos (con jabón, usando láminas o canción).
Los adultos mayores repiten el lavado con supervisión.
Breve muestra del cuidado de uñas, uso del pañuelo, limpieza de lentes o prótesis dentales.

4. Actividad práctica: Cuidado del Entorno – Lavado de sillas

Explicación sobre la importancia de tener un entorno limpio para evitar caídas, alergias o infecciones.
Demostración de cómo limpiar correctamente una silla (respaldo, patas, asiento).
Distribución de materiales de limpieza: paños, baldes, jabón, guantes.
En grupos o parejas, los participantes limpian una silla cada uno con ayuda del personal.
Supervisión constante para evitar accidentes y asegurar comodidad.

5. Reflexión grupal y retroalimentación

¿Qué aprendimos hoy?
¿Qué hábito nos gustaría mejorar en casa?
Espacio abierto para compartir experiencias, preguntas y dudas.
Refuerzo positivo: se felicita a los participantes por su esfuerzo y compromiso.

6. Cierre del taller

Agradecimiento por la participación.
Recomendación de continuar aplicando lo aprendido diariamente.

CONCLUSIONES

Laureles: Los adultos mayores reconocieron la importancia de mantener hábitos de higiene personal y del entorno como una práctica esencial para prevenir enfermedades, fortalecer su bienestar físico y emocional, y mejorar su calidad de vida.
Vaticano: A través de actividades prácticas y participativas, se fomentó la autonomía y el autocuidado, permitiendo a los adultos mayores aplicar lo aprendido de manera sencilla y segura en su vida diaria.

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
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 21 de julio al 19 de agosto del 2025 **SEMANA:** 22 Del 04 de agosto al 08 de agosto 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:** 04- agosto - 2025	**HORA:** 08:00 a.m – 01:00 p.m	**N° DE SESION** 9
SEDE: Vaticano	**FECHA DE EJECUCION:** 05- agosto - 2025	**HORA:** 08:00 a.m – 01:00 p.m	**N° DE SESION** 10
SEDE: Laureles	**FECHA DE EJECUCION:** 06- agosto - 2025	**HORA:** 08:00 a.m – 01:00 p.m	**N° DE SESION** 11
SEDE: Principal	**FECHA DE EJECUCION:** 08- agosto - 2025	**HORA:** 08:00 a.m – 01:00 p.m	**N° DE SESION** 12

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA:	Taller de enfermería Prevención de Enfermedades Crónicas (Control y Manejo de la Hipertensión
OBJETIVO GENERAL:	Fortalecer en los adultos mayores el conocimiento, la motivación y las habilidades para prevenir complicaciones y mantener la presión arterial controlada mediante hábitos de vida saludables y seguimiento médico oportuno.
LOGRO:	Los adultos mayores lograron identificar qué es la hipertensión arterial, reconocieron sus factores de riesgo y aplicaron medidas prácticas de autocuidado como alimentación saludable, control periódico de la presión arterial y adherencia al tratamiento para prevenir complicaciones y mantener una mejor calidad de vida.

METODOLOGIA DEL DESARROLLO

El taller se desarrollará de manera participativa, sencilla y dinámica, asegurando que los adultos mayores comprendan la información y puedan aplicarla en su vida diaria.

1. **Bienvenida y motivación**
   Saludo cordial y breve presentación del tema.
   Actividad rompe hielo: preguntar a los asistentes si conocen su última cifra de presión arterial.

2. **Conversatorio guiado**
   Escuchar las experiencias y creencias sobre la hipertensión.
   Orientar la charla para corregir mitos y reforzar conocimientos.

3. **Exposición con apoyo visual**
   Uso de láminas, cartillas o proyección con imágenes grandes y claras.
   Lenguaje sencillo, ejemplos cotidianos y repetición de ideas clave.

4. **Demostración práctica**
   Explicar y mostrar cómo se toma correctamente la presión arterial.
   Permitir que algunos asistentes practiquen bajo supervisión.

5. **Dinámica de aprendizaje**
   Juego de tarjetas: clasificar alimentos “amigos” y “enemigos” de la presión arterial.
   Breves ejercicios de respiración y estiramiento para el control del estrés.

6. **Refuerzo y cierre**
   Recordar los puntos más importantes.
   Entregar material impreso con recomendaciones.
   Resolver dudas y motivar a continuar con los hábitos saludables.

DESARROLLO DEL TALLER

1. Bienvenida y motivación

Saludo cordial
Breve explicación del objetivo del taller.
Preguntar:
"¿Quién sabe cuál fue su última presión arterial?"
"¿Qué cosas creen que suben la presión?"
Comentarios de los adultos mayores para romper el hielo.

2. Introducción: ¿Qué es la hipertensión?

Explicación sencilla: "La hipertensión es cuando la sangre empuja con más fuerza de lo normal las paredes de las arterias."
Mostrar con un gráfico cómo funciona la presión arterial.
Conversar sobre factores de riesgo:
Alimentación alta en sal.
Falta de ejercicio.
Estrés.
Antecedentes familiares.
Mencionar consecuencias: infarto, derrame cerebral, problemas en riñones y ojos.

3. Prevención y control

Alimentación saludable:
Usar condimentos naturales en lugar de sal.
Comer frutas, verduras y cereales integrales.
Actividad física adaptada:
Caminar 20–30 minutos diarios o hacer ejercicios suaves en casa.
Otros cuidados:
Dormir bien.
Evitar tabaco y alcohol en exceso.
Manejar el estrés con respiración profunda.
Actividad breve: pedir que cada persona comparta un hábito saludable que ya practique y uno que podría comenzar.

4. Manejo en pacientes diagnosticados

Importancia de tomar la medicina todos los días a la misma hora.
Uso de un cuaderno para registrar la presión y los medicamentos.
Asistir a los controles médicos.
Reconocer signos de alarma: dolor fuerte en el pecho, dificultad para respirar, dolor de cabeza intenso, visión borrosa.

5. Actividad práctica

Demostración de toma de presión arterial:
Explicar paso a paso y permitir que algunos adultos mayores practiquen con supervisión.
Dinámica de alimentos:
Mostrar tarjetas con imágenes de alimentos saludables y no saludables.
Pedir que los clasifiquen en dos grupos: “amigos” y “enemigos” de la presión.
Ejercicio de respiración y relajación:
Sentados, inhalar por la nariz contando hasta 4, sostener el aire 2 segundos, exhalar por la boca contando hasta 6

6. Cierre y retroalimentación

Resumir los mensajes clave:
Medirse la presión regularmente.
Comer sano y moverse a diario.
Tomar la medicina como lo indica el médico.
Preguntas y respuestas.
Entregar folleto con “10 consejos para cuidar la presión arterial”.
Agradecer la participación y motivar a continuar con los hábitos saludables.

CONCLUSIONES

Laureles: Los adultos mayores reconocieron que la hipertensión arterial es una enfermedad silenciosa que puede prevenirse y controlarse con hábitos de vida saludables como una alimentación balanceada, actividad física regular y control del estrés.
Vaticano: Los adultos mayores reconocieron que la medición periódica de la presión arterial y el cumplimiento del tratamiento médico son claves para evitar complicaciones graves como infartos y accidentes cerebrovasculares.
Principal: La participación activa de los adultos mayores en su autocuidado mejora su calidad de vida, prolonga su independencia y fortalece su bienestar físico y emocional.

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

ANEXOS CENTRO VIDA LAURELES





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

ANEXOS CENTRO VIDA VATICANO





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

ANEXOS CENTRO VIDA PRINCIPAL





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

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: Auxiliar de Enfermería Alba Luz Puerto Bayona CC N° 46.453.417 de Duitama		**PERIODO DE INFORME:** Del 21 de julio al 19 de agosto del 2025 **SEMANA:** 23 Del 11 de agosto al 15 de agosto 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:** 11- agosto - 2025	**HORA:** 08:00 a.m – 01:00 p.m	**N° DE SESION** 13
SEDE: Vaticano	**FECHA DE EJECUCION:** 12- agosto - 2025	**HORA:** 08:00 a.m – 01:00 p.m	**N° DE SESION** 14
SEDE: Laureles	**FECHA DE EJECUCION:** 13- agosto - 2025	**HORA:** 08:00 a.m – 01:00 p.m	**N° DE SESION** 15
SEDE: Vaticano	**FECHA DE EJECUCION:** 14- agosto - 2025	**HORA:** 08:00 a.m – 01:00 p.m	**N° DE SESION** 16

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA:	Taller de enfermería Autocuidado y Seguridad (Señales de alerta en la salud: cuándo acudir al médico)
OBJETIVO GENERAL:	Fortalecer en los adultos mayores el conocimiento y la capacidad para identificar señales de alerta en su salud, promoviendo la atención médica oportuna y evitando complicaciones.
LOGRO:	Al finalizar el taller, los adultos mayores identifican de forma clara y sencilla las principales señales de alerta en su salud que requieren atención médica inmediata, fortaleciendo sus prácticas de autocuidado y seguridad para prevenir complicaciones y mantener su bienestar.

METODOLOGIA DEL DESARROLLO
Se empleará una metodología participativa, visual y práctica, adaptada a las necesidades y capacidades de los adultos mayores. **Exposición interactiva:** Presentación breve con lenguaje claro y apoyos visuales (láminas con imágenes grandes). **Conversatorio:** Espacio para que los adultos mayores compartan experiencias sobre problemas de salud y cómo los han afrontado. **Ejemplos prácticos:** Uso de casos reales o simulados para identificar señales de alerta y decidir cuándo acudir al médico. **Dinámica grupal:** Juego de tarjetas “Me cuido o voy al médico” para reforzar el aprendizaje de manera lúdica. **Material de apoyo:** Entrega de folleto con lista de señales de alerta y teléfonos de urgencias. **Refuerzo final:** Resumen verbal de las señales más graves y ronda de preguntas para asegurar comprensión.

DESARROLLO DEL TALLER
1. Bienvenida e introducción Saludo y presentación del objetivo del taller. Explicación breve de qué es el autocuidado y la seguridad en la salud. Pregunta inicial: "¿Cómo saben ustedes cuándo es necesario ir al médico?" **2. Explicación de las señales de alerta** Presentar imágenes y ejemplos claros de las señales más comunes en adultos mayores: Fiebre alta y persistente. Dolor en el pecho o dificultad para respirar. Cambios repentinos en visión, habla o fuerza. Mareo intenso o pérdida de conocimiento. Sangrado sin causa aparente. Dolor abdominal intenso o hinchazón repentina. Heridas o llagas que no sanan. Explicar por qué es importante actuar rápido en cada caso.

3. Consejos de autocuidado y prevención

Control periódico de signos vitales (presión, azúcar).
Alimentación e hidratación adecuada.
Ejercicio suave y regular.
Seguridad en el hogar para evitar caídas.
Evitar automedicarse y seguir indicaciones médicas.

4. Dinámica grupal: "Me cuido o voy al médico"

Entregar tarjetas con situaciones de salud.
El grupo decide si se maneja en casa o si hay que acudir al médico.
Comentario y refuerzo de cada respuesta.

5. Cierre y evaluación

Resumen oral de las 5 señales más graves**.**
Entrega de folleto con lista de signos de alarma y teléfonos de urgencia.
Espacio para preguntas y comentarios.

CONCLUSIONES

Laureles: Al finalizar el taller, los adultos mayores lograron identificar y comprender de manera clara las señales de alerta más importantes en su salud, reconociendo la urgencia de acudir al médico ante su presencia para prevenir complicaciones y proteger su vida. Esta comprensión les permite actuar con mayor seguridad y confianza ante situaciones de riesgo, fortaleciendo su capacidad de respuesta.

Vaticano: Los adultos mayores entendieron que el autocuidado no solo consiste en hábitos diarios como una buena alimentación o la toma adecuada de medicamentos, sino también en estar atentos a cambios repentinos en su cuerpo y actuar de forma oportuna. De esta manera, integran la prevención y la seguridad como parte de su vida cotidiana, promoviendo un envejecimiento activo 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
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 21 de julio al 19 de agosto del 2025 **SEMANA:** 24 Del 19 de agosto 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:** 19- agosto - 2025	**HORA:** 08:00 a.m – 01:00 p.m	**N° DE SESION** 17

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA:	Taller de enfermería Prevención del Deterioro Cognitivo (Juegos de Memoria, Música y Arte)
OBJETIVO GENERAL:	Prevenir y enlentecer el deterioro cognitivo en personas mayores mediante actividades de estimulación integral.
LOGRO:	Que los adultos mayores fortalezcan sus capacidades cognitivas (memoria, atención, lenguaje) y emocionales a través de actividades lúdicas de estimulación, promoviendo el bienestar y la socialización.

METODOLOGIA DEL DESARROLLO
Enfoque participativo El adulto mayor es el protagonista del proceso. Se fomenta la interacción grupal y la colaboración entre compañeros. **Aprendizaje vivencial y lúdico** Las actividades se realizan de manera divertida y práctica. Se utilizan dinámicas sencillas que estimulan la memoria, el lenguaje, la atención y la creatividad.

Estimulación multisensorial
Se integran los sentidos (vista, oído, tacto, movimiento) a través de juegos de memoria, música y actividades artísticas.
Esto facilita la evocación de recuerdos y la creación de nuevas experiencias.

Adaptación a las capacidades individuales
Se diseñan actividades que puedan ajustarse a diferentes niveles de capacidad cognitiva y motora.
La auxiliar de enfermería ofrece apoyo a quienes lo necesiten, evitando frustraciones.

Ambiente motivador y afectivo
Se promueve un clima de respeto, confianza y alegría.
Se utilizan refuerzos positivos para estimular la autoestima y la motivación.

Duración y organización
Se estructura en bloques:
Activación inicial (movilidad y presentación).
Juego de memoria.
Música.
Arte y creatividad.

Cierre con reflexión y retroalimentación.

DESARROLLO DEL TALLER

Bienvenida y activación
Saludo y presentación del grupo.
Breve explicación del objetivo del taller: “Hoy vamos a ejercitar la memoria, disfrutar de la música y despertar la creatividad con el arte.”
Ejercicios de movilidad suave: mover hombros, manos, cuello y respiración profunda para activar cuerpo y mente.

Juegos de Memoria
Juego de parejas: cartas con imágenes o palabras para encontrar coincidencias.
Secuencias: mostrar 3 a 5 objetos en una bandeja, taparlos y pedir que los recuerden.

Refranes incompletos: los participantes completan frases populares (ejemplo: “Camarón que se duerme…”*).*
Objetivo: estimular memoria a corto y largo plazo, atención y concentración.

Estimulación Musical
Escuchar canciones antiguas o populares que evoquen recuerdos (boleros, pasillos, música tradicional).
Canto grupal de una melodía conocida.
Acompañamiento con instrumentos sencillos (maracas, panderetas, palmas al ritmo).
Objetivo: activar emociones positivas, favorecer la memoria auditiva y estimular la socialización.

Arte y Creatividad
Pintura libre o guiada: dibujar un recuerdo feliz o algo que les guste.
Collage: con recortes de revistas (flores, paisajes, animales).
Modelado: con plastilina de figuras sencillas (frutas, casas, animales).
Objetivo: estimular la motricidad fina, la creatividad y la expresión emocional.

Cierre y retroalimentación
Conversatorio breve: “¿Qué actividad disfrutaron más?”
Refuerzo positivo: destacar logros individuales y grupales.
Despedida con música alegre o relajante.

CONCLUSIONES

Vaticano: Los adultos mayores entendieron que la estimulación cognitiva a través de juegos, música y arte ayuda a prevenir y retardar el deterioro cognitivo, estas actividades fortalecen la memoria, la atención, la creatividad y las relaciones sociales.

CONSORCIO
ADULTO MAYOR
2025

ANEXOS CENTRO VIDA VATICANO





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

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 Luis Alejandro Rico Archila CC N° 1057546537 de Soata		**PERIODO DE INFORME:** del 20 de Julio al 19 de agosto del 2025 **SEMANA 20** Del 21 de julio al 25 de julio	
OBJETO DE CONTRATO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES COMO AUXILIAR DE ENFERMERIA 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: Principal	**FECHA DE EJECUCION:** 21 de julio del 2025	**HORA:** 08:00 am a 01:00 pm	**N° DE SESION** 1
SEDE: Principal	**FECHA DE EJECUCION:** 22 de julio del 2025	**HORA:** 08:00 am a 01:00 pm	**N° DE SESION** 2
SEDE: Principal	**FECHA DE EJECUCION:** 23 de julio del 2025	**HORA:** 08:00 am a 01:00 pm	**N° DE SESION** 3
SEDE: Principal	**FECHA DE EJECUCION:** 24 de julio del 2025	**HORA:** 08:00 am a 01:00 pm	**N° DE SESION** 4

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. Desarrollo de club de lectura. Asesoría en control de medicamentos.
OBJETIVO GENERAL:	Promover el bienestar integral y la calidad de vida de las personas mayores, mediante la implementación de acciones de atención primaria en salud, seguimiento y acompañamiento continuo, desarrollo de hábitos de vida saludable, fortalecimiento de la autonomía, participación en actividades formativas, recreativas, culturales y productivas, así como la orientación en el uso adecuado de medicamentos, fomentando su inclusión social y su participación en la comunidad.
LOGROS:	Garantizar el control y seguimiento diario del estado de salud de las personas mayores mediante la toma y registro sistemático de signos vitales. Identificar de manera oportuna a los adultos mayores con posibles patologías que requieran remisión a los esquemas de salud, mejorando la detección temprana. Fomentar hábitos de vida saludables que contribuyan a la prevención de enfermedades y al fortalecimiento de la autonomía personal. Mantener una asistencia regular y documentada de las personas mayores a las actividades programadas, consolidando la participación. Impulsar el desarrollo de proyectos productivos y cooperativas de trabajo asociativo que promuevan la autosuficiencia económica y social. Favorecer la participación en actividades formativas, recreativas, culturales y de lectura, fortaleciendo el bienestar emocional, la integración y la estimulación cognitiva.

METODOLOGIA DEL DESARROLLO
Se desarrolla bajo un enfoque integral y humanizado, centrado en el bienestar de la persona mayor. Incluye: **Planeación:** organización de cronogramas, asignación de recursos y coordinación con el equipo profesional. **Ejecución:** toma y registro de signos vitales, talleres de hábitos saludables, acompañamiento en actividades formativas, recreativas y productivas, y orientación en el uso de medicamentos. **Seguimiento:** control de asistencia, evaluación del estado de salud y retroalimentación para la mejora continua. **Enfoque humanizado:** respeto, comunicación empática y adaptación de las actividades a las capacidades y necesidades individuales.

DESARROLLO DEL TALLER
Durante la presente semana se llevó a cabo el acompañamiento en las actividades programadas para la preparación y desarrollo de la celebración del Día del Adulto Mayor, realizada el 22 de agosto. Las acciones incluyeron la coordinación, apoyo y participación activa en las diferentes dinámicas, garantizando la integración, recreación y bienestar de los beneficiarios, así como el cumplimiento del cronograma establecido para esta conmemoración.

CONCLUSIONES
La jornada cumplió con los objetivos propuestos, logrando la toma y registro de signos vitales, alta participación de los beneficiarios, promoción de hábitos saludables y orientación en el uso adecuado de medicamentos. Las actividades recreativas, culturales y productivas fortalecieron la integración social y el bienestar integral de las personas mayores, evidenciando el impacto positivo del acompañamiento continuo y humanizado.

ANEXOS: Sede principal





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

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 Luis Alejandro Rico Archila CC N° 1057546537 de Soatá	**PERIODO DE INFORME:** del 20 de Julio al 19 de agosto del 2025 **SEMANA 21** Del 28 de julio al 01 de agosto del 2025		
OBJETO DE CONTRATO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES COMO AUXILIAR DE ENFERMERIA 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: Principal	**FECHA DE EJECUCION:** 28 de julio del 2025	**HORA:** 08:00 am 01:00 pm	**N° DE SESION** 5
SEDE: Principal	**FECHA DE EJECUCION:** 29 de julio del 2025	**HORA:** 08:00 am 01:00 pm	**N° DE SESION** 6
SEDE: Principal	**FECHA DE EJECUCION:** 30 de julio del 2025	**HORA:** 08:00 am 01:00 pm	**N° DE SESION** 7
SEDE: Principal	**FECHA DE EJECUCION:** 31 de julio del 2025	**HORA:** 08:00 am 01:00 pm	**N° DE SESION** 8
SEDE: Principal	**FECHA DE EJECUCION:** 01 de agosto 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. preparación de actividades día del adulto mayor 22 de agosto 2025.
OBJETIVO GENERAL:	Promover el bienestar integral de las personas mayores beneficiarias mediante la implementación de acciones de atención primaria en salud, incluyendo la toma y registro diario de signos vitales, el fomento de hábitos de vida saludable, la detección temprana de patologías con remisión oportuna a los esquemas de salud, el seguimiento y acompañamiento individual, la asesoría en el control de medicamentos, y el desarrollo de actividades formativas, recreativas y productivas, así como la preparación y ejecución de eventos conmemorativos como el Día del Adulto Mayor 2025, fortaleciendo su participación activa, autonomía y calidad de vida.
LOGROS:	**Signos vitales:** Registro diario y remisión oportuna de casos detectados. **Hábitos saludables:** Realización de talleres periódicos con buena asistencia. **Acompañamiento:** Cumplimiento de todas las visitas y seguimientos programados. **Proyectos productivos:** Participación en actividades asociativas. **Medicamentos:** Orientación y seguimiento para el adecuado uso de tratamientos. **Recreación:** Desarrollo de eventos de integración y actividades culturales. **Día del Adulto Mayor:** Organización y ejecución completa de la programación prevista, para la celebración el 22 de agosto del 2025.

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.

DESARROLLO DEL TALLER

Bienvenida y motivación (5 min)

- Breve explicación del objetivo del taller y del evento.
- Dinámica corta de activación (palmas, aplausos rítmicos o pequeña canción motivadora).

2. Organización de grupos de trabajo (5 min)

- Grupo 1: Elaboración de la porra (frases cortas, rítmicas y fáciles de memorizar).
- Grupo 2: Diseño y decoración de la cartelera (colores vivos, mensajes festivos y fechas del evento).
- Grupo 3: Coordinación del desfile (orden de participación, roles y pasos básicos).
- Grupo 4: Vestido y accesorios para la reina (ideas, materiales y apoyo para la confección).

3. Trabajo creativo por grupos (15 min)

- Cada grupo desarrolla su tarea con apoyo del facilitador.
- Se asignan responsables para llevar los avances a la siguiente reunión o jornada.

4. Socialización y cierre (5 min)

- Presentación rápida de lo que cada grupo avanzó.
- Mensaje motivador invitando a todos a participar el día del evento.
- Foto grupal para registro.

CONCLUSIONES

La jornada cumplió con el registro de signos vitales y la detección oportuna de casos para remisión. Se realizaron talleres de hábitos saludables y orientación en medicamentos con buena participación.

Hubo acompañamiento en actividades productivas, formativas y recreativas, fomentando integración y trabajo en equipo.

El taller de preparación para el Día del Adulto Mayor logró avances en porra, cartelera, desfile y vestido de la reina.
Se evidenció organización, participación y cumplimiento de los objetivos planteados.

ANEXOS: Sede principal



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

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 Luis Alejandro Rico Archila CC N° 1057546537 de Soatá		**PERIODO DE INFORME:** del 20 de Julio al 19 de agosto del 2025 **SEMANA 22** Del 04 de agosto al 08 de agosto del 2025	
OBJETO DE CONTRATO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES COMO AUXILIAR DE ENFERMERIA 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: Principal	**FECHA DE EJECUCION: 04** de agosto del 2025	**HORA:** 08:00 am a 01:00 pm	**N° DE SESION** 10
SEDE: Principal	**FECHA DE EJECUCION: 05** de agosto del 2025	**HORA:** 08:00 am 01:00 pm	**N° DE SESION** 11
SEDE: Principal	**FECHA DE EJECUCION: 06** de agosto del 2025	**HORA:** 08:00 am 01:00 pm	**N° DE SESION** 12

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 Acompañamiento y preparación actividad día del adulto mayor 22 de agosto del 2025.
OBJETIVO GENERAL:	Fortalecer el bienestar integral de las personas mayores mediante la atención primaria en salud con registro diario de signos vitales, la promoción de hábitos de vida saludable, la detección oportuna de patologías para su remisión, y el acompañamiento constante en actividades formativas, productivas y recreativas, garantizando su participación y la preparación de eventos significativos como la celebración del Día del Adulto Mayor 2025.

LOGROS:	Ejecución sistemática del registro diario de signos vitales de la población beneficiaria. Implementación de estrategias para el fortalecimiento de hábitos de vida saludable. Identificación temprana de patologías y gestión de la remisión a los servicios de salud correspondientes. Seguimiento integral y acompañamiento personalizado a cada persona mayor. Apoyo y asesoría en el desarrollo de proyectos productivos y actividades formativas. Planificación y coordinación de la celebración institucional del Día del Adulto Mayor 2025.

METODOLOGIA DEL DESARROLLO
La ejecución de las actividades se desarrollará mediante un enfoque participativo y centrado en la persona mayor, combinando acciones de atención en salud, educación y acompañamiento integral. Se implementarán jornadas diarias de toma y registro de signos vitales, complementadas con intervenciones educativas orientadas a la promoción de hábitos saludables y prevención de enfermedades. Se realizará un seguimiento continuo a cada beneficiario, garantizando la identificación oportuna de necesidades y gestionando las remisiones correspondientes. El acompañamiento a proyectos productivos y actividades formativas se llevará a cabo de forma coordinada con los instructores y líderes comunitarios, fomentando la participación activa y el fortalecimiento de habilidades. Para la celebración del Día del Adulto Mayor 2025, se aplicará una planificación estructurada que contemple la logística, convocatoria y ejecución del evento, asegurando la integración y bienestar de todos los participantes.

DESARROLLO DEL TALLER
Bienvenida y motivación (5 min) • Breve explicación del objetivo del taller y del evento. • Dinámica corta de activación (palmas, aplausos rítmicos o pequeña canción motivadora). **2. Organización de grupos de trabajo (5 min)** • Grupo 1: Elaboración de la porra (frases cortas, rítmicas y fáciles de memorizar). • Grupo 2: Diseño y decoración de la cartelera (colores vivos, mensajes festivos y fechas del evento). • Grupo 3: Coordinación del desfile (orden de participación, roles y pasos básicos). • Grupo 4: Vestido y accesorios para la reina (ideas, materiales y apoyo para la confección). **3. Trabajo creativo por grupos (15 min)** • Cada grupo desarrolla su tarea con apoyo del facilitador. • Se asignan responsables para llevar los avances a la siguiente reunión o jornada. **4. Socialización y cierre (5 min)** • Presentación rápida de lo que cada grupo avanzó. • Mensaje motivador invitando a todos a participar el día del evento. • Foto grupal para registro.

CONCLUSIONES
La jornada permitió consolidar acciones integrales en salud, educación y participación social, fortaleciendo el bienestar físico y emocional de las personas mayores. Se evidenció un alto nivel de compromiso y asistencia por parte de los beneficiarios, así como una respuesta positiva frente a las actividades formativas y recreativas desarrolladas. La coordinación del equipo de trabajo y la articulación con la comunidad fueron factores determinantes para el cumplimiento de los objetivos establecidos.

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 **Fisioterapeuta: Yuri Angelica Parra Nossa** CC N° 53.101.037 de Bogotá D.C		**PERIODO DE INFORME:** Del 20 de julio al 19 de agosto del2025 **SEMANA 20** DEL 21 de julio AL 25 de julio DEL 2025	
OBJETO DE CONTRATO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES COMO FISIOTERAPEUTA 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: Sede Principal	**FECHA DE EJECUCION:** 21 DE JULIO	**HORA:** 8:30 AM-10:00 AM	**N° DE SESION** 1
SEDE: Juan Grande	**FECHA DE EJECUCION:** 21 DE JULIO	**HORA:** 11:00 AM -12:30 PM	**N° DE SESION** 2
SEDE: Alcázares	**FECHA DE EJECUCION:** 22 DE JULIO	**HORA:** 8:30 AM-10:00 AM	**N° DE SESION** 3
SEDE: Vaticano	**FECHA DE EJECUCION:** 22 DE JULIO	**HORA:** 11:00 AM -12:30 PM	**N° DE SESION** 4
SEDE: once de mayo	**FECHA DE EJECUCION:** 23 DE JULIO	**HORA:** 8:30 AM-10:00 AM	**N° DE SESION** 5
SEDE: Laureles	**FECHA DE EJECUCION:** 23 DE JULIO	**HORA:** 11:00 AM -12:30 PM	**N° DE SESION** 6
SEDE: María Auxiliadora	**FECHA DE EJECUCION:** 24 DE JULIO	**HORA:** 8:30 AM-10:00 AM	**N° DE SESION** 7
SEDE: Trinidad	**FECHA DE EJECUCION:** 24 DE JULIO	**HORA:** 11:00 AM -12:30 PM	**N° DE SESION** 8

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA:	Contracturas musculares y calambres y ensayo de celebración del adulto mayor
OBJETIVO GENERAL:	Analizar las causas, síntomas, prevención y tratamientos de las contracturas musculares y calambres, con el fin de promover el cuidado adecuado del sistema muscular y prevenir lesiones comunes en diferentes contextos físicos.
LOGROS:	Identificar las diferencias entre contracturas musculares y calambres, así como sus principales causas y síntomas.

	Reconocer la importancia de la hidratación, el calentamiento y el estiramiento para prevenir estas afecciones musculares. Aplicar medidas básicas de prevención y primeros auxilios ante contracturas o calambres. Fomentar hábitos saludables relacionados con el cuidado del sistema muscular en actividades físicas diarias. Valorar el rol del autocuidado corporal para mejorar el rendimiento físico y evitar lesiones.

METODOLOGIA DEL DESARROLLO
Patología: contracturas musculares y calambres. Las contracturas musculares y calambres son afecciones comunes del sistema muscular que implican una contracción anormal de los músculos. Clasificación: Agudas: Se producen tras un esfuerzo intenso o una mala postura. Crónicas: Asociadas a sobrecarga muscular continua, estrés o alteraciones posturales persistentes. Estáticas: Derivadas de mantener una misma postura durante mucho tiempo. Dinámicas: Provocadas por movimientos repetitivos o deportivos. 2. Calambres musculares: Nocturnos: Ocurren durante el sueño, especialmente en adultos mayores. De esfuerzo o ejercicio: Aparecen durante o después del ejercicio intenso. Metabólicos o por deshidratación: Asociados a pérdida de electrolitos (sodio, potasio, magnesio). Secundarios a enfermedades: Como insuficiencia renal, diabetes o trastornos neurológicos. Causas comunes: Contracturas musculares: Sobreesfuerzo físico Mala postura prolongada Estrés o tensión emocional Fatiga muscular Lesiones musculares previas Calambres musculares: Deficiencia de electrolitos (calcio, potasio, magnesio) Esfuerzo físico excesivo o prolongado Mala circulación Permanecer en una misma posición por mucho tiempo Síntomas: Contracturas Musculares: Dolor muscular localizado Sensación de rigidez o endurecimiento del músculo Limitación del movimiento articular

Aumento de la tensión muscular palpable al tacto Molestias al realizar esfuerzos físicos Calambres Musculares:
Dolor repentino e intenso en el músculo afectado Espasmo visible o endurecimiento temporal del músculo Interrupción de la actividad física
Sensación de pinchazo o tirón muscular.
Rehabilitación Física
Objetivo general:
Restaurar la función normal del músculo afectado, reducir el dolor, mejorar la elasticidad muscular y prevenir recurrencias, favoreciendo una recuperación funcional y segura de la movilidad.
Intervenciones fisioterapéuticas:
Terapia manual y masajes:
Masoterapia descontracturante: Aplicación de presión controlada para liberar puntos gatillo y tensiones profundas. Estiramientos pasivos y activos: En músculos afectados para mejorar la flexibilidad y elongación.
Calor superficial o profundo (termoterapia): Para relajar el músculo y facilitar la circulación sanguínea. Drenaje linfático (si hay edema asociado)
Ejercicios terapéuticos:
Movilización progresiva del músculo afectado(tras disminuir el dolor agudo). Estiramientos mantenidos post actividad física o en sesiones terapéuticas:
Cuádriceps, isquiotibiales, pantorrillas, espalda, cuello (según zona afectada).
Ejercicios de fortalecimiento progresivo una vez restaurada la movilidad sin dolor.





Plan de Intervención Fisioterapéutico Grupal – Parálisis Facial Estructura de una sesión tipo:
Bienvenida y preparación

Registro de asistencia y revisión del estado físico general del grupo

Ejercicio de respiración profunda y controlada para favorecer la oxigenación muscular Movilidad articular suave (cuello, hombros, espalda, caderas, rodillas, tobillos) Activación muscular general con movimientos suaves para mejorar la circulación
Ejercicios terapéuticos
A. Estiramientos específicos y globales:
Estiramiento de cuello, hombros, espalda, piernas y brazos (dependiendo de la zona afectada) Mantenimiento del estiramiento de 20 a 30 segundos por grupo muscular Uso de bandas elásticas para estiramiento
Ejercicios de movilidad y fortalecimiento:
Movimientos articulares controlados para recuperar rango funcional (circulares, flexo-extensión) Ejercicios isométricos leves para mejorar el tono muscular sin fatiga
Fortalecimiento progresivo con bajo impacto (uso de ligas o el propio peso corporal)
Reeducación postural y ergonomía básica:
Prácticas posturales en sedestación, bipedestación y durante la marcha
Corrección de hábitos que favorecen las contracturas (uso de dispositivos, sillas, calzado)
Actividad lúdico-terapéutica
Trabajo con banda elástica
Dinámicas con pelotas, aros o pañuelos para integrar movilidad y control muscular
Cierre y recomendaciones
Estiramientos suaves y respiración guiada para relajar la musculatura Ejercicio de relajación progresiva (tensión/relajación controlada de músculos) Consejos para el autocuidado: hidratación, pausas activas, buena postura Reforzamiento motivacional grupal

DESARROLLO DEL TALLER
Explicación teórica de patología de contracturas musculares y calambres Calentamiento corporal Respiración profunda (4 repeticiones). Automasaje muscular guiado: Movimientos circulares en hemicuerpos Estiramientos globales y analíticos. Ejercicios terapéuticos Objetivo: Mejorar control, fuerza y condición muscular Relajación y cierre Estiramientos suaves de cuello y cara.

CONCLUSIONES
SEDE PRINCIPAL: Se fortaleció el conocimiento sobre las causas, síntomas y diferencias entre contracturas musculares y calambres, permitiendo a los participantes identificar precozmente estas afecciones y tomar medidas preventivas. **JUAN GRANDE:** La práctica regular de estiramientos, ejercicios de movilidad y técnicas de relajación contribuye significativamente a la prevención y manejo de molestias musculares, mejorando la calidad de vida. **ALCÁZARES:** Los participantes aprendieron la importancia de la hidratación, el calentamiento previo al ejercicio y la ergonomía postural, como pilares fundamentales para evitar la sobrecarga muscular y los espasmos. **VATICANO:** La intervención grupal fomentó la participación activa, el apoyo mutuo y la motivación colectiva, elementos clave para mantener la adherencia a hábitos saludables y la continuidad del autocuidado físico. **ONCE DE MAYO:** Se promovió el autocuidado corporal mediante técnicas accesibles y adaptables, que pueden ser replicadas en casa o en el entorno laboral como parte de la rutina diaria. **LAURELES:** Se evidenció que muchas contracturas y calambres están directamente relacionadas con malos hábitos posturales y falta de actividad física regular, por lo que la educación corporal es esencial en su prevención. **MARÍA AUXILIADORA:** Los participantes lograron identificar factores de riesgo personales (como estrés, sedentarismo, alimentación inadecuada o sobreuso muscular) que contribuyen a estas patologías musculares. **TRINIDAD**: La integración de ejercicios terapéuticos y actividades lúdicas permitió un aprendizaje significativo y dinámico, facilitando la comprensión del manejo de estas condiciones.

ANEXOS Sede Principal





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:53.101.537
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 **Fisioterapeuta: Yuri Angelica Parra Nossa** CC N° 53.101.037 de Bogotá D.C	**PERIODO DE INFORME:** Del 20 de julio al 19 de agosto del2025 **SEMANA 21** DEL 29 de julio al 01 de Agosto del 2025
OBJETO DE CONTRATO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES COMO FISIOTERAPEUTA 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: 28 De Julio Del 2025	HORA: 8:30 AM – 10:00 AM	N° DE SESION: 9
SEDE: San Antonio	Fecha De Ejecucion: 28 De Julio De 2025	HORA: 11:00 AM – 12:30 PM	N° DE SESION: 10
SEDE: Vaticano	Fecha De Ejecucion: 29 De Julio Del 2025	HORA: 8:30 AM AM – 10:00	N° DE SESION: 11
SEDE: Trinidad	Fecha De Ejecucion: 29 De Julio Del 2025	HORA: 11:00 AM – 12:30 PM	N° DE SESION: 12
SEDE: Sede Principal	Fecha De Ejecucion: 30 De Julio Del 2025	HORA: 8:30 AM AM – 10:00	N° DE SESION: 13
SEDE: Once de mayo	Fecha De Ejecucion: 30 De Julio Del 2025	HORA: 11:00 AM – 12:30 PM	N° DE SESION: 14
SEDE: María auxiliadora	Fecha De Ejecucion: 31 De Julio Del 2025	HORA: 8:30 AM AM – 10:00	N° DE SESION:15
SEDE: Alcázares	Fecha De Ejecucion: 31 De Julio Del 2025	HORA: 11:00 AM – 12:30 PM	N° DE SESION:16

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA:	Fortalecimiento muscular -corporal
OBJETIVO GENERAL:	Mejorar la condición física general mediante el fortalecimiento de la musculatura corporal, promoviendo el aumento de la fuerza, resistencia, equilibrio y estabilidad postural, con el fin de optimizar el rendimiento funcional, prevenir lesiones y favorecer la salud integral del individuo.

LOGROS:	Incrementar la fuerza muscular general en los principales grupos musculares mediante la participación regular en las sesiones del taller.Mejorar la coordinación, el equilibrio y la estabilidad corporal, favoreciendo un mejor control postural y disminución del riesgo de caídas. Fomentar hábitos saludables de actividad física, reforzando la importancia del ejercicio en la vida cotidiana y su impacto positivo en la salud. Desarrollar la resistencia física y la capacidad cardiovascular, permitiendo una mayor tolerancia al esfuerzo en actividades diarias.

METODOLOGIA DEL DESARROLLO
Tema: Fortalecimiento Muscular y Corporal El fortalecimiento muscular y corporal es un proceso sistemático de acondicionamiento físico orientado a mejorar la fuerza, resistencia, equilibrio y estabilidad mediante ejercicios físicos específicos. Este enfoque beneficia tanto la prevención de lesiones como la mejora del desempeño funcional y la salud general. Clasificación: Según el tipo de contracción muscular: Isométrico: Contracción muscular sin movimiento articular (ej. planchas). Isotónico: Contracción con movimiento; puede ser: Concéntrico: El músculo se acorta al contraerse (ej. levantar una pesa). Excéntrico: El músculo se alarga bajo tensión (ej. bajar lentamente una pesa). Isocinético: Movimiento a velocidad constante con resistencia variable (usado en rehabilitación con equipos especializados). Según el objetivo funcional: Fortalecimiento general: Enfocado en la mejora global de la musculatura decuerpo. Fortalecimiento localizado: Dirigido a grupos musculares específicos. Fortalecimiento postural: Para mejorar la alineación corporal y prevenir desequilibrios musculares. Fortalecimiento funcional: Orientado a mejorar actividades de la vida diaria o deportivas. Según el medio

DESARROLLO DEL TALLER
Explicación teórica de Fortalecimiento muscular corporal Calentamiento corporal Respiración profunda (4 repeticiones). Automasaje muscular guiado: Movimientos circulares en hemicuerpos Estiramientos globales y analíticos Ejercicios terapéuticos Objetivo: Mejorar control, fuerza y condición muscular Relajación y cierre Estiramientos suaves de cuello y cara. Respiración profunda y guiada. Retroalimentación: ¿cómo se sintieron?

CONCLUSIONES
Juan grande: El entrenamiento de fuerza, ya sea con peso corporal, incrementa la musculatura, mejora la fuerza e incrementa la capacidad funcional para actividades cotidianas San Antonio: Los participantes aprendieron la importancia de estiramientos musculares, reactivación muscular para evitar la sobrecarga muscular y los espasmos. Vaticano: Se fomentó la participación activa, el apoyo mutuo y la motivación colectiva, elementos clave para mantener la adherencia a hábitos saludables y la continuidad del autocuidado físico. Trinidad: Mejora de la circulación, presión arterial más estable y prevención de enfermedades cardiovasculares al optimizar la función muscular corporal Sede Principal: Los programas grupales combinados con trabajo de fuerza y equilibrio mejoran la velocidad de marcha y estabilidad, elementos clave para prevenir fragilidad y caídas. Once de mayo: Los participantes lograron identificar factores de riesgo personales (como estrés, sedentarismo, alimentación inadecuada o sobreuso muscular) que contribuyen a estas patologías musculares. María Auxiliadora: Los entrenamientos grupales de fuerza a intensidad moderada-alta muestran mejorías medibles en el rendimiento funcional (ej. silla, saltos) y reducen las caídas en el grupo que entrena, frente a controles Alcázares: A nivel grupal, el fortalecimiento muscular reduce grasa corporal, incrementa masa libre de grasa, densidad ósea y salud metabólica, incluso reduciendo riesgos de mortalidad general y por cáncer.

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 **Fisioterapeuta: Yuri Angelica Parra Nossa** CC N° 53.101.037 de Bogotá D.C	**PERIODO DE INFORME:** Del 20 de julio al 19 de agosto del2025 **SEMANA 22** DEL 04 de agosto al 08 de agosto del 2025
OBJETO DE CONTRATO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES COMO FISIOTERAPEUTA 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: Principal	Fecha De Ejecucion: 04 De Agosto Del 2025	HORA: 8:30 AM – 10:00 AM	N° DE SESION: 17
SEDE: Laureles	Fecha De Ejecucion: 04 De Agosto Del 2025	HORA: 11:00 AM – 12:30 PM	N° DE SESION: 18
SEDE: Maria Auxiliadora	Fecha De Ejecucion: 05 De Agosto Del 2025	HORA: 8:30 AM - AM – 10:00	N° DE SESION: 19
SEDE: Trinidad	Fecha De Ejecucion: 05 De Agosto Del 2025	HORA: 11:00 AM – 12:30 PM	N° DE SESION: 20
SEDE: Principal	Fecha De Ejecucion: 06 De Agosto Del 2025	HORA: 8:30 AM - AM – 10:00	N° DE SESION: 21
SEDE: Juan Grande	Fecha De Ejecucion: 06 De Agosto Del 2025	HORA: 11:00 AM – 12:30 PM	N° DE SESION: 22

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA:	SISTEMA OSTEOMUSCULAR
OBJETIVO GENERAL:	Fomentar el conocimiento básico sobre el sistema osteomuscular: Explicar la anatomía y fisiología del sistema osteomuscular, incluyendo los huesos, músculos, tendones y ligamentos. Identificar las principales funciones del sistema osteomuscular en el cuerpo humano.

LOGROS:	Adquisición de conocimiento fundamental: Los participantes comprenden la anatomía y la fisiología del sistema osteomuscular, lo que les permite identificar correctamente los componentes principales, como huesos, músculos, tendones y ligamentos. Tienen claro cómo funciona el sistema osteomuscular, sus funciones principales (soporte, movilidad, protección, etc.) y su importancia para el bienestar general. Concientización sobre la salud osteomuscular: Los participantes reconocen la importancia de cuidar su sistema osteomuscular para evitar problemas como lesiones, fracturas, artritis o osteoporosis. Se entiende cómo los hábitos diarios, como la postura, el ejercicio y la dieta, influyen en la salud ósea y muscular. Prevención de lesiones: Los participantes aprenden técnicas de prevención para evitar lesiones comunes en las articulaciones, músculos y huesos, como la importancia de hacer estiramientos antes de hacer ejercicio, o cómo levantar objetos correctamente para proteger la columna vertebral.

METODOLOGIA DEL DESARROLLO
Tema: Salud y Fortalecimiento del Sistema Osteomuscular El sistema osteomuscular es fundamental para la estabilidad, movimiento y protección del cuerpo humano. Su fortalecimiento y cuidado son esenciales tanto para la prevención de lesiones como para la mejora del desempeño físico y la salud general. Esto implica tanto el fortalecimiento óseo como muscular, así como la mejora de la movilidad articular. Clasificación del Sistema Osteomuscular: Según la Función Articular: Movilidad articular:

Ejercicios de movilidad: Se centran en mejorar la amplitud de movimiento de las articulaciones, previniendo rigidez y mejorando la flexibilidad general del cuerpo.
Ejemplo: Estiramientos dinámicos, rotaciones articulares, ejercicios de flexión y extensión de articulaciones principales.

Estabilidad articular:

Ejercicios de estabilidad: Se dirigen a fortalecer los músculos que rodean las articulaciones, promoviendo su estabilidad para evitar lesiones.
Ejemplo: Ejercicios con superficies inestables (como bosu o almohadillas de equilibrio), trabajo de core para estabilizar la columna vertebral.

Según el Tipo de Tejido Implicado: Fortalecimiento óseo:
Ejercicios de resistencia con banda elástica: Incrementan la densidad ósea y previenen la osteoporosis mediante la aplicación de cargas en los huesos. Ejemplo: Caminar, Fortalecimiento muscular.
Movilizaciones articulares:

Objetivo: Mejorar el rango de movimiento articular y disminuir las restricciones articulares, permitiendo la ejecución de ejercicios de fortalecimiento sin dolor ni limitación.
Técnicas: Movilización pasiva de las articulaciones, estiramientos y movilización de tejidos blandos alrededor de las articulaciones.

Estiramientos activos y pasivos:

Objetivo: Mantener la flexibilidad y la movilidad articular antes y después de la rehabilitación o el ejercicio, previniendo restricciones articulares y disminuyendo la rigidez.

Técnicas:

Estiramientos pasivos: Mantener posiciones de estiramiento para mejorar la longitud de los músculos y las articulaciones.
Estiramientos activos: Movimientos controlados para alargar los músculos durante la actividad.

DESARROLLO DEL TALLER
Explicación teórica de Fortalecimiento muscular corporal Calentamiento corporal Respiración profunda (4 repeticiones). Automasaje muscular guiado: Movimientos circulares en hemicuerpos Estiramientos globales y analíticos Respiración profunda y guiada. Cierre y recomendaciones Estiramientos suaves y respiración guiada para relajar la musculatura Ejercicio de relajación progresiva (tensión/relajación controlada de músculos) Consejos para el autocuidado: hidratación, pausas activas, buena postura Reforzamiento motivacional grupal

CONCLUSIONES
Laureles: La clave para evitar enfermedades y lesiones del sistema osteomuscular radica en la prevención. La actividad física regular, junto con la correcta postura y hábitos saludables, son esenciales para mantener las articulaciones, los huesos y los músculos en su mejor estado. María auxiliadora: La rehabilitación no solo se enfoca en la recuperación de una lesión o disfunción, sino también en fortalecer y optimizar las estructuras osteomusculares, asegurando una integración funcional y segura a las actividades diarias. Trinidad: La rehabilitación física y el fortalecimiento deben ser procesos progresivos y personalizados según las necesidades del individuo. Sede principal: través del fortalecimiento y cuidado del sistema osteomuscular, no solo se mejora la salud física, sino también el bienestar mental y emocional. La actividad física regular, la mejora de la postura y la prevención de lesiones contribuyen a reducir el estrés, la ansiedad y a mejorar el estado de ánimo en general. Esta conexión entre el cuerpo y la mente subraya la importancia de mantener una rutina de ejercicios que no solo beneficie al cuerpo, sino también al bienestar psicoemocional. Juan grande: La rehabilitación debe centrarse en la funcionalidad del sistema osteomuscular. Mejorar la capacidad para realizar tareas cotidianas, prevenir futuras lesiones y restaurar el bienestar general son los objetivos principales.

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 **Fisioterapeuta: Yuri Angelica Parra Nossa** CC N° 53.101.037 de Bogotá D.C	**PERIODO DE INFORME:** Del 20 de julio al 19 de agosto del2025 **SEMANA 23** DEL 11 de agosto al 15 de agosto del 2025
OBJETO DE CONTRATO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES COMO FISIOTERAPEUTA 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: Principal	Fecha De Agosto Ejecucion:11 De agosto Del 2025	HORA: 8:30 AM – 10:00 AM	N° SESION: 23
SEDE: Laureles	Fecha De Agosto Ejecucion:11 De agosto Del 2025	HORA: 11:00 AM – 12:30 PM	N° SESION: 24
SEDE: Maria Auxiliadora	Fecha De Agosto Ejecucion:12 De agosto Del 2025	HORA: 8:30 AM – 10:00 AM	N° SESION: 25
SEDE: Trinidad	Fecha De Agosto Ejecucion: 12 De agosto Del 2025	HORA: 11:00 AM – 12:30 PM	N° SESION: 26
SEDE: Principal	Fecha De Agosto Ejecucion:13 De agosto Del 2025	HORA: 8:30 AM – 10:00 AM	N° SESION: 27
SEDE: Juan Grande	Fecha De Agosto Ejecucion:13 De agosto Del 2025	HORA: 11:00 AM – 12:30 PM	N° SESION: 28
SEDE: Principal	Fecha De Agosto Ejecucion:14 De agosto Del 2025	HORA: 8:30 AM – 10:00 AM	N° SESION: 29
SEDE: Juan Grande	Fecha De Agosto Ejecucion:14 De agosto Del 2025	HORA: 11:00 AM – 12:30 PM	N° SESION: 30

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA:	TERAPIA RESPIRATORIA
OBJETIVO GENERAL:	la terapia respiratoria busca mejorar la calidad de vida de los pacientes con afecciones respiratorias, ayudándoles a mantener una respiración adecuada y una mayor independencia en sus actividades diarias.

LOGROS:	Mejora en la Comprensión de las Funciones Respiratorias: Los participantes adquirieron una comprensión más profunda sobre la función del sistema respiratorio y cómo diferentes condiciones afectan la respiración. Esto incluye el conocimiento sobre las vías respiratorias. Dominio de Técnicas Respiratorias Específicas: Los participantes aprendieron y practicaron técnicas respiratorias como la respiración diafragmática, respiración con labios fruncidos, y ejercicios de expansión torácica, lo que mejora la capacidad pulmonar y ayuda a aliviar la disnea. Prevención de Complicaciones Respiratorias: Los participantes aprendieron a identificar los signos tempranos de complicaciones respiratorias y cómo aplicar medidas preventivas, como la fisioterapia respiratoria, para evitar complicaciones derivadas de enfermedades respiratorias crónicas o agudas.

METODOLOGIA DEL DESARROLLO
Tema: Salud y Fortalecimiento del Sistema Respiratorio La terapia respiratoria es esencial para mantener una adecuada función pulmonar, mejorar la oxigenación y aliviar las dificultades respiratorias causadas por diversas afecciones. Su objetivo es optimizar la respiración mediante el uso de técnicas y dispositivos terapéuticos para mejorar la capacidad pulmonar, la eliminación de secreciones y la calidad de vida de los pacientes con enfermedades respiratorias Mejorar la eficiencia respiratoria durante el ejercicio y la actividad diaria. Ejemplo: Programas de rehabilitación respiratoria y entrenamiento cardiovascular. **Prevenir la Progresión de Enfermedades Respiratorias:** Evitar la exacerbación de afecciones como EPOC y asma. Ejemplo: Prevención de infecciones respiratorias y manejo de factores de riesgo, Aliviar los Síntomas de Enfermedades Respiratorias: Aliviar la disnea, la fatiga respiratoria y otros síntomas respiratorios.

Ejemplo: Técnicas de respiración controlada y ejercicios de relajación.
Causas Comunes de Enfermedades Respiratorias: Inactividad física prolongada:
La falta de ejercicio físico afecta negativamente la capacidad pulmonar y la eficiencia respiratoria.
Enfermedades crónicas respiratorias (EPOC, asma, fibrosis pulmonar):
Afecciones que reducen la capacidad pulmonar y la oxigenación adecuada.

DESARROLLO DEL TALLER

Explicación teórica de terapia respiratoria Respiración profunda (inhalación y exhalación). Automasaje muscular guiado:
Movimientos circulares en espalda Estiramientos globales y analíticos
Respiración profunda y guiada
Plan de Intervención Fisioterapéutico Grupal – Fortalecimiento Muscular y Corporal Estructura de una sesión tipo:
Bienvenida y preparación

Registro de asistencia y revisión del estado físico general del grupo

Ejercicio de respiración profunda y controlada para favorecer la oxigenación muscular
Movilidad articular suave (caja torácica)

Ejercicios terapéuticos-respiratorios

A. Estiramientos específicos y globales:

Estiramiento de cuello, miembros superiores y caja torácica Mantenimiento del estiramiento de 20 a 30 segundos por grupo muscular Uso de banda elástica amarilla para ejercicios respiratorios
B. Ejercicios de movilidad y capacidad pulmonar

Ejercicios isométricos leves para mejorar capacidad respiratoria

Fortalecimiento progresivo de bajo impacto musculo de diafragma y respiratorios

CONCLUSIONES
Sede principal: El taller permitió a los participantes desarrollar una mayor conciencia sobre su respiración, comprendiendo la importancia de técnicas respiratorias como la respiración diafragmática y el control de la exhalación. Esto les permitió experimentar cómo estas técnicas pueden mejorar la capacidad pulmonar y reducir la sensación de falta de aire. Juan grande: Se enfatizó la relación entre una postura adecuada y una respiración eficiente. Los participantes aprendieron a identificar y corregir posturas incorrectas que pueden interferir con la expansión pulmonar y la respiración profunda. La educación postural fue un componente clave en la mejora de la mecánica respiratoria. Alcázares: Los ejercicios prácticos de expansión torácica y movilidad del pecho demostraron ser efectivos para aumentar la amplitud de movimiento en la caja torácica. Los participantes experimentaron un aumento en la flexibilidad respiratoria, lo que contribuyó a una respiración más profunda y completa. María auxiliadora: Los ejercicios de resistencia respiratoria, como el uso de dispositivos de entrenamiento respiratorio, ayudaron a los participantes a fortalecer los músculos involucrados en la respiración (como el diafragma y los músculos intercostales). Esto mejora la eficiencia respiratoria y previene la fatiga durante actividades físicas. Once de mayo: Se subrayó la importancia de realizar pausas activas durante el día, especialmente para aquellos que tienen afecciones respiratorias o pasan mucho tiempo en actividades sedentarias. Estas pausas ayudan a mejorar la circulación y reducen el riesgo de sobrecarga en los músculos respiratorios. Juan grande: Se recordó que la hidratación adecuada es esencial para mantener las vías respiratorias libres de secreciones y prevenir la deshidratación, que puede dificultar la respiración. Los participantes comprendieron cómo la hidratación impacta directamente en la calidad de la respiración. Vaticano: Las técnicas de terapia manual, como el masaje torácico y las movilizaciones articulares, fueron bien recibidas por los participantes. Estas técnicas ayudaron a liberar tensiones en los músculos respiratorios y a mejorar la expansión torácica, lo que facilitó una respiración más eficiente. Trinidad: Los ejercicios terapéuticos enseñados durante el taller, ofrecieron un enfoque estructurado para mejorar la fuerza respiratoria y la capacidad pulmonar. Los participantes aprendieron cómo incorporar estos ejercicios en su rutina diaria para una rehabilitación efectiva y gradual. Sede principal: La práctica regular de la respiración controlada también mostró beneficios emocional psicológicos al reducir el estrés y la ansiedad. Los participantes experimentaron una mejora en su bienestar al sentir que podían tomar el control de su respiración y reducir la sensación de ahogo o falta de aire.

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 **Fisioterapeuta: Yuri Angelica Parra Nossa** CC N° 53.101.037 de Bogotá D.C		**PERIODO DE INFORME:** Del 20 de julio al 19 de agosto del2025 **SEMANA 24** 19 de agosto DEL 225	
OBJETO DE CONTRATO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES COMO FISIOTERAPEUTA 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: Principal	**FECHA DE EJECUCION: 19 de Agosto del 2025**	**HORA:** 8:30 AM – 10:00 AM	**N° DE SESION 31**

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA:	Ensayo de bandas día adulto mayor
OBJETIVO GENERAL:	Estimular la movilidad articular, mejorar la fuerza muscular y promover la coordinación motriz en adultos mayores, mediante ejercicios con banda elástica en un entorno grupal.
LOGROS:	Mejoría de la fuerza funcional: el uso progresivo de resistencias permite fortalecer grupos musculares clave, facilitando tareas cotidianas como levantarse de una silla, subir escaleras o cargar objetos leves. Flexibilidad y rango de movimiento: los ejercicios con bandas elásticas promueven alargamiento muscular suave y mayor amplitud de movimientos.

	Equilibrio y prevención de caídas: rutinas enfocadas en estabilidad y control corporal reducen el riesgo de caídas y aumentan la confianza al caminar. Autoestima y motivación: ver avances en fuerza y postura refuerza la autoimagen y alimenta la adherencia a la actividad física.

METODOLOGIA DEL DESARROLLO
Tema: ejercicios terapéuticos con banda elástica en adulto mayor Fortalecimiento muscular y corporal con bandas elásticas en adultos mayores El fortalecimiento muscular y corporal es un proceso sistemático de acondicionamiento físico orientado a mejorar la fuerza, resistencia, equilibrio y estabilidad mediante ejercicios con bandas elásticas específicos. Este enfoque beneficia tanto la prevención de lesiones como la mejora del desempeño funcional y la salud general en la tercera edad. Clasificación: Según el tipo de contracción muscular: Isotónico: Contracción con movimiento; puede ser: Concéntrico: El músculo se acorta al contraerse mientras la banda se tensa (ej. flexión de codo con banda). Excéntrico: El músculo se alarga bajo tensión mientras se controla la resistencia de la banda (ej. extensión de codo al volver a la posición inicial). Isocinético: Movimiento a velocidad constante con resistencia variable (menos común en casa; usar con supervisión y equipo adecuado). Según el objetivo funcional: Fortalecimiento general: Mejora global de la musculatura del cuerpo, incluidos músculos estabilizadores. Fortalecimiento localizado: Grupos musculares específicos relevantes para la autonomía (espalda, hombros, caderas, rodillas). Fortalecimiento postural: Aumento de la alineación corporal, activación del core y músculos paravertebrales. Fortalecimiento funcional: Orientado a facilitar actividades de la vida diaria (levantar, caminar, subir escaleras, cargar objetos). Según el medio utilizado: Con banda elástica y peso corporal: Ejercicios combinados que usan la banda para resistencia adicional. Con banda elástica de varias resistencias: Bandas de distintas intensidades para progresión segura. Con dispositivos de asistencia o anclajes: Bandas ancladas a puerta, marco o poste estable para mayor seguridad.

Movilidad articular suave

Cuello: inclinaciones laterales y suaves giros 5–8 repeticiones por lado.
Hombros: círculos suaves, elevación de hombros hacia orejas y descenso; 6–8 repeticiones.
Espalda: inclinaciones laterales moderadas, ligeramente hacia atrás con apoyo en tronco; 6–8 repeticiones. Caderas: giros de cadera en decúbito lateral o sentado, 6–8 repeticiones.
Rodillas y tobillos: flexo-extensión suave y rotaciones, 6–8 repeticiones cada articulación. Progresión: mantener rango cómodo y evitar dolor.
Activación muscular general con movimientos suaves para mejorar la circulación

Marcha en el sitio con elevación suave de rodillas, brazos alternos.
Puentes suaves en decúbito supino con apoyo de manos en la cadera, 6–10 repeticiones. Flexiones de tronco sentado (con manos en las rodillas) para activar espalda baja, 6–8 repeticiones.

DESARROLLO DEL TALLER

Explicación teórica de Fortalecimiento muscular corporal Calentamiento corporal

Respiración profunda (4 repeticiones). Automasaje muscular guiado:
Movimientos circulares en hemicuerpos Estiramientos globales y analíticos

Ejercicios terapéuticos
Objetivo: Mejorar control, fuerza y condición muscular Relajación y cierre
Estiramientos suaves Respiración profunda y guiada.
Retroalimentación: ¿cómo se sintieron?

CONCLUSIONES

Sede Principal: Mejora de la fuerza y resistencia muscular: El uso de bandas elásticas demostró ser una herramienta efectiva para mantener y fortalecer la musculatura en el adulto mayor, ayudando a prevenir la sarcopenia y favoreciendo la autonomía en actividades de la vida diaria.

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
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** 20 del 21 de Julio al 25 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:** 21 Julio de 2025	**HORA:** 8:30 a.m.- 10:00 a.m.	**N° DE SESION** 1
SEDE: San Antonio	**FECHA DE EJECUCION:** 21 Julio de 2025	**HORA:** 11:00 a.m.-12:30 p.m.	**N° DE SESION** 2
SEDE: Vaticano	**FECHA DE EJECUCION:** 22 Julio de 2025	**HORA:** 8:30 a.m.- 10:00 a.m.	**N° DE SESION** 3
SEDE: Sede Principal	**FECHA DE EJECUCION:** 22 Julio de 2025	**HORA:** 11:00 a.m. -12:30 p.m.	**N° DE SESION** 4
SEDE: Laureles	**FECHA DE EJECUCION:** 23 Julio de 2025	**HORA:** 8:30 a.m.-10:00 a.m.	**N° DE SESION** 5
SEDE: Juan Grande	**FECHA DE EJECUCION:** 23 Julio de 2025	**HORA:** 11:00 a.m. -12:30 p.m.	**N° DE SESION** 6
SEDE: Alcázares	**FECHA DE EJECUCION:** 24 Julio de 2025	**HORA:** 11:00 a.m. -12:30 p.m.	**N° DE SESION** 7

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:	El presente informe da cuenta de las acciones desarrolladas para fomentar procesos de expresión plástica en contextos educativos comunitarios, mediante actividades integradas que vinculan la práctica artística con la construcción simbólica de la identidad colectiva. A lo largo del proyecto, se ha promovido activamente la creatividad como eje metodológico, priorizando la exploración sensible y reflexiva en la selección de

	estrategias, materiales y formas de abordaje. Esta apertura creativa ha permitido configurar experiencias significativas, pertinentes y profundamente conectadas con el entorno y sus narrativas. En una de las actividades centrales, se elaboró colaborativamente una pancarta conmemorativa orientada a visibilizar temas relacionados con el reconocimiento intergeneracional y la valoración del adulto mayor. Se emplearon recursos gráficos, compositivos y cromáticos con enfoque social, estimulando la participación activa y el diálogo simbólico entre generaciones. Paralelamente, se realizó una revisión técnica de objetos confeccionados con materiales reciclables, lo que propició la reflexión sobre sostenibilidad, estética residual y resignificación material en el ámbito del arte objetual. Esta instancia se caracterizó por la búsqueda de soluciones creativas que integraran valores éticos, estéticos y ambientales. Como cierre del proceso, se diseñó y confeccionó un traje temático para la celebración del Día del Adulto Mayor, articulando elementos de diseño escénico textil, técnicas decorativas manuales y principios de reutilización. Esta creación final consolidó la indumentaria como dispositivo de memoria, expresión cultural y pertenencia colectiva, evidenciando cómo la creatividad puede resignificar los rituales cotidianos y fortalecer los vínculos comunitarios.
LOGROS:	A lo largo de este ejercicio artístico-comunitario, se dinamizaron espacios de creación colectiva donde el arte plástico se entrelazó con la exploración simbólica de identidades compartidas, reconociendo el contexto como catalizador expresivo. Surgió una pancarta conmemorativa fruto de la colaboración intergeneracional, que transformó recursos visuales —color, forma y composición— en una narrativa sensible sobre el valor del adulto mayor en la memoria cultural del territorio. Los lenguajes gráficos utilizados se desplegaron con intencionalidad social, tejiendo relatos visuales que convocan la inclusión, el afecto comunitario y el reconocimiento plural de las trayectorias vitales.

	Se propició una indagación técnica sobre objetos confeccionados con materiales recuperados, no como simples ejercicios formales, sino como puntos de partida para dialogar sobre la estética del desecho, la poética de lo residual y la resignificación creativa. Como gesto de cierre y celebración, se diseñó una vestimenta temática reutilizando textiles y elementos descartados, integrada por técnicas manuales decorativas y principios de escenografía textil, específicamente pensada para el Día del Adulto Mayor. Esta pieza de indumentaria se consolidó como símbolo vivo de memoria encarnada: un dispositivo estético de resistencia afectiva, un cuerpo que recuerda, dignifica y conecta generaciones.

METODOLOGIA DEL DESARROLLO
Desde una perspectiva situada y abierta a la exploración creativa, se emprendió un proceso comunitario que activó el arte como lenguaje de reconocimiento simbólico y afectivo. El primer movimiento fue un gesto de escucha y mapeo sensible del espacio: se propiciaron ejercicios participativos que revelaron vínculos intergeneracionales, memorias compartidas y referentes culturales profundamente arraigados en la comunidad. Estas narrativas se convirtieron en materia visual, dando forma a propuestas que celebran la identidad desde lo colectivo. La expresión plástica se desplegó mediante prácticas bidimensionales que privilegiaron la pintura colaborativa, el diseño compositivo y la investigación cromática con intención inclusiva. La creatividad no fue solo un recurso estético, sino una metodología viva, que guió las decisiones técnicas y simbólicas de cada etapa, convocando la construcción de imágenes significativas que dignifican los relatos comunitarios. La exploración con objetos reciclables introdujo una lectura crítica de la materialidad, atravesada por principios del arte objetual y la estética residual. Lejos de limitarse a lo técnico, esta instancia permitió resignificar materiales descartados como portadores de historia, ética ambiental y potencia expresiva, abriendo caminos de diálogo entre sostenibilidad, sensibilidad y práctica artística. La creación textil, enmarcada como dispositivo escénico y de memoria encarnada, se materializó en un traje temático que revaloriza el cuerpo y celebra el envejecimiento como manifestación vital y estética. A través de técnicas decorativas manuales, diseño orgánico y reutilización consciente de materiales, se consolidó una indumentaria simbólica: un artefacto afectivo que conecta generaciones y activa memorias en movimiento..

DESARROLLO DEL TALLER

El recorrido se desarrolló como una experiencia colectiva de creación y reflexión, orientada a activar el arte como lenguaje sensible y herramienta de transformación comunitaria. Desde el inicio, se priorizó una aproximación creativa a las decisiones metodológicas, promoviendo la experimentación y la vinculación simbólica entre los participantes y su entorno.

Uno de los momentos centrales fue la construcción colaborativa de una pancarta conmemorativa, concebida como ejercicio de expresión plástica intergeneracional. A través de técnicas pictóricas, principios compositivos y exploración cromática, se elaboró una imagen que traduce visualmente el reconocimiento del adulto mayor, su papel en la memoria viva del territorio y su valor como puente afectivo entre generaciones. El proceso permitió no solo el desarrollo técnico de la obra, sino también el fortalecimiento del sentido de pertenencia colectiva.

De manera paralela, se abordó el análisis y resignificación de objetos confeccionados con materiales reciclables. Más allá del componente formal, se propició una reflexión crítica sobre la estética residual y la ética ambiental en el arte objetual. Se exploraron posibilidades constructivas desde la morfología, el ensamblaje y la tridimensionalidad, otorgando al residuo nuevo valor simbólico y expresivo dentro del proceso artístico.

La creación del traje temático se convirtió en un punto culminante del proyecto. Pensado como dispositivo escénico y portador de memoria, el diseño integró principios de reutilización consciente, técnicas manuales decorativas y una sensibilidad orgánica que dialoga con el cuerpo como lugar de representación. La indumentaria fue concebida para expresar la dignidad del envejecimiento, la pertenencia cultural y la potencia narrativa de las formas textiles como memoria encarnada. El proceso de elaboración involucró decisiones estéticas profundas, articulando saberes técnicos y afectivos que dieron forma a una pieza cargada de significado.

CONCLUSIONES

Once de Mayo El trabajo desarrollado aquí evidenció cómo el arte colaborativo puede activar memorias intergeneracionales y resignificar lo cotidiano en clave simbólica. La experiencia reafirmó el valor de la creatividad como herramienta pedagógica y ética, generando vínculos genuinos entre prácticas expresivas, conciencia ambiental y pertenencia cultural.

San Antonio Este espacio se transformó en laboratorio comunitario donde el proceso artístico no solo produjo imágenes y objetos, sino también diálogos cargados de afecto y reconocimiento. La elaboración conjunta de dispositivos visuales y textiles reveló la potencia de lo colectivo para dignificar historias y afirmar identidades desde la diversidad.

Vaticano La experiencia aquí consolidó una mirada crítica y sensible hacia los materiales, el cuerpo y el entorno. Desde los gestos artesanales hasta los ejercicios compositivos, se activaron narrativas que resignifican el envejecimiento y promueven el arte como lugar de encuentro, resistencia poética y expresión digna.

Principal Este proceso marcó un punto de articulación entre memoria, territorio y pedagogía situada. A través de la construcción textil y pictórica se abrió un camino para pensar el arte como lenguaje transformador, capaz de vincular generaciones, celebrar el cuidado del cuerpo y reimaginar lo común desde la creatividad comunitaria.

Laureles El recorrido permitió que las prácticas plásticas y los saberes manuales florecieran como gestos de afirmación cultural. Cada intervención estimuló el reconocimiento de lo residual como materia viva, y el diseño colaborativo se consolidó como vehículo simbólico para narrar afectos, trayectorias y deseos compartidos.

Juan Grande Lo vivido aquí reveló cómo la exploración sensible de técnicas y materiales puede devenir en dispositivos de memoria y empoderamiento. La indumentaria temática y los objetos resignificados no solo fueron creaciones estéticas, sino manifestaciones encarnadas de cuidado, historia y continuidad intergeneracional.

Alcázares El cierre de este proceso permitió constatar cómo la creatividad situada puede reconfigurar los vínculos entre cuerpo, comunidad y paisaje. Las acciones artísticas realizadas funcionaron como plataforma de reflexión, activando memorias afectivas y fortaleciendo el sentido de lo colectivo a través del gesto estético.

Anexos



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

ANEXOS
 

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 Julio al 19 Agosto de 2025 **SEMANA** 21 del 28 de Julio al 1 de Agosto 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:** 28 Julio de 2025	**HORA:** 8:30 a.m.- 10:00 a.m.	**N° DE SESION** 8
SEDE: Once de Mayo	**FECHA DE EJECUCION:** 28 Julio de 2025	**HORA:** 11:00 a.m.-12:30 p.m.	**N° DE SESION** 9
SEDE: Sede Principal	**FECHA DE EJECUCION:** 29 Julio de 2025	**HORA:** 8:30 a.m.- 10:00 a.m.	**N° DE SESION** 10
SEDE: Alcázares	**FECHA DE EJECUCION:** 29 Julio de 2025	**HORA:** 11:00 a.m. -12:30 p.m.	**N° DE SESION** 11
SEDE: Laureles	**FECHA DE EJECUCION:** 30 Julio de 2025	**HORA:** 11:00 a.m. -12:30 p.m.	**N° DE SESION** 12
SEDE: Sede Principal	**FECHA DE EJECUCION:** 31 Julio de 2025	**HORA:** 8:30 a.m.- 10:00 a.m..	**N° DE SESION** 13
SEDE: Trinidad	**FECHA DE EJECUCION:** 31 Julio de 2025	**HORA:** 11:00 a.m. -12:30 p.m.	**N° DE SESION** 14

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:	Promover procesos de expresión artística en espacios educativos comunitarios a través de actividades que integren la práctica plástica con la construcción simbólica de la identidad colectiva, fortaleciendo el vínculo entre creatividad, memoria y participación social. El proyecto busca generar experiencias significativas que estimulen la sensibilidad, el pensamiento crítico y el trabajo colaborativo, mediante el uso reflexivo de materiales accesibles, técnicas manuales y recursos visuales que dialoguen con el entorno y sus narrativas.

	Dentro de este marco, se propone desarrollar una estética compartida junto a la comunidad, explorando el papel del color como elemento expresivo y comunicativo. Esta exploración se aplica tanto en soportes gráficos —como pancartas conmemorativas— como en propuestas textiles —como el vestido temático de la reina—, entendiendo el color no solo como componente decorativo, sino como vehículo de sentido, identidad y emoción. Asimismo, se incorpora la reutilización de materiales como estrategia para reflexionar sobre sostenibilidad, resignificación y el valor simbólico de lo cotidiano en el arte. A través de estas acciones, se busca consolidar el arte como herramienta de encuentro, diálogo intergeneracional y construcción de pertenencia, reconociendo su capacidad para transformar espacios, fortalecer vínculos comunitarios y enriquecer las prácticas culturales locales.
LOGROS:	Se activaron espacios de creación colectiva donde el arte plástico se vinculó con la exploración simbólica de identidades compartidas. El contexto local funcionó como fuente expresiva, favoreciendo el diálogo entre memoria y participación. Se elaboró una pancarta conmemorativa mediante colaboración intergeneracional, abordando el color, la forma y la composición como recursos sensibles. La pieza visibilizó el valor del adulto mayor en la narrativa cultural del territorio. Los lenguajes visuales se desplegaron con intención social, generando relatos que convocan inclusión y afecto comunitario. El trabajo cromático permitió afinar una estética compartida entre gráfica e indumentaria. Se desarrolló una exploración técnica sobre objetos realizados con materiales recuperados, abordando la estética del desecho y la poética de lo residual. Esta práctica abrió reflexiones sobre sostenibilidad y resignificación creativa. Como cierre, se diseñó una pieza de indumentaria temática para el Día del Adulto Mayor, reutilizando textiles y elementos descartados. El diseño integró técnicas manuales decorativas y principios de escenografía textil. La vestimenta se consolidó como símbolo de memoria encarnada, dignificando trayectorias y conectando generaciones. Su coherencia cromática con la pancarta fortaleció el sentido afectivo y cultural del proyecto.

METODOLOGIA DEL DESARROLLO
El proyecto se desarrolló desde una perspectiva situada, abierta a la exploración creativa y al diálogo con el territorio. Se inició con un gesto de escucha activa y mapeo sensible del espacio, mediante ejercicios participativos que revelaron vínculos intergeneracionales, memorias compartidas y referentes culturales profundamente arraigados. Estas narrativas fueron traducidas en materia visual, dando forma a propuestas que celebran la identidad desde lo colectivo. La expresión plástica se abordó a través de prácticas bidimensionales centradas en la pintura colaborativa, el diseño compositivo y la investigación cromática. El color fue trabajado como recurso expresivo y simbólico, permitiendo construir una estética compartida que reflejara la diversidad y sensibilidad de la comunidad. La creatividad operó como metodología transversal, guiando las decisiones técnicas y simbólicas en cada etapa del proceso. La exploración con objetos reciclables introdujo una lectura crítica de la materialidad, articulando principios del arte objetual y la estética residual. Esta instancia permitió resignificar materiales descartados como portadores de historia, ética ambiental y potencia expresiva, generando reflexiones sobre sostenibilidad y el valor simbólico de lo cotidiano en el arte comunitario. En el ámbito textil, se diseñó una pieza de indumentaria temática concebida como dispositivo escénico y de memoria encarnada. El traje, elaborado para la celebración del Día del Adulto Mayor, integró técnicas decorativas manuales, diseño orgánico y reutilización consciente de materiales. Su construcción incorporó una reflexión cromática que dialogó con la pancarta conmemorativa, consolidando una narrativa visual coherente entre cuerpo, territorio y afecto. La continuación del proyecto incluyó dinámicas de reflexión crítica, documentación visual y conversación colectiva. Este recorrido evidenció el potencial del arte como catalizador de vínculos, herramienta de imaginación compartida y pedagogía situada, capaz de transformar no solo las imágenes que producimos, sino también la manera en que nos miramos, nos reconocemos y habitamos el mundo.

DESARROLLO DEL TALLER
El taller se desarrolló a partir de una metodología participativa que integró la práctica plástica con la exploración simbólica del territorio y la construcción colectiva de imágenes. Se inició con ejercicios de mapeo sensible y cartografía afectiva, donde los participantes identificaron referentes culturales, memorias intergeneracionales y elementos visuales del entorno, que luego sirvieron como base conceptual para las composiciones.

La expresión bidimensional se abordó mediante pintura colaborativa y estudios cromáticos, explorando la función simbólica y estructural del color en la composición. La elaboración de una pancarta conmemorativa permitió aplicar principios de diseño gráfico y armonía visual, articulando relatos comunitarios con decisiones técnicas.

Posteriormente, se trabajó con materiales reciclables desde una perspectiva crítica de la materialidad, aplicando técnicas de ensamblaje e intervención objetual. Esta etapa propició la resignificación de elementos descartados como portadores de historia, ética ambiental y potencia expresiva.

El cierre del proceso consistió en la creación de una pieza de indumentaria temática, elaborada con técnicas decorativas manuales y principios de escenografía textil. El traje, concebido como dispositivo de memoria, estableció una coherencia estética con la pancarta, consolidando una narrativa visual entre cuerpo, territorio y afecto.

CONCLUSIONES

San Antonio El proceso artístico en San Antonio permitió activar memorias locales a través de prácticas plásticas sensibles y colaborativas. La exploración cromática y el trabajo con materiales reciclables consolidaron una estética comunitaria que resignifica el entorno y fortalece el vínculo intergeneracional.

Once de Mayo En Once de Mayo, la creación colectiva se convirtió en herramienta de reconocimiento simbólico. La indagación visual y la confección textil propiciaron una narrativa afectiva que celebra la diversidad del territorio y dignifica las trayectorias del adulto mayor desde el lenguaje plástico.

Sede Principal El trabajo desarrollado en la Sede Principal evidenció cómo el arte puede convertirse en catalizador de vínculos y reflexión crítica. La coherencia entre pancarta e indumentaria fortaleció una estética situada, donde el color y la memoria se articulan como dispositivos de pertenencia y expresión cultural.

Alcázares En Alcázares, el taller permitió integrar técnicas manuales, diseño escénico y reutilización consciente en una propuesta visual profundamente conectada con el contexto. La participación activa generó imágenes que transforman lo cotidiano en gestos simbólicos de resistencia y afecto.

Laureles La experiencia en Laureles destacó por su sensibilidad en el uso del color y la resignificación de materiales. El proceso creativo favoreció el diálogo entre generaciones, consolidando una práctica artística que reconoce el cuerpo como territorio de memoria y expresión.

ANEXOS





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

Anexo


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 Julio al 19 Agosto de 2025 **SEMANA** 22 del 4 de Agosto al 8 de Agosto 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:** 4 Agosto de 2025	**HORA:** 8:30 a.m.- 10:00 a.m.	**N° DE SESION** 15
SEDE: Once de Mayo	**FECHA DE EJECUCION:** 4 Agosto de 2025	**HORA:** 11:00 a.m.-12:30 p.m.	**N° DE SESION** 16
SEDE: Sede Principal	**FECHA DE EJECUCION:** 5 Agosto de 2025	**HORA:** 8:30 a.m.- 10:00 a.m.	**N° DE SESION** 17
SEDE: Alcázares	**FECHA DE EJECUCION:** 5 Agosto de 2025	**HORA:** 11:00 a.m. -12:30 p.m.	**N° DE SESION** 18
SEDE: Juan Grande	**FECHA DE EJECUCION:** 6 Agosto de 2025	**HORA:** 8:30 a.m.- 10:00 a.m..	**N° DE SESION** 19
SEDE: Sede Principal	**FECHA DE EJECUCION:** 6 Agosto de 2025	**HORA:** 11:00 a.m. -12:30 p.m.	**N° DE SESION** 20

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:	Impulsar dinámicas de creación artística en contextos educativos comunitarios mediante propuestas que vinculen la práctica plástica con la elaboración simbólica de identidades colectivas. El enfoque del proyecto se orienta a generar experiencias sensibles y colaborativas que favorezcan el pensamiento crítico, la participación activa y el diálogo con el entorno, utilizando materiales accesibles, técnicas manuales y lenguajes visuales que reflejen las narrativas locales.

	En este proceso, se plantea construir una estética compartida junto a la comunidad, profundizando en el estudio del color como recurso expresivo y comunicativo. Esta investigación cromática se manifiesta en soportes gráficos —como las pancartas conmemorativas— y en piezas textiles —como el traje temático de la reina—, donde el color se concibe como portador de significado, identidad y emoción, más allá de su función ornamental. La reutilización de materiales se incorpora como práctica reflexiva que permite abordar temas de sostenibilidad, resignificación y poética de lo cotidiano. A través de estas acciones, el arte se afirma como medio de encuentro, intercambio intergeneracional y construcción de sentido colectivo, evidenciando su capacidad para transformar los espacios habitados, fortalecer los vínculos comunitarios y enriquecer las expresiones culturales del territorio.
LOGROS:	Se dinamizaron espacios de creación colectiva en los que el arte plástico se convirtió en vehículo para explorar identidades compartidas desde una perspectiva simbólica. El entorno local se asumió como fuente de inspiración, propiciando el encuentro entre memoria, expresión y participación comunitaria. Una pancarta conmemorativa fue realizada mediante un proceso colaborativo intergeneracional, en el que se trabajaron el color, la forma y la composición como herramientas sensibles. Esta obra destacó el papel del adulto mayor dentro de la memoria cultural del territorio, visibilizando su legado y presencia. Los lenguajes visuales se emplearon con propósito social, generando narrativas que promueven la inclusión y el afecto colectivo. La experimentación cromática permitió establecer una estética común entre las propuestas gráficas y textiles. Se llevó a cabo una investigación técnica centrada en la creación de objetos con materiales reutilizados, explorando la belleza en lo descartado y la poética de lo residual. Esta práctica abrió espacios de reflexión sobre el arte como medio para pensar la sostenibilidad y la transformación simbólica de lo cotidiano. Como culminación del proceso, se diseñó una prenda temática para la celebración del Día del Adulto Mayor, confeccionada con textiles recuperados y elementos en desuso. El diseño integró técnicas decorativas manuales y principios de escenografía aplicada al vestuario. La indumentaria se convirtió en emblema de memoria viva, honrando trayectorias personales y fortaleciendo los lazos entre generaciones. Su armonía cromática con la pancarta reforzó el carácter afectivo y cultural del proyecto, consolidando el arte como lenguaje de pertenencia.

METODOLOGIA DEL DESARROLLO

El desarrollo del proyecto se basó en una metodología situada, sensible al contexto y abierta a la exploración creativa en diálogo constante con el territorio. El punto de partida fue un gesto de escucha activa, acompañado por un mapeo afectivo del espacio a través de dinámicas participativas que revelaron memorias compartidas, vínculos intergeneracionales y referentes culturales profundamente enraizados. Estas historias se tradujeron en propuestas visuales que celebran la identidad desde lo colectivo.

La dimensión plástica se trabajó mediante prácticas bidimensionales enfocadas en la pintura colaborativa, la composición visual y la investigación cromática. El color se abordó como lenguaje simbólico y emocional, permitiendo construir una estética común que reflejara la diversidad y sensibilidad de la comunidad. La creatividad funcionó como eje transversal del proceso, orientando tanto las decisiones técnicas como las simbólicas en cada etapa.

La incorporación de materiales reciclables abrió una lectura crítica sobre la materialidad, integrando principios del arte objetual y la estética del residuo. Esta exploración permitió resignificar elementos descartados como portadores de memoria, conciencia ambiental y potencia expresiva, generando reflexiones sobre sostenibilidad y el valor poético de lo cotidiano en el arte comunitario.

En el campo textil, se diseñó una prenda temática concebida como dispositivo escénico y de memoria corporal. El traje, creado para la conmemoración del Día del Adulto Mayor, integró técnicas manuales decorativas, diseño orgánico y reutilización consciente de materiales. Su construcción incluyó una reflexión cromática que dialogó con la pancarta conmemorativa, consolidando una narrativa visual coherente entre cuerpo, territorio y afecto.

La fase final del proyecto incorporó espacios de reflexión crítica, registro visual y conversación colectiva. Este recorrido evidenció el poder del arte como catalizador de vínculos, herramienta de imaginación compartida y pedagogía situada, capaz de transformar no solo las imágenes que creamos, sino también las formas en que nos miramos, nos reconocemos y habitamos el mundo.

DESARROLLO DEL TALLER

El taller se llevó a cabo mediante una metodología participativa que articuló la práctica plástica con la exploración simbólica del territorio y la creación colectiva de imágenes. El proceso comenzó con dinámicas de cartografía afectiva y mapeo sensible, en las que los participantes identificaron elementos culturales, memorias compartidas y referentes visuales del entorno. Estos insumos se convirtieron en el punto de partida conceptual para las composiciones desarrolladas.

La expresión bidimensional se trabajó a través de pintura colaborativa y estudios cromáticos, profundizando en el papel del color como recurso estructural y simbólico dentro de la composición. La realización de una pancarta conmemorativa permitió aplicar principios de diseño gráfico, armonía visual y narrativa comunitaria, integrando decisiones técnicas con relatos locales.

En una segunda etapa, se introdujo el uso de materiales reciclables desde una mirada crítica sobre la materialidad. Se aplicaron técnicas de ensamblaje e intervención objetual que facilitaron la resignificación de objetos descartados, reconociéndolos como portadores de historia, conciencia ambiental y potencia expresiva.

El cierre del taller consistió en la confección de una prenda temática, concebida como dispositivo escénico y de memoria encarnada. Elaborada con técnicas manuales decorativas y principios de escenografía textil, esta pieza estableció una coherencia estética con la pancarta, consolidando una narrativa visual que conectó cuerpo, territorio y afecto.

Cada sesión incluyó espacios de reflexión técnica y crítica, promoviendo una práctica artística situada que fortaleció los vínculos comunitarios y la construcción de sentido desde lo plástico.

CONCLUSIONES

San Antonio El arte se convirtió en puente entre memoria y territorio, resignificando lo cotidiano y fortaleciendo el sentido de pertenencia comunitaria.

Once de Mayo La creación colaborativa articuló color, cuerpo y paisaje, generando una narrativa visual que celebró la identidad local con sensibilidad.

Sede Principal Se consolidó una estética compartida que integró memoria, sostenibilidad y expresión simbólica, reafirmando el arte como herramienta transformadora.

Alcázares La exploración con materiales reciclados activó memorias colectivas y promovió el arte como lenguaje de conciencia ambiental y afecto.

Juan Grande La propuesta visual celebró la identidad comunitaria, conectando generaciones a través de técnicas manuales y narrativas locales.

Sede Principal El proceso reafirmó el arte como práctica situada, capaz de transformar el espacio y fortalecer los vínculos culturales del territorio.

ANEXOS



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

Anexos-


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 Julio al 19 Agosto de 2025 **SEMANA** 23 del 11 de Agosto al 15 de Agosto 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:** 11 Agosto de 2025	**HORA:** 9:00 a.m.- 12:00 m.	**N° DE SESION** 21
SEDE: Alcázares	**FECHA DE EJECUCION:** 12 Agosto de 2025	**HORA:** 9:00 a.m.- 12:00 m.	**N° DE SESION** 22
SEDE: Laureles	**FECHA DE EJECUCION:** 13 Agosto de 2025	**HORA:** 9:00 a.m.- 12:00 m.	**N° DE SESION** 23
SEDE: Alcázares	**FECHA DE EJECUCION:** 14 Agosto de 2025	**HORA:** 8:30 a.m.- 10:00 a.m	**N° DE SESION** 24
SEDE: Sede Principal	**FECHA DE EJECUCION:** 14 Agosto 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:	Este proyecto busca activar procesos creativos en espacios educativos comunitarios, promoviendo el arte como herramienta para explorar y construir identidades colectivas. A través de experiencias sensibles y participativas, se invita a la comunidad a dialogar con su entorno mediante prácticas plásticas accesibles, técnicas manuales y lenguajes visuales que emergen de las narrativas locales. Uno de los propósitos centrales es culminar la confección de los vestidos temáticos que serán parte de la celebración del Día de la Persona Mayor, integrando en ellos el trabajo artístico colectivo y la investigación cromática desarrollada durante el proceso. El estudio del color se convierte en eje expresivo, utilizado tanto

	en soportes gráficos —como pancartas conmemorativas— como en piezas textiles que encarnan símbolos de identidad, memoria y afecto. La estética que se construye junto a la comunidad no solo responde a criterios visuales, sino que se nutre de significados compartidos, emociones y vínculos intergeneracionales. En este marco, la reutilización de materiales se incorpora como gesto ético y poético, abriendo reflexiones sobre sostenibilidad, transformación y belleza en lo cotidiano. Más que una producción artística, esta iniciativa se plantea como un espacio de encuentro, donde el arte fortalece los lazos comunitarios, resignifica los espacios comunes y celebra la diversidad cultural del territorio. La culminación de los vestidos para la festividad se convierte así en símbolo de este proceso colectivo, donde cada puntada y cada color cuentan una historia compartida.
LOGROS:	Consolidar una estética comunitaria mediante la exploración cromática aplicada a soportes gráficos y textiles. Finalizar la confección de vestidos temáticos como dispositivos simbólicos para la celebración del Día de la Persona Mayor. Integrar prácticas de reutilización material como estrategia reflexiva en torno a la sostenibilidad y la poética del objeto cotidiano. Potenciar el arte como medio de articulación intergeneracional y fortalecimiento del tejido social. Generar procesos de creación colaborativa que vinculen la producción plástica con narrativas identitarias del territorio.

METODOLOGIA DEL DESARROLLO
El desarrollo del proyecto se basó en una metodología situada, sensible al contexto y abierta a la exploración creativa en diálogo constante con el territorio. El punto de partida fue un gesto de escucha activa, acompañado por un mapeo afectivo del espacio a través de dinámicas participativas que revelaron memorias compartidas, vínculos intergeneracionales y referentes culturales profundamente enraizados. Estas historias se tradujeron en propuestas visuales que celebran la identidad desde lo colectivo. La dimensión plástica se trabajó mediante prácticas bidimensionales enfocadas en la pintura colaborativa, la composición visual y la investigación cromática. El color se abordó como lenguaje simbólico y emocional, permitiendo construir una estética común que reflejara la diversidad y sensibilidad de la comunidad. La creatividad funcionó como eje transversal del proceso, orientando tanto las decisiones técnicas como las simbólicas en cada etapa. La incorporación de materiales reciclables abrió una lectura crítica sobre la materialidad, integrando principios del arte objetual y la estética del residuo. Esta exploración permitió resignificar elementos descartados como portadores de memoria, conciencia ambiental y potencia expresiva, generando reflexiones sobre sostenibilidad y el valor poético de lo cotidiano en el arte comunitario.

En el campo textil, se diseñó una prenda temática concebida como dispositivo escénico y de memoria corporal. El traje, creado para la conmemoración del Día del Adulto Mayor, integró técnicas manuales decorativas, diseño orgánico y reutilización consciente de materiales. Su construcción incluyó una reflexión cromática que dialogó con la pancarta conmemorativa, consolidando una narrativa visual coherente entre cuerpo, territorio y afecto.

La fase final del proyecto incorporó espacios de reflexión crítica, registro visual y conversación colectiva. Este recorrido evidenció el poder del arte como catalizador de vínculos, herramienta de imaginación compartida y pedagogía situada, capaz de transformar no solo las imágenes que creamos, sino también las formas en que nos miramos, nos reconocemos y habitamos el mundo.

DESARROLLO DEL TALLER

El desarrollo del taller se estructura como un proceso de creación plástica colaborativa que articula investigación cromática, exploración material y construcción simbólica en torno a la identidad comunitaria. A lo largo de las sesiones, se propone generar un espacio de experimentación visual y manual donde los participantes dialoguen con su entorno a través de prácticas accesibles, técnicas tradicionales y lenguajes contemporáneos. El taller inicia con una aproximación teórica al color como recurso expresivo y comunicativo, abordando su dimensión afectiva, cultural y simbólica. Esta reflexión se traduce en ejercicios prácticos de mezcla, contraste y armonía cromática, aplicados tanto en soportes gráficos como en textiles intervenidos.

Paralelamente, se introduce la reutilización de materiales como estrategia conceptual y técnica, promoviendo la resignificación de objetos cotidianos y la incorporación de elementos encontrados en el territorio. Esta práctica no solo responde a criterios de sostenibilidad, sino que permite activar una poética del fragmento y del desgaste, vinculando el proceso artístico con la memoria material del entorno. En este marco, se desarrollan piezas textiles que conforman los vestidos temáticos para la celebración del Día de la Persona Mayor, concebidos como dispositivos simbólicos que condensan las narrativas locales, los vínculos intergeneracionales y la estética compartida construida durante el taller.

La confección de los vestidos se convierte en eje articulador del proceso, integrando decisiones cromáticas, compositivas y técnicas que reflejan el trabajo colectivo. Cada prenda es abordada como una obra plástica en sí misma, donde el diseño, la costura y la intervención manual se entrelazan con el relato comunitario. El taller culmina con la presentación pública de las piezas, acompañadas por pancartas conmemorativas que refuerzan el carácter celebratorio y reflexivo de la propuesta. Este cierre no solo visibiliza los logros alcanzados, sino que reafirma el arte como medio de encuentro, transformación y construcción de sentido en el espacio social.

CONCLUSIONES
San Antonio: evidenció una apropiación progresiva de los lenguajes plásticos propuestos, con énfasis en la exploración cromática y la reutilización de materiales como recursos expresivos. Aunque el vestido temático no se concluyó en su totalidad, se avanzó significativamente en el diseño colaborativo, fortaleciendo el sentido de pertenencia y el diálogo intergeneracional. **Alcázares**, sede principal del proyecto, logró consolidar una estética comunitaria profundamente vinculada al entorno, con una participación activa que permitió finalizar el vestido temático al 100 %. El trabajo cromático y textil alcanzó un nivel técnico y simbólico destacado, convirtiéndose en emblema visual de la celebración del Día de la Persona Mayor y en catalizador de vínculos afectivos entre generaciones. **Laureles** se distinguió por la cohesión del grupo participante y la sensibilidad en el tratamiento de los materiales, logrando concluir el vestido temático en su totalidad. La pieza final refleja una narrativa visual potente, construida desde la memoria local y la poética del objeto cotidiano, con una paleta cromática que evoca afectos y tradiciones compartidas. **Alcázares**, en su segunda jornada de trabajo, reafirmó su rol como núcleo articulador del proceso creativo, profundizando en la investigación cromática y en la confección de elementos gráficos complementarios. La comunidad demostró una apropiación técnica y simbólica del proyecto, fortaleciendo el carácter celebratorio y reflexivo de la propuesta. **Sede Principal**. Desde este espacio se consolidaron los criterios estéticos, se acompañó la producción textil y se promovió el intercambio intergeneracional, posicionando el arte como herramienta de transformación social y construcción colectiva.

ANEXOS





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

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 Julio al 19 Agosto de 2025 **SEMANA** 24 del 19 de Agosto al 22 de Agosto 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: Alcázares	**FECHA DE EJECUCION:** 19 Agosto de 2025	**HORA:** 11:00 a.m. -12:30 p.m	**N° DE SESION** 26

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA	Elaboración y finalización Pancarta, Realización traje de reina, finalización para día del Adulto Mayor
OBJETIVO GENERAL:	Este proyecto tiene como propósito activar procesos creativos en espacios educativos comunitarios, promoviendo el arte como herramienta para explorar y construir identidades colectivas. A través de experiencias sensibles y participativas, se invita a la comunidad a dialogar con su entorno mediante prácticas plásticas accesibles, técnicas manuales y lenguajes visuales que emergen de las narrativas locales. Uno de los propósitos centrales fue culminar la confección de los vestidos temáticos y las pancartas conmemorativas que formarían parte de la celebración del Día de la Persona Mayor. Este objetivo se ha cumplido exitosamente: los adultos mayores finalizaron sus piezas con dedicación y entusiasmo, guiados en todo momento por el docente a cargo, quien acompañó el proceso técnico, creativo y simbólico. Cada vestido y cada pancarta se consolidan como resultado de un trabajo artístico colectivo, donde la investigación cromática desarrollada durante el taller se manifiesta en composiciones cargadas de sentido.

LOGROS:	Se espera consolidar la apropiación de lenguajes visuales por parte de los participantes, mediante la exploración cromática aplicada a soportes textiles y gráficos que dialoguen con las narrativas locales. Se proyecta la finalización de los vestidos temáticos y las pancartas conmemorativas como resultado de un proceso colaborativo, donde la práctica plástica se articule con la construcción simbólica de identidad y memoria. Se busca fomentar la autonomía técnica en el manejo de materiales accesibles, promoviendo la reutilización como gesto ético y poético que potencie la reflexión sobre sostenibilidad y transformación. Asimismo, se pretende fortalecer los vínculos intergeneracionales a través de la creación compartida, resignificando los espacios comunes como escenarios de encuentro y expresión cultural. Finalmente, se aspira a que cada pieza producida encarne una estética comunitaria cargada de significados afectivos, consolidando el arte como herramienta de cohesión social y celebración del territorio.

METODOLOGIA DEL DESARROLLO
El proceso metodológico se estructuró en torno a la activación de prácticas plásticas participativas, orientadas a la producción de piezas textiles y gráficas que integraran investigación cromática, exploración simbólica y construcción colectiva de sentido. La propuesta se desarrolló en sesiones progresivas que combinaron instrucción técnica, diálogo reflexivo y ejecución manual, permitiendo a los adultos mayores apropiarse de los lenguajes visuales desde sus propias experiencias y memorias. La confección de los vestidos temáticos se abordó como ejercicio de composición plástica, donde cada participante exploró el color, la forma y la textura en función de relatos personales y referentes culturales del territorio. Bajo la guía del docente a cargo, se trabajaron aspectos como la armonía cromática, el ritmo visual y la expresividad del trazo aplicado a tela, generando piezas que encarnan afecto, identidad y celebración. De igual manera, las pancartas conmemorativas fueron concebidas como soportes gráficos de alto contenido simbólico, elaboradas por los adultos mayores mediante técnicas mixtas que incluyeron dibujo, pintura y collage, siempre acompañados por el acompañamiento técnico y conceptual del profesor. La metodología promovió el uso de materiales accesibles y reutilizados, integrando esta elección como parte del discurso plástico y ético del proyecto. Se incentivó la experimentación con texturas, transparencias y superposiciones, favoreciendo la construcción de una estética comunitaria que emerge de la diversidad de miradas y sensibilidades presentes en el grupo. Cada vestido y cada pancarta, ya finalizados, constituyen el resultado tangible de este proceso metodológico, y están listos para ser expuestos en el marco de la celebración del Día de la Persona Mayor. Su presentación pública no solo visibiliza el trabajo artístico realizado, sino que reafirma el valor del arte como herramienta de encuentro, reconocimiento y transformación social.

DESARROLLO DEL TALLER
El taller se desplegó como un proceso formativo y creativo que articuló saberes técnicos, experiencias sensibles y dinámicas colaborativas, orientado a la producción de piezas textiles y gráficas con alto contenido simbólico. Desde el inicio, se estableció un ambiente propicio para la exploración plástica, donde los adultos mayores fueron protagonistas activos en la construcción de una estética comunitaria vinculada a la celebración del Día de la Persona Mayor. Las primeras sesiones estuvieron dedicadas a la sensibilización cromática, abordando el color como lenguaje expresivo y herramienta de construcción identitaria. A través de ejercicios prácticos y análisis visuales, se exploraron gamas, contrastes y asociaciones afectivas, generando una base conceptual para el desarrollo de las piezas. Esta investigación cromática se aplicó posteriormente en la confección de los vestidos temáticos, donde cada participante eligió paletas y composiciones que resonaran con sus memorias, emociones y vínculos territoriales. La producción de las pancartas conmemorativas se trabajó en paralelo, integrando técnicas mixtas como el dibujo, la pintura acrílica, el collage y la intervención de materiales reciclados. Cada pancarta fue concebida como un soporte narrativo, donde se plasmaron mensajes, símbolos y gestos gráficos que celebran la diversidad y la dignidad de la vejez. El docente a cargo acompañó todo el proceso, brindando orientación técnica, proponiendo ejercicios de composición y facilitando espacios de diálogo que enriquecieron la dimensión simbólica de las obras. La confección de los vestidos se abordó desde una perspectiva plástica y no meramente funcional, entendiendo cada prenda como una obra visual que articula forma, textura y relato. Se trabajaron aspectos como la caída del tejido, la disposición de los elementos gráficos y la integración de detalles manuales que aportan singularidad y expresividad. El uso de materiales reutilizados se incorporó como recurso estético y ético, favoreciendo la reflexión sobre la belleza en lo cotidiano y la transformación de lo residual en símbolo.

CONCLUSIONES
Alcázares Se consolidó una estética comunitaria basada en la experimentación cromática y el uso de materiales reutilizados, destacando la autonomía técnica de los participantes. Las piezas producidas reflejan una apropiación sensible del lenguaje plástico, con énfasis en la memoria afectiva y la identidad territorial.

Anexos





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

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 Julio Al 19 De agosto Del 2025 **SEMANA** 20 Del 21 De Julio Al 25 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 CONSOCIO 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:** 21 de Julio del 2025	**HORA:** 8:30 am – 10:00 am	**N° DE SESION:** 1
SEDE: Laureles	**FECHA DE EJECUCION:** 21de Julio del 2025	**HORA:** 11:00 am – 12:30 pm	**N° DE SESION:** 2
SEDE: San Antonio	**FECHA DE EJECUCION:** 23 de Julio del 2025	**HORA:** 8:30 am – 10:00 am	**N° DE SESION:** 3
SEDE: Principal	**FECHA DE EJECUCION:** 23 de Julio del 2025	**HORA:** 11:00 am – 12:30 pm	**N° DE SESION:** 4
SEDE: Alcázares	**FECHA DE EJECUCION:** 24 de Julio del 2025	**HORA:** 8:30 am – 10:00 am	**N° DE SESION:** 5
SEDE: Maria Auxiliadora	**FECHA DE EJECUCION:** 24 de Julio del 2025	**HORA:** 11:00 am – 12:30 pm	**N° DE SESION:** 6
SEDE: Principal	**FECHA DE EJECUCION:** 25 de Julio del 2025	**HORA:** 11:00 am – 12:30 pm	**N° DE SESION:** 7

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA:	Pantomima una historia sin palabras. Musicoterapia, ensayo de coreografías para el día de la persona mayor.
OBJETIVO GENERAL:	Pantomima. Fomentar la expresión corporal, la creatividad y la comunicación no verbal en adultos mayores a través de la realización de pantomimas, promoviendo el bienestar emocional, la autoestima y el combate del sedentarismo y el aislamiento asociados con el envejecimiento. Musicoterapia: Fomentar el bienestar físico, emocional, cognitivo y social de las personas adultas mayores mediante un taller integral que integre técnicas de musicoterapia, actividades de relajación corporal y mental. Durante el desarrollo del taller, los asistentes también participarán en la preparación gradual de una presentación coreográfica, como parte de una experiencia significativa en conmemoración del Día de la Persona Mayor. La fusión del movimiento con la música no solo promueve el disfrute, sino que también estimula la

	participación activa, la inclusión social y el reconocimiento tanto individual como colectivo, dentro de un ambiente respetuoso y alentador.
LOGROS:	Pantomima: Esta práctica contribuye al incremento de la autoestima y la confianza personal, al permitirles descubrir que aún pueden comunicar, crear y participar activamente. Además, se estimulan la memoria y la imaginación mediante la representación de escenas que evocan recuerdos o invitan a la invención, lo cual favorece funciones cognitivas importantes. La actividad también promueve la socialización, reduciendo el aislamiento y reforzando los vínculos afectivos entre los participantes. Musicoterapia: Al tratarse de una expresión escénica basada en el movimiento corporal controlado, la pantomima contribuye a conservar la movilidad, la coordinación y el equilibrio, lo que favorece la salud física. Su carácter lúdico promueve la relajación, reduce el estrés y mejora el estado de ánimo. Durante la actividad, las personas adultas mayores participan activamente en las sesiones de musicoterapia, utilizando la música como medio para expresar emociones y fortalecer su bienestar. A través de la práctica, mejoran la motricidad fina, la memoria y la expresión corporal al aprender y recordar secuencias de movimientos para una coreografía. Además, se fomenta 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. También se estimula la agilidad mental mediante dinámicas que requieren memoria, coordinación y rapidez de respuesta.

METODOLOGIA DEL DESARROLLO
La metodología para el desarrollo de talleres de pantomima y musicoterapia dirigidos a personas adultas mayores se basa en un enfoque participativo, gradual y adaptado a sus capacidades físicas, emocionales y cognitivas. Ambos talleres inician con una evaluación diagnóstica para conocer las necesidades del grupo, seguida de actividades de calentamiento físico y emocional en cada sesión. En pantomima, se promueve la expresión no verbal mediante juegos teatrales, improvisaciones y la construcción colaborativa de una historia que culmina en una presentación grupal. En musicoterapia, se integran técnicas de relajación, estimulación sensorial y expresión corporal al ritmo de la música, avanzando progresivamente hacia la preparación de una coreografía significativa para conmemorar el Día de la Persona Mayor. A lo largo de ambos procesos se fomenta la creatividad, el disfrute, la autoestima y la inclusión social, en un entorno respetuoso, seguro y motivador que combate el sedentarismo y el aislamiento, reforzando el bienestar integral de los participantes.

DESARROLLO DEL TALLER
El taller se desarrollaría en sesiones de una hora, divididas en dos actividades de 30 minutos cada una; durante los primeros 30 minutos se realizarían ejercicios de calentamiento físico y emocional seguidos de actividades específicas de pantomima, como exploración de gestos, improvisación y creación de escenas sin palabras, y en los siguientes 30 minutos se llevarían a cabo ejercicios de musicoterapia que incluyan escucha activa, movimientos guiados por la música y técnicas de relajación; este formato permitiría avanzar gradualmente hacia la preparación de una presentación final, fomentando la expresión corporal, la creatividad y el bienestar integral de los adultos mayores, respetando siempre su ritmo y capacidades individuales.

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, los grupos 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.

ANEXOS





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



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 Julio Al 19 De agosto Del 2025 **SEMANA** 21 Del 28 De Julio Al 01 De Agosto 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 CONSOCIO 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:** 28 de Julio del 2025	**HORA:** 8:30 am – 10:00 am	**N° DE SESION:** 8
SEDE: Principal	**FECHA DE EJECUCION:** 28 de Julio del 2025	**HORA:** 11:00 am – 12:30 pm	**N° DE SESION:** 9
SEDE: Alcázares	**FECHA DE EJECUCION:** 29 de Julio del 2025	**HORA:** 8:30 am – 10:00 am	**N° DE SESION:** 10
SEDE: María Auxiliadora	**FECHA DE EJECUCION:** 29 de Julio del 2025	**HORA:** 11:00 am – 12:30 pm	**N° DE SESION:** 11
SEDE: Once de mayo	**FECHA DE EJECUCION:** 30 de Julio del 2025	**HORA:** 8:30 am – 10:00 am	**N° DE SESION:** 12
SEDE: Juan Grande	**FECHA DE EJECUCION:** 30 de Julio del 2025	**HORA:** 11:00 am – 12:30 pm	**N° DE SESION:** 13
SEDE: Trinidad	**FECHA DE EJECUCION:** 31 de Julio del 2025	**HORA:** 8:30 am – 10:00 am	**N° DE SESION:** 14
SEDE: Principal	**FECHA DE EJECUCION:** 31 de Julio del 2025	**HORA:** 11:00 am – 12:30 pm	**N° DE SESION:** 15

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA:	Enfocados, mejorando la atención dispersa a través de la agilidad mental y corporal.
OBJETIVO GENERAL:	Promover el bienestar integral de las personas mayores de edad mediante una serie de actividades diseñadas para mejorar la atención dispersa, estimulando tanto la agilidad mental como la corporal. A través de ejercicios dinámicos y lúdicos, se busca fortalecer las funciones cognitivas, especialmente la concentración, la memoria y la capacidad de reacción, al mismo tiempo que se incentiva el movimiento físico para mantener la coordinación, el equilibrio y la vitalidad. Esta actividad tiene como propósito contribuir al envejecimiento activo, fomentando la autonomía, la participación social y una mejor calidad de vida en esta etapa, valorando el potencial que las personas mayores conservan y pueden seguir desarrollando.

LOGROS:	Como resultado de la implementación de esta actividad, se observó una notable mejora en la capacidad de atención y concentración de las personas mayores, evidenciada en su mayor disposición para participar, seguir instrucciones y mantenerse enfocados durante períodos más prolongados. Además, se fortalecieron habilidades cognitivas como la memoria, la agilidad mental y la toma de decisiones rápidas, al mismo tiempo que se promovió una mayor coordinación motriz y movilidad corporal. También se logró un ambiente de socialización positiva, donde los participantes mostraron mayor confianza, entusiasmo y sentido de pertenencia, contribuyendo no solo a su salud mental y física, sino también a su bienestar emocional y social.

METODOLOGIA DEL DESARROLLO
La actividad se desarrolló mediante una metodología participativa y dinámica, centrada en el aprendizaje activo y adaptada a las capacidades e intereses de las personas mayores. Se estructuró en sesiones grupales que combinaban ejercicios de estimulación cognitiva —como juegos de memoria, secuencias numéricas, asociación de palabras y resolución de retos mentales— con actividades físicas suaves orientadas a mejorar la coordinación, el equilibrio y los reflejos. Cada sesión inició con una breve activación corporal para preparar al grupo, seguida de ejercicios mentales presentados de forma lúdica para mantener la motivación y el compromiso. Se promovió un ambiente de respeto, escucha activa y colaboración, permitiendo que los participantes se sintieran cómodos, valorados y seguros para expresarse y participar libremente. La metodología fue flexible, permitiendo adaptaciones según el ritmo y las necesidades de cada grupo, favoreciendo así una experiencia significativa y enriquecedora.

DESARROLLO DEL TALLER
El taller se llevó a cabo en una sola sesión de una hora y media, estructurada en tres bloques principales. Durante los **primeros 15 minutos**, se realizó una bienvenida grupal seguida de una activación física suave, con ejercicios de estiramiento, respiración y movilidad articular, destinados a preparar el cuerpo y la mente, además de generar un ambiente de confianza y motivación. En el **bloque central de 55 minutos**, se desarrollaron diversas dinámicas combinadas de estimulación cognitiva y agilidad mental, como juegos de atención (identificación de objetos, cambios de ritmo, repeticiones), asociación de conceptos, ejercicios de memoria inmediata y actividades que requerían coordinación mente-cuerpo, por ejemplo, responder con un movimiento específico a una palabra clave o realizar patrones de pasos. Se fomentó el trabajo en parejas o pequeños grupos para fortalecer la interacción social. Finalmente, los **últimos 20 minutos** se destinaron a una actividad de relajación guiada, acompañada de música suave y respiración consciente, seguida de una breve reflexión grupal en la que los participantes compartieron sus sensaciones, logros y aprendizajes, cerrando el taller de manera positiva y participativa.

CONCLUSIONES
La actividad demostró ser una herramienta efectiva para mejorar la atención y estimular la agilidad mental y corporal en personas mayores de edad. A través de una metodología participativa, adaptada a sus capacidades, se logró captar el interés y mantener la motivación de los participantes durante toda la sesión. Se evidenció que la combinación de ejercicios cognitivos con movimientos físicos no solo favorece el funcionamiento mental, sino que también contribuye al bienestar emocional y a la mejora del estado de ánimo. Además, se fortalecieron vínculos sociales, promoviendo un entorno de respeto, colaboración y confianza. La experiencia reflejó que, con las estrategias adecuadas, las personas mayores pueden seguir desarrollando habilidades cognitivas y físicas de forma activa, creativa y significativa, contribuyendo así a una mejor calidad de vida en esta etapa.

ANEXOS
 

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





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 Agosto Del 2025 **SEMANA 22** Del 04 De Agosto Al 08 De Agosto 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 CONSOCIO 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:** 04 de Agosto del 2025	**HORA:** 8:30 am – 10:00 am	**N° DE SESION:** 16
SEDE: Principal	**FECHA DE EJECUCION:** 04 de Agosto del 2025	**HORA:** 11:00 am – 12:30 pm	**N° DE SESION:** 17
SEDE: Alcázares	**FECHA DE EJECUCION:** 05 de Agosto del 2025	**HORA:** 8:30 am – 10:00 am	**N° DE SESION:** 18
SEDE: Vaticano	**FECHA DE EJECUCION:** 05 de Agosto del 2025	**HORA:** 11:00 am – 12:30 pm	**N° DE SESION:** 19
SEDE: San Antonio	**FECHA DE EJECUCION:** 06 de Agosto del 2025	**HORA:** 8:30 am – 10:00 am	**N° DE SESION:** 20
SEDE: Laureles	**FECHA DE EJECUCION:** 06 de Agosto del 2025	**HORA:** 11:00 am – 12:30 pm	**N° DE SESION:** 21

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA:	Musicoterapia, ensayo de coreografías para el día de la persona mayor.
OBJETIVO GENERAL:	Fomentar 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 corporal y mental, y actividades de exploración sonora. Este espacio tiene como propósito estimular los sentidos, la creatividad, la memoria y la expresión emocional mediante dinámicas participativas y adaptadas a las necesidades del grupo, fortaleciendo la autoestima y el sentido de pertenencia. Durante el desarrollo del taller, los participantes también trabajarán 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 del propio cuerpo no solo promueve el disfrute, sino que también impulsa la

	participación activa, la integración social y el reconocimiento del valor individual y colectivo en un ambiente respetuoso y motivador.
LOGROS:	A lo largo del taller, se espera que las personas adultas mayores logren una mejora significativa en su bienestar integral, abarcando aspectos físicos, emocionales, cognitivos y sociales. A través de las diferentes dinámicas propuestas, se busca fortalecer la autoestima, incentivar la expresión emocional y fomentar la creatividad, permitiendo que cada participante se reconozca como alguien valioso dentro del grupo y capaz de aportar desde sus propias experiencias y habilidades. Las actividades musicales y de movimiento favorecerán la estimulación de la memoria, la atención, la percepción sensorial y la comunicación, al mismo tiempo que promoverán la interacción social, el respeto mutuo y la construcción de vínculos afectivos significativos. El trabajo progresivo hacia una presentación coreográfica contribuirá no solo al desarrollo de capacidades expresivas y motrices, sino también a la vivencia de una experiencia compartida que celebra la identidad y la trayectoria de las personas mayores, otorgando sentido y reconocimiento a su participación. Además, se espera que los participantes incorporen herramientas de relajación física y mental que les permitan gestionar mejor el estrés cotidiano y mejorar su calidad de vida. En conjunto, el taller busca despertar una actitud positiva hacia el envejecimiento activo, incentivar el disfrute del momento presente y reforzar tanto el valor individual como el colectivo en un entorno cuidado, estimulante y motivador.

METODOLOGIA DEL DESARROLLO
El desarrollo del taller se llevará a cabo mediante una metodología estructurada en etapas progresivas, comenzando con una fase de bienvenida y adaptación, donde se promoverá la confianza, la integración grupal y la comprensión de la propuesta. Luego, se avanzará hacia una etapa de exploración sensorial y estimulación cognitiva y emocional, a través de dinámicas musicales, juegos rítmicos, ejercicios de relajación y expresión corporal. Posteriormente, se dará lugar a una fase de integración y creación colectiva, en la que se fomentará la construcción grupal de una coreografía mediante la combinación de música, movimiento y participación activa, fortaleciendo el sentido de pertenencia. A continuación, se trabajará en la consolidación de lo aprendido mediante ensayos, ajustes y preparación emocional para la presentación final. Finalmente, se cerrará el proceso con una instancia de celebración, donde los participantes compartirán el resultado del taller en una muestra artística significativa en el marco del Día de la Persona Mayor, reconociendo así sus logros individuales y colectivos en un entorno de respeto, disfrute y valoración personal.

DESARROLLO DEL TALLER
Cada sesión del taller, con una duración aproximada de 1 hora y 30 minutos, estará estructurada en bloques dinámicos y secuenciales que permitan abordar los objetivos de forma integral y accesible para todas las personas participantes. Se iniciará con un **momento de bienvenida e integración (15 minutos),** donde se propondrán ejercicios suaves de activación corporal, juegos de presentación o dinámicas de cohesión grupal, acompañados de música tranquila que ayude a establecer un clima de confianza y apertura. A continuación, se desarrollará un **bloque central de estimulación y exploración creativa (40 minutos),** en el que se combinarán actividades de musicoterapia, ejercicios rítmicos con instrumentos, expresión corporal guiada, juegos de atención y memoria, y técnicas de relajación activa. Este segmento variará en complejidad a medida que avance el proceso, adaptándose al ritmo del grupo. En las sesiones intermedias, este espacio incluirá también el inicio y desarrollo de la creación coreográfica colectiva, incorporando movimientos simples, decisiones grupales sobre la música y coordinación en pequeños grupos. Luego, se pasará a un **bloque de consolidación (20 minutos),** destinado a la reflexión compartida, ensayos breves de la coreografía en construcción y retroalimentación positiva, reforzando la autoestima, la comunicación y el sentido de pertenencia. Finalmente, cada encuentro cerrará con un **momento de relajación y despedida (15 minutos),** utilizando técnicas de respiración consciente, visualización positiva o música suave, que faciliten la transición emocional hacia el cierre y refuercen el bienestar general. Esta estructura se repetirá y ajustará durante todo el proceso, permitiendo un avance gradual hacia la presentación final en el Día de la Persona Mayor, donde el grupo compartirá una muestra artística como expresión simbólica del recorrido vivido.

CONCLUSIONES
El taller logró consolidarse como un espacio integral de encuentro, expresión y cuidado para las personas adultas mayores, combinando técnicas de musicoterapia, movimiento consciente y dinámicas grupales en un formato accesible, respetuoso y participativo. A lo largo del proceso, se observó una mejora significativa en el bienestar emocional, físico y social de los participantes, quienes demostraron mayor confianza en sí mismos, apertura a la creatividad, y disposición al trabajo colectivo. Las actividades propuestas permitieron estimular la memoria, la atención, la coordinación motriz y la expresión emocional, al tiempo que favorecieron el fortalecimiento de la autoestima, el sentido de pertenencia grupal y la integración social. La construcción y presentación de la coreografía colectiva no solo fue un resultado artístico, sino una experiencia profundamente significativa que reforzó el reconocimiento personal y el valor de la trayectoria de vida de cada integrante. Además, el espacio promovió una actitud positiva frente al envejecimiento activo, brindando herramientas de relajación y disfrute que pueden trasladarse a la vida cotidiana. En definitiva, el taller no solo cumplió con los objetivos planteados, sino que dejó huellas afectivas y motivacionales que potencian el bienestar y la participación plena de las personas mayores en contextos comunitarios.

ANEXOS





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



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 Agosto Del 2025 **SEMANA 23** Del 11 De Agosto Al 15 De Agosto 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 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:** 11 de Agosto del 2025	**HORA:** 8:30 am – 10:00 am	**N° DE SESION:** 22
SEDE: San Antonio	**FECHA DE EJECUCION:** 11 de Agosto del 2025	**HORA:** 11:00 am – 12:30 pm	**N° DE SESION:** 23
SEDE: Principal	**FECHA DE EJECUCION:** 12 de Agosto del 2025	**HORA:** 8:30 am – 10:00 am	**N° DE SESION:** 24
SEDE: Alcázares	**FECHA DE EJECUCION:** 12 de Agosto del 2025	**HORA:** 11:00 am – 12:30 pm	**N° DE SESION:** 25
SEDE: San Antonio	**FECHA DE EJECUCION:** 13 de Agosto del 2025	**HORA:** 8:30 am – 10:00 am	**N° DE SESION:** 26
SEDE: San Antonio	**FECHA DE EJECUCION:** 13 de Agosto del 2025	**HORA:** 11:00 am – 12:30 pm	**N° DE SESION:** 27
SEDE: Principal	**FECHA DE EJECUCION:** 14 de Agosto del 2025	**HORA:** 8:30 am – 10:00 am	**N° DE SESION:** 28
SEDE: María Auxiliadora	**FECHA DE EJECUCION:** 14 de Agosto del 2025	**HORA:** 11:00 am – 12:30 pm	**N° DE SESION:** 29

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA:	Musicoterapia, ensayo de coreografías, preparación actividades día de la persona mayor.
OBJETIVO GENERAL:	Promover el bienestar físico, emocional, cognitivo y social de las personas mayores mediante un taller integral que integre técnicas de musicoterapia, prácticas de relajación física y mental, así como actividades de exploración sonora. Este espacio busca estimular los sentidos, fomentar la creatividad, ejercitar la memoria y favorecer la expresión emocional a través de dinámicas activas, adaptadas a las características del grupo, fortaleciendo la autoestima y el sentido de comunidad.

	A lo largo del taller, los participantes también se involucrarán en la preparación gradual de una coreografía, como parte de una actividad significativa para celebrar el Día de la Persona Mayor. La integración del movimiento, la música y la conciencia corporal no solo genera disfrute, sino que también promueve la participación activa, la inclusión social y el reconocimiento del valor individual y colectivo en un entorno motivador y respetuoso.
LOGROS:	Durante el desarrollo del taller, se prevé que las personas mayores experimenten una mejora notable en su bienestar integral, abarcando dimensiones físicas, emocionales, cognitivas y sociales. A través de las distintas dinámicas propuestas, se pretende fortalecer la autoestima, promover la expresión emocional y estimular la creatividad, permitiendo que cada integrante se reconozca como un miembro valioso del grupo, capaz de contribuir con sus experiencias y habilidades personales. Las actividades musicales y de movimiento favorecerán la activación de la memoria, la concentración, la percepción sensorial y la comunicación, al tiempo que facilitarán la interacción social, el respeto entre pares y el establecimiento de lazos afectivos significativos. La preparación progresiva de una presentación coreográfica aportará al desarrollo de habilidades expresivas y motoras, convirtiéndose en una vivencia compartida que celebra la identidad, historia y aportes de las personas mayores, brindando sentido y visibilidad a su participación

METODOLOGIA DEL DESARROLLO
La realización del taller se desarrollará a través de una metodología organizada en etapas sucesivas, iniciando con una fase de bienvenida y adaptación, destinada a generar confianza, favorecer la cohesión grupal y facilitar la comprensión de la propuesta. A continuación, se pasará a una etapa de exploración sensorial y estimulación tanto cognitiva como emocional, utilizando dinámicas musicales, juegos con ritmos, actividades de relajación y expresión del cuerpo. Más adelante, se abrirá una fase dedicada a la integración y creación conjunta, donde se impulsará la elaboración colectiva de una coreografía integrando música, movimiento y participación activa, fortaleciendo el sentimiento de pertenencia. Luego, se enfocará en afianzar lo aprendido mediante prácticas, ajustes necesarios y preparación emocional para la presentación final. Por último, se concluirá el proceso con un momento de celebración, en el cual los asistentes mostrarán el resultado del taller en una presentación artística significativa, en el contexto del Día de la Persona Mayor, reconociendo sus logros individuales y grupales en un ambiente de respeto, alegría y valoración personal.

DESARROLLO DEL TALLER

Cada encuentro del taller, con una duración estimada de 1 hora y 30 minutos, se organizará en bloques dinámicos y consecutivos que permitan abordar los objetivos de manera integral y accesible para todas las personas participantes. Se comenzará con un espacio de bienvenida e integración (15 minutos), en el que se propondrán ejercicios suaves de activación física, dinámicas de presentación o actividades para fomentar la cohesión del grupo, acompañadas de música suave que contribuya a generar un ambiente de confianza y apertura.

Seguidamente, se llevará a cabo el bloque principal de estimulación y exploración creativa (40 minutos), en el cual se integrarán propuestas de musicoterapia, actividades rítmicas con instrumentos, expresión corporal dirigida, juegos para ejercitar la atención y la memoria, así como técnicas de relajación activa. Este segmento irá aumentando su complejidad a medida que el grupo avance, respetando siempre el ritmo colectivo. En las sesiones del medio del proceso, este bloque incluirá también el inicio y evolución de la creación coreográfica grupal, sumando movimientos sencillos, decisiones conjuntas sobre la música y coordinación en pequeños subgrupos.

Posteriormente, se destinará un bloque de consolidación (20 minutos), enfocado en la reflexión compartida, ensayos breves de la coreografía en desarrollo y espacios de retroalimentación positiva, con el objetivo de fortalecer la autoestima, la comunicación interpersonal y el sentido de pertenencia.

Finalmente, cada sesión concluirá con un momento de relajación y despedida (15 minutos), utilizando prácticas como la respiración consciente, la visualización positiva o el uso de música tranquila, facilitando así una transición emocional armónica hacia el cierre y promoviendo el bienestar general. Esta estructura se mantendrá y ajustará a lo largo del proceso, permitiendo un avance paulatino hacia la presentación final en el marco del Día de la Persona Mayor, donde el grupo compartirá una muestra artística como reflejo simbólico del camino recorrido.

CONCLUSIONES

El taller se consolidó como un espacio integral de encuentro, expresión y cuidado dirigido a personas mayores, integrando recursos de musicoterapia, movimiento consciente y dinámicas grupales en un formato accesible, respetuoso y participativo. A lo largo de su desarrollo, se evidenció una mejora notable en el bienestar emocional, físico y social de los participantes, quienes mostraron mayor seguridad personal, apertura a lo creativo y una actitud favorable hacia el trabajo colaborativo.

Las propuestas implementadas contribuyeron a estimular funciones cognitivas como la memoria y la atención, mejorar la coordinación motora y facilitar la expresión emocional, al mismo tiempo que fortalecieron la autoestima, el sentido de pertenencia al grupo y los vínculos sociales. La creación y puesta en escena de la coreografía grupal no solo representó un logro artístico,

sino también una vivencia profundamente significativa que reafirmó el reconocimiento individual y el valor de las historias de vida de cada participante.

Asimismo, el espacio fomentó una visión positiva del envejecimiento activo, proporcionando herramientas de relajación y disfrute que pueden integrarse en la vida cotidiana. En síntesis, el taller no solo alcanzó los objetivos previstos, sino que dejó una marca emocional y motivacional que impulsa el bienestar y la participación activa de las personas mayores en sus comunidades.

ANEXOS





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





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 Agosto Del 2025 **SEMANA 24** Del 19 De Agosto Al 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 CONSOCIO 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:** 19 de Agosto del 2025	**HORA:** 8:30 am – 10:00 am	**N° DE SESION:** 30
SEDE: principal	**FECHA DE EJECUCION:** 19 de Agosto del 2025	**HORA:** 11:00 am – 12:30 pm	**N° DE SESION:** 31

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA:	Refuerzo celebración día de la persona mayor
OBJETIVO GENERAL:	Fomentar el bienestar físico, emocional y social de las personas mayores mediante la práctica de coreografías como preparación para la celebración del Día de la Persona Mayor, promoviendo la participación activa, el envejecimiento saludable y el fortalecimiento de la identidad y autoestima en un entorno de sana convivencia.
LOGROS:	La actividad tuvo como objetivo general fomentar el bienestar físico, emocional y social de las personas mayores mediante la práctica de coreografías como preparación para la celebración del Día de la Persona Mayor, promoviendo su participación activa y el fortalecimiento de la autoestima. Como logros alcanzados se evidenció una mayor integración grupal, mejora en la coordinación motriz, aumento del entusiasmo y la motivación para participar en actividades culturales, así como el fortalecimiento del sentido de pertenencia y la expresión artística de los adultos mayores en un ambiente de respeto, alegría y sana convivencia.

METODOLOGIA DEL DESARROLLO
La actividad se desarrolló mediante una metodología participativa, lúdica y adaptada a las capacidades de los adultos mayores. En primer lugar, se realizó una bienvenida y calentamiento físico con ejercicios suaves para preparar el cuerpo y evitar lesiones. Posteriormente, se llevó a cabo la enseñanza y práctica de coreografías previamente seleccionadas, utilizando música apropiada para su edad y preferencias culturales. Las sesiones fueron guiadas por un facilitador o monitor, quien proporcionó instrucciones claras, fomentó la motivación y reforzó positivamente el esfuerzo de los participantes. Se promovió en todo momento la cooperación grupal, el respeto por el ritmo individual y el disfrute de la actividad, generando un ambiente de confianza y alegría. Al finalizar cada jornada, se realizó una breve retroalimentación para compartir experiencias, fortalecer vínculos afectivos y reforzar la continuidad del proceso de preparación para la presentación final.

DESARROLLO DEL TALLER
La actividad dio inicio con una sesión de precalentamiento de aproximadamente 15 minutos, acompañada de música clásica suave, lo cual permitió preparar física y mentalmente a los participantes, activando sus músculos de manera progresiva y generando un ambiente de relajación y concentración. A continuación, durante un espacio de 20 minutos, se presentó una guía de expresión corporal, en la cual se brindaron orientaciones básicas sobre posturas, movimientos, ritmo, uso del espacio y coordinación. Esta guía fue explicada de forma clara y práctica, con ejemplos que permitieron a los adultos mayores comprender la importancia de la expresión corporal como herramienta para comunicar emociones y participar activamente en la coreografía. Seguidamente, se procedió al ensayo de la coreografía durante aproximadamente 40 minutos, en el cual los participantes practicaron los pasos previamente aprendidos, con acompañamiento musical y el apoyo constante del facilitador. Se fomentó la repetición y la participación grupal, promoviendo el disfrute, el ritmo y la conexión con el cuerpo. Los movimientos fueron adaptados según las capacidades físicas de cada persona, garantizando así la inclusión y el bienestar de todos. En los últimos 15 minutos, se realizó una socialización grupal, donde se dialogó sobre los avances, las sensaciones vividas durante la actividad, y los aspectos a tener en cuenta para la presentación final. Este espacio permitió fortalecer la confianza y el sentido de pertenencia del grupo. Finalmente, se concluyó con una breve sesión de estiramiento que ayudó a relajar los músculos y prevenir molestias, cerrando la actividad en un ambiente de armonía y satisfacción.

CONCLUSIONES
La actividad permitió evidenciar la importancia de generar espacios de participación activa para los adultos mayores, donde puedan expresarse, moverse libremente y fortalecer su bienestar físico y emocional. A través de la práctica de la coreografía, se promovió la coordinación motriz, la memoria, la creatividad y el trabajo en equipo, contribuyendo al fortalecimiento de su autoestima y sentido de pertenencia. Además, el uso de la música y la expresión corporal sirvió como herramienta terapéutica y recreativa, estimulando emociones positivas y reduciendo el estrés. La metodología empleada, basada en la participación lúdica y respetuosa, favoreció un ambiente de confianza y alegría. Se concluye que este tipo de actividades no solo preparan a los participantes para una presentación artística, sino que también enriquecen su calidad de vida, fomentan la inclusión y resaltan el valor social y cultural de las personas mayores en la comunidad.

ANEXOS


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



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 julio al 19 de agosto 2025 **SEMANA** 20 Del 21 de julio al 25 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:**21/julio/2025	**HORA:** 08:00 am 01- 00 pm	**N° DE SESION** 1
SEDE: María Auxiliadora	**FECHA DE EJECUCION:** 22/julio/2025	**HORA:** 08:00 am 01- 00 pm	**N° DE SESION** 2
SEDE: Juan Grande	**FECHA DE EJECUCION:** 23/julio/2025	**HORA:** 08:00 am 01- 00 pm	**N° DE SESION** 3
SEDE: María Auxiliadora	**FECHA DE EJECUCION:** 24/julio/2025	**HORA:** 08:00 am 01- 00 pm	**N° DE SESION** 4

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA	Charla educativa prevención enfermedades cardiovasculares
OBJETIVO GENERAL:	Aumentar el conocimiento de la población sobre los factores de riesgo y promover la adopción de un estilo de vida saludable para reducir la probabilidad de sufrir estas enfermedades. Se busca concientizar sobre la importancia de hábitos como una alimentación balanceada, actividad física regular, control del peso, no fumar y manejo del estrés, para así mejorar la salud del corazón y la calidad de vida.
LOGROS:	Buena recepción de participantes adultos mayores sensibilizar a la población sobre los factores de riesgo, promueve hábitos de vida saludables como una dieta equilibrada y ejercicio, y fomenta el autocuidado.

	Incluyendo el aprendizaje para identificar y controlar la presión arterial, el colesterol y el estrés, así como la adopción de un estilo de vida que, de manera sostenida, puede mejorar el pronóstico cardiovascular de las personas mayores.

METODOLOGIA DEL DESARROLLO
Se desea retroalimentar a las personas mayores sobre la prevención enfermedades cardiovasculares, utilizando lenguaje claro, concreto, con ejemplos prácticos, utilizando analogías simples y apoyo visual sencillo para mejor recepción de la charla, enfatizando en signos y síntomas de enfermedades como Diabetes – Hipertensión cuando asistir al centro de urgencias. Prevención: Estilo de vida saludable: No fumar, realizar actividad física regular, seguir una dieta equilibrada baja en grasas y sal, y mantener un peso saludable. Controlar factores de riesgo: Gestionar el estrés, dormir bien y someterse a exámenes de detección periódicos. Cálculo del riesgo: Utilizar escalas como la de Framingham o la de la Organización Mundial de la Salud (OMS) para estimar la probabilidad de sufrir un evento cardiovascular. Examen físico: Incluye la medición de signos vitales, la auscultación y palpación del corazón y los pulmones, y la evaluación del pulso y el abdomen, según el MSD Manuals. Análisis de sangre: Perfiles lipídicos o de colesterol para medir los niveles de grasa en la sangre y evaluar el riesgo de enfermedad cardíaca

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 charla educativa, segunda sesión de manera técnica los integrantes sentados en mesa redonda, resolviendo inquietudes sobre el tema visto. Tratamiento: • **Cambios en el estilo de vida:** Dieta baja en sal y grasas, ejercicio y dejar de fumar. • **Medicamentos:** Para controlar la presión arterial, el colesterol, y otras condiciones relacionadas. • **Intervenciones cardiovasculares y cirugía:** Para tratar obstrucciones o daños en el corazón y los vasos sanguíneos, según sea necesario.

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 julio al 19 de agosto 2025 **SEMANA** 21 Del 28 de julio al 01 de agosto 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:** 28/julio/2025	**HORA:** 08:00 AM 01- 00 PM	**N° DE SESION** 5
SEDE: María Auxiliadora	**FECHA DE EJECUCION:** 29/julio/2025	**HORA:** 08:00 AM01- 00 PM	**N° DE SESION** 6
SEDE: Juan Grande	**FECHA DE EJECUCION:** 30/julio/2025	**HORA:** 08:00 AM01- 00 PM	**N° DE SESION** 7
SEDE: María Auxiliadora	**FECHA DE EJECUCION:** 31/agosto/2025	**HORA:** 08:00 AM01- 00 PM	**N° DE SESION** 8

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA:	Charla preventiva enfermedad Alzheimer.
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

actividades que promuevan la estimulación cognitiva (juegos de memoria, crucigramas), la actividad física (yoga, caminatas), la estimulación social (actividades grupales, clubes), la estimulación de la creatividad (pintura, música) y el cuidado de la salud mental a través de técnicas de relajación y manejo del estrés. Es importante crear un ambiente seguro y de apoyo, fomentando una rutina establecida y actividades placenteras para mantener un estilo de vida activo y saludable.

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.

Metodología del Taller
1. Actividades Cognitivas:
Juegos de memoria y concentración: Crucigramas, sopas de letras, sudokus, rompecabezas, y juegos de mesa como dominó o ajedrez.

Ejercicios de orientación y reconocimiento: Actividades para ejercitar la orientación espacial, el reconocimiento auditivo y visual.
Manualidades: Pintura, dibujo, cerámica y tejido, que estimulan la creatividad y la motricidad fina.
2. Actividad Física:
Ejercicios aeróbicos de bajo impacto: Caminar, bailar o ejercicios como el Tai Chi y el yoga, que benefician la salud cardiovascular y la relajación.
Ejercicios de coordinación: Actividades que impliquen movimiento y destreza, como los que se desarrollan en los bailes grupales.
3. Estimulación Social y Emocional:
Actividades grupales: Fomentar la interacción social a través de clubes de lectura, grupos de discusión o la participación en proyectos comunitarios.
Música y arte: Talleres de música grupales o clases de pintura que fomenten la expresión y la conexión emocional.
Manejo de la salud mental: Técnicas de relajación, mindfulness y apoyo emocional para mantener un buen estado de ánimo y reducir el estrés.
4. Promoción de Hábitos Saludables:
Rutinas: Establecer rutinas para las actividades diarias como comer, asearse y dormir, lo cual da seguridad y estructura a la vida de los adultos mayores.
Cuidado de la salud: Fomentar la alimentación equilibrada y el ejercicio físico regular para mantener un peso saludable.

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





INGRID PIÑA.

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 julio al 19 de agosto 2025 **SEMANA** 22 Del 04 de agosto al 08 de agosto 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:** 04/agosto/2025	**HORA:** 08:00 AM 01- 00 PM	**N° DE SESION** 9
SEDE: María Auxiliadora	**FECHA DE EJECUCION:** 05/agosto/2025	**HORA:** 08:00 AM01- 00 PM	**N° DE SESION** 10
SEDE: Juan Grande	**FECHA DE EJECUCION:** 06/agosto/2025	**HORA:** 08:00 AM01- 00 PM	**N° DE SESION** 11

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA:	Charla educativa en control de medicamentos.
OBJETIVO GENERAL:	Garantizar el uso seguro y eficaz de los medicamentos, mejorando así la calidad de vida, previniendo efectos adversos y apoyando su autonomía. Esto se logra mediante la educación sobre las dosis correctas, los horarios, las posibles interacciones, la identificación de efectos secundarios y la importancia de seguir las indicaciones médicas para optimizar el tratamiento y minimizar riesgos.

LOGROS:	Buena recepción de participantes adultos mayores aumento de la conciencia sobre la importancia de la adherencia a la medicación y del riesgo de interacciones y efectos adversos. Mayor capacidad de los asistentes para leer etiquetas y entender indicaciones básicas de dosificación. Tránsito hacia prácticas de auto monitoreo: recordatorios de horarios, uso de pastilleros y apps simples para gestionar medicamentos. Reducción de errores comunes: toma doble, olvidos, duplicación de dosis o suspensiones no indicadas. Mejora en la comunicación con cuidadores y profesionales de salud: preguntas clave para la consulta y registro de medicamentos. Identificación de medicamentos de alto riesgo y estrategias para evitar interacciones con otros fármacos o alimentos

METODOLOGIA DEL DESARROLLO

Se desea crear conciencia en las personas mayores sobre la toma de medicamentos en horarios establecidos, dosis, correcto almacenamiento de estos cumpliendo con las indicaciones médicas, que sean más adherentes a los tratamientos farmacológicos efectos adversos frecuentes y cuándo acudir al centro de urgencias si es necesario.

Para realizar un taller educativo sobre el uso de medicamentos dirigido a adultos mayores, se debe implementar una metodología participativa que incluya explicaciones claras y sencillas, uso de materiales visuales (calendarios, pastilleros), actividades prácticas para repasar la toma correcta de medicamentos, énfasis en la comunicación con el médico, y consejos sobre almacenamiento seguro, como usar luz natural para evitar errores.

- **Participación Activa:**

Hacer preguntas, organizar pequeñas dinámicas y escuchar las experiencias de los participantes para que se sientan involucrados.

- **Materiales Visuales:**

Mostrar ejemplos de etiquetas de medicamentos y cómo leerlas.

- **Demostración Práctica:**

Usar un calendario o pastillero para enseñar cómo organizar y tomar las dosis en el momento correcto.

- **Identificación de Riesgos:**

Abordar los peligros de automedicarse, compartir medicamentos o combinar pastillas sin supervisión médica

DESARROLLO DEL TALLER

implementar una metodología participativa que incluya explicaciones claras y sencillas, uso de materiales visuales (calendarios, pastilleros), actividades prácticas para repasar la toma correcta de medicamentos, énfasis en la comunicación con el médico, y consejos sobre almacenamiento seguro, como usar luz natural para evitar errores.

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, resolviendo inquietudes que se presenten sobre el tema.

- **Mi Caja de Pastillas":**

Pedir a los participantes que traigan sus pastilleros semanales o sus medicamentos, y en un ambiente seguro, repasar cómo usarlos correctamente.

- **"La Lista de Medicamentos":**

Enseñar la importancia de llevar una lista actualizada de todos los medicamentos (recetados, de venta libre, suplementos y hierbas) a cada cita médica.

- **"Dudas y Respuestas":**

Abrir un espacio para que los participantes compartan sus inquietudes y se resuelvan dudas, por ejemplo, sobre la interacción entre alcohol y medicamentos.

- **"Verificar la Dosis":**

Con ejemplos visuales, mostrar la diferencia entre la dosis correcta y una dosis mayor, explicando que es peligroso tomar más de lo indicado.

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 julio al 19 de agosto 2025 **SEMANA** 23 Del 11 de agosto al 15 de agosto 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:**11/agosto/2025	**HORA:** 08:00 AM 01- 00 PM	**N° DE SESION** 12
SEDE: María Auxiliadora	**FECHA DE EJECUCION:** 12/agosto/2025	**HORA:** 08:00 AM01- 00 PM	**N° DE SESION** 13
SEDE: Juan Grande	**FECHA DE EJECUCION:** 13/agosto/2025	**HORA:** 08:00 AM01- 00 PM	**N° DE SESION** 14
SEDE: María Auxiliadora	**FECHA DE EJECUCION:** 14/agosto/2025	**HORA:** 08:00 AM01- 00 PM	**N° DE SESION** 15
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 prácticas para las personas mayores de nutrición: alimentación balanceada, porciones adecuadas, hidratación, lectura de etiquetas, manejo de condiciones específicas (hipertensión, diabetes, colesterol). Actividad física: tipos recomendados (resistencia, equilibrio, flexibilidad, movilidad suave), frecuencia, seguridad en casa y en lugares adecuados. Sueño y descanso: higiene del sueño, higiene del sueño, rutina, señales de alerta de insomnio. Salud mental y socialización: manejo del estrés, actividades sociales, conexión con red de apoyo. Prevención y seguridad: vacunación, revisión de medicamentos que afectan el sueño o la energía, seguridad en casa (caídas), manejo del dolor.

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





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 julio al 19 de agosto 2025 **SEMANA** 24 Del 19 de agosto 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:**19/agosto/2025	**HORA:** 08:00 AM 01- 00 PM	**N° DE SESION** 16

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA:	Prevención de caídas en hogar – calle
OBJETIVO GENERAL:	Reducir el riesgo de caídas en casa y en espacios públicos mediante medidas prácticas y realistas. Incrementar la conciencia sobre factores de riesgo (entorno, salud, medicamentos, visión, equilibrio) y señales de alerta. Proporcionar estrategias inmediatas y simples para adaptar el hogar (iluminación, obstáculos, baños, pasillos) y rutas seguras al caminar. Fomentar el uso adecuado de ayudas técnicas (bastón, andador, calzado antideslizante) y la realización de ejercicios de equilibrio y fortalecimiento. Promover hábitos diarios de seguridad (revisión de espacios, rutinas de movilidad, pausas al caminar) y la planificación de rutas seguras fuera de casa. Incentivar la participación de cuidadores y familiares en la prevención y en la adopción de cambios sostenibles.

LOGROS:	Mayor conciencia: comprensión clara de los factores de riesgo y señales de alerta en casa y en la vía pública. Prácticas inmediatas: implementación de medidas simples en el hogar (iluminación, eliminación de obstáculos, baños seguros, pasillos) y rutas seguras al caminar. Uso adecuado de ayudas: adopción o mejora de bastón, andador y calzado antideslizante; mayor confianza para moverse. Ejercicios y hábitos: inicio de ejercicios de equilibrio y fortalecimiento; rutinas diarias de revisión de espacios y pausas al caminar

METODOLOGIA DEL DESARROLLO
Se desea fomentar prácticas para las personas mayores factores de riesgo: entorno, salud, medicación, visión, equilibrio. Medidas inmediatas en casa: iluminación, eliminación de obstáculos, baños seguros, pasillos despejados. Rutas seguras en la calle: calzado, visibilidad, iluminación, descansos. Ayudas técnicas y ejercicio seguro: uso correcto de bastón/andador, calzado antideslizante, ejercicios de equilibrio y fortalecimiento. Estructura y Contenido del Taller 1. Introducción y Concientización: Importancia de la prevención: Explicar que las caídas pueden causar lesiones graves y reducir la independencia. Factores de riesgo: Discutir los factores que aumentan el riesgo de caídas, como el entorno del hogar, problemas de salud (visión, equilibrio, medicación) y calzado inadecuado. Despejar obstáculos: Eliminar o organizar cables eléctricos, alfombras sueltas, muebles y objetos que puedan causar tropiezos. Mejorar la iluminación: Instalar lámparas nocturnas, bombillas de mayor potencia en zonas clave y asegurar que la luz llegue a pasillos y escaleras. Adaptar el baño y las escaleras: Instalar pasamanos, alfombrillas antideslizantes y asientos de inodoro elevados o con apoyabrazo

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 se finaliza con retroalimentación despejando dudas sobre los temas tratados. Metodología de Taller Práctica Demostraciones prácticas: Mostrar cómo despejar un espacio o cómo usar adecuadamente un andador. Ejercicios en grupo: Realizar ejercicios sencillos de equilibrio y fuerza en el propio taller. Discusión y retroalimentación: Crear un espacio para que los participantes compartan sus experiencias y resuelvan sus dudas. Materiales visuales: Usar folletos y recursos visuales para reforzar los mensajes.

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
 

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 vid

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 Julio Al 19 De Agosto Del 2025 **SEMANA:** 20 Del 21 De Julio Al 25 De Julio Del 2025		
OBJETO DE CONTRATO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES COMO AUXILIAR DE ENFERMERIA 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: Once de mayo	**FECHA DE EJECUCION**: julio 21/2025	**HORA**: 08am – 1pm	**N° DE SESION** 01
SEDE: Trinidad	**FECHA DE EJECUCION:** julio 22/2025	**HORA:** 08am – 1pm	**N° DE SESION** 02
SEDE: Once de mayo	**FECHA DE EJECUCION:** julio 23/2025	**HORA:** 08am – 1pm	**N° DE SESION** 03
SEDE: Trinidad	**FECHA DE EJECUCION:** julio 24/2025	**HORA:** 08am – 1pm	**N° DE SESION** 04

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA:	“diabetes en el adulto mayor”
OBJETIVO GENERAL: Promover el conocimiento y la conciencia sobre la diabetes en los adultos mayores, brindando herramientas educativas que les permitan identificar factores de riesgo, adoptar hábitos de vida saludables y fortalecer el autocuidado para mejorar su calidad de vida y prevenir complicaciones asociadas a esta condición.	
LOGROS: A través de la actividad "Diabetes en el adulto mayor", los participantes logran reconocer los principales síntomas y factores de riesgo asociados a la enfermedad, adquieren conocimientos clave sobre alimentación balanceada y control de la glucosa, y fortalecen su compromiso con prácticas de autocuidado, lo cual favorece una vida más saludable, autónoma y consciente de su bienestar integral.	

METODOLOGIA DEL DESARROLLO
El taller se desarrolló mediante una metodología participativa y centrada en el diálogo. Se inició con una conversación abierta en la que los adultos mayores compartieron sus experiencias o conocimientos previos sobre la diabetes. Luego, se presentó de forma clara y visual la información esencial sobre la enfermedad, utilizando ayudas didácticas como láminas ilustrativas y ejemplos sencillos. Posteriormente, se realizó una actividad práctica de clasificación de alimentos en saludables y no recomendados para personas con diabetes, promoviendo la reflexión grupal. Finalmente, se resolvieron dudas y se ofrecieron recomendaciones básicas para el cuidado diario, reforzando la apropiación de los contenidos.

DESARROLLO DEL TALLER
El taller inició con la bienvenida y una breve charla introductoria donde se presentó el propósito de la actividad. Se generó un espacio de confianza en el que los participantes compartieron anécdotas o vivencias relacionadas con la diabetes, permitiendo identificar sus conocimientos previos. A continuación, se explicó de manera clara qué es la diabetes, sus síntomas, factores de riesgo, y cómo puede prevenirse o controlarse, utilizando imágenes ilustrativas y lenguaje sencillo. Posteriormente, se realizó una dinámica grupal donde se mostraron diferentes alimentos y los adultos mayores debían clasificarlos en adecuados o no recomendados para personas con diabetes. Esta actividad promovió la participación activa y reforzó el aprendizaje. Para finalizar, se dieron recomendaciones prácticas sobre hábitos saludables como la alimentación balanceada, la actividad física y el cumplimiento del tratamiento médico, además de entregar folletos informativos. El espacio concluyó con la resolución de preguntas e inquietudes por parte de los participantes.

CONCLUSIONES
Sede Once de Mayo: La actividad permitió fortalecer el conocimiento de los adultos mayores sobre la diabetes, sus cuidados y prevención. Se evidenció una participación activa y gran interés por adoptar hábitos más saludables, destacando la importancia de la educación en salud como herramienta de autocuidado. **Sede Trinidad:** Los participantes demostraron motivación por aprender y compartir sus experiencias personales. La dinámica grupal favoreció el trabajo colaborativo y reforzó el compromiso con una alimentación más consciente y el uso adecuado de medicamentos para el control de la diabetes.

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
contacto 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 Rincon Cárdenas cc n° 46453766 de duitama		**PERIODO DE INFORME:** 21 de julio al 19 de agosto **SEMANA:** 21 del 28 de julio al 01 de agosto del 2025	
OBJETO DE CONTRATO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES COMO AUXILIAR DE ENFERMERIA 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: Once de mayo	**FECHA DE EJECUCION**: julio 28/2025	**HORA**: 08am – 1pm	**N° DE SESION** 05
SEDE: Trinidad	**FECHA DE EJECUCION:** julio 29/2025	**HORA:** 08am – 1pm	**N° DE SESION** 06
SEDE: Once de mayo	**FECHA DE EJECUCION:** julio 30/2025	**HORA:** 08am – 1pm	**N° DE SESION** 07
SEDE: Trinidad	**FECHA DE EJECUCION:** julio 31/2025	**HORA:** 08am – 1pm	**N° DE SESION** 08

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA:	“Agilidad Mental”
OBJETIVO GENERAL: Fortalecer las habilidades cognitivas de los adultos mayores mediante ejercicios prácticos que estimulen la memoria, la concentración y la rapidez mental, promoviendo una mente activa y saludable.	
LOGROS: Los adultos mayores lograron mejorar su capacidad de concentración y retención de información a corto plazo, fortalecieron su agilidad mental mediante dinámicas lúdicas y ejercicios de memoria, y desarrollaron mayor confianza en sus capacidades cognitivas, lo cual impactó positivamente en su autoestima y participación social.	

METODOLOGIA DEL DESARROLLO
La actividad se desarrolló con una metodología participativa, en la que se integraron dinámicas grupales, juegos mentales y ejercicios de memoria visual y auditiva. Se propiciaron espacios de interacción entre los participantes para fomentar el aprendizaje colaborativo, combinando teoría breve con práctica constante. El ambiente fue dinámico, estimulante y respetuoso, promoviendo la motivación y el buen ánimo en todo momento.

DESARROLLO DEL TALLER
El taller inició con una breve charla sobre la importancia de mantener la mente activa en la adultez mayor. Posteriormente, se realizaron juegos como sopas de letras, secuencias numéricas, asociación de imágenes y ejercicios de atención visual y auditiva. Los participantes compartieron experiencias y se motivaron mutuamente, logrando una participación constante y entusiasta durante toda la jornada.

CONCLUSIONES
Sede Once de Mayo: Los adultos mayores se mostraron muy receptivos a los ejercicios mentales, evidenciando mejoras en su atención y rapidez para resolver desafíos cognitivos. La actividad fortaleció la interacción grupal y generó un ambiente de entusiasmo. **Sede Trinidad:** La jornada fue enriquecedora y demostró la capacidad de los participantes para mantener activa su mente. Los ejercicios realizados fueron bien acogidos y fomentaron el interés por seguir practicando en casa, resaltando la importancia del estímulo constante para preservar la salud mental.

sede once de mayo
   

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

Sede trinidad



FANNY JOHANNA RINCON CARDENAS
Auxiliar de enfermera
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

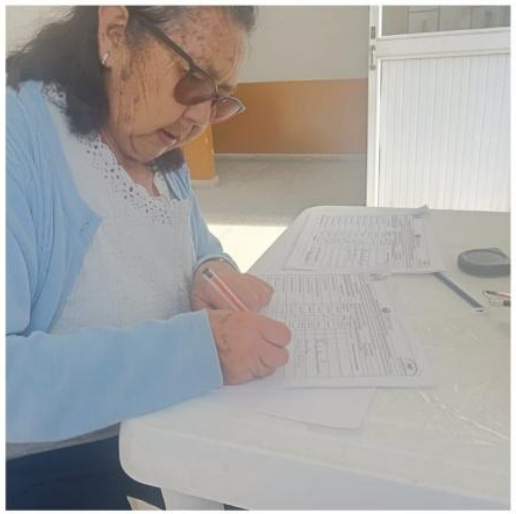
PROGRAMA CENTROS VIDA			
CONTRATISTA: Fanny Johana Rincon Cárdenas cc n° 46453766 de duitama	**PERIODO DE INFORME:** 21 de julio al 19 de agosto **SEMANA:** 22 del 04 de agosto al 08 de agosto del 2025		
OBJETO DE CONTRATO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES COMO AUXILIAR DE ENFERMERIA EN EL PROGRAMA 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: Once de mayo	**FECHA DE EJECUCION**: agosto 4/2025	**HORA**: 08am – 1pm	**N° DE SESION** 09
SEDE: Trinidad	**FECHA DE EJECUCION:** agosto 5/2025	**HORA:** 08am – 1pm	**N° DE SESION** 10
SEDE: Once de mayo	**FECHA DE EJECUCION:** agosto 6/2025	**HORA:** 08am – 1pm	**N° DE SESION** 11

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA:	“Salud Cognitiva En El Adulto Mayor”
OBJETIVO GENERAL: Promover la salud cognitiva en los adultos mayores a través de actividades lúdicas, reflexivas y participativas que estimulen la memoria, la atención y el pensamiento crítico, contribuyendo al bienestar integral y a una mejor calidad de vida.	
LOGROS: Los adultos mayores comprendieron la importancia de ejercitar la mente como parte fundamental de su bienestar, fortalecieron la memoria mediante dinámicas sencillas y divertidas, mejoraron su capacidad de concentración y participaron activamente en todas las actividades propuestas. Asimismo, se fomentó la socialización y el trabajo en equipo, generando un ambiente de confianza y motivación.	

METODOLOGIA DEL DESARROLLO
Se aplicó una metodología participativa y vivencial, basada en el aprendizaje activo. Se realizaron charlas breves de sensibilización, seguidas de ejercicios prácticos de estimulación cognitiva que incluyeron dinámicas de memoria, atención y razonamiento. Las actividades fueron desarrolladas de manera grupal e individual, garantizando la inclusión y la adaptación al ritmo de cada participante.

DESARROLLO DEL TALLER
El taller inició con una introducción sobre la importancia de cuidar la salud cognitiva en la etapa adulta, resaltando los beneficios de mantener la mente activa. Posteriormente, se realizaron ejercicios de memoria a corto plazo, juegos de asociación de palabras e imágenes, actividades de atención sostenida y dinámicas grupales de resolución de problemas sencillos. Los participantes mostraron entusiasmo y disposición, compartiendo experiencias personales y reflexiones sobre la importancia de ejercitar el cerebro diariamente.

CONCLUSIONES
Sede Once de Mayo: La actividad fortaleció la memoria y la concentración de los adultos mayores, quienes participaron activamente y expresaron gratitud por las herramientas recibidas para mantener una mente saludable. El ambiente fue alegre y de compañerismo. **Sede Trinidad:** Los participantes mostraron gran interés en las dinámicas y reflexionaron sobre la importancia de ejercitar la mente de manera constante. La actividad fomentó la motivación para seguir practicando en casa y reafirmó el valor de la socialización como parte de la salud cognitiva.

sede once de mayo
  

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

Sede trinidad



FANNY JOHANNA RINCON CARDENAS
Auxiliar de enfermera
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:** 21 de julio al 19 de agosto **SEMANA:** 23 del 11 de agosto al 15 de agosto del 2025		
OBJETO DE CONTRATO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES COMO AUXILIAR DE ENFERMERIA 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: Once de mayo	**FECHA DE EJECUCION**: agosto 11/2025	**HORA**: 08am – 1pm	**N° DE SESION** 12
SEDE: Trinidad	**FECHA DE EJECUCION:** agosto 12/2025	**HORA:** 08am – 1pm	**N° DE SESION** 13
SEDE: Once de mayo	**FECHA DE EJECUCION:** agosto 13/2025	**HORA:** 08am – 1pm	**N° DE SESION** 14
SEDE: Trinidad	**FECHA DE EJECUCION:** agosto 14/2025	**HORA:** 08am – 1pm	**N° DE SESION** 15
SEDE: Principal	**FECHA DE EJECUCION:** agosto 15/2025	**HORA:** 08am – 1pm	**N° DE SESION** 16

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA:	“uso adecuado de medicamentos”
OBJETIVO GENERAL: Concientizar a los adultos mayores sobre la importancia del uso adecuado de los medicamentos, promoviendo prácticas responsables que contribuyan al cuidado de su salud, la prevención de riesgos y el fortalecimiento de la autonomía en el autocuidado.	
LOGROS: Los adultos mayores comprendieron la relevancia de seguir las indicaciones médicas en el consumo de medicamentos, identificaron los riesgos de la automedicación, resolvieron dudas frecuentes sobre el almacenamiento y la dosificación, y participaron activamente en las dinámicas de reflexión y socialización. Se fortaleció la capacidad de reconocer hábitos saludables relacionados con la toma de medicamentos, contribuyendo al bienestar y seguridad de los participantes.	

METODOLOGIA DEL DESARROLLO
Se empleó una metodología participativa y dialogada, combinando explicación teórica breve con dinámicas de socialización y ejemplos prácticos. A través de preguntas generadoras, análisis de casos cotidianos y actividades grupales, se fomentó la interacción y el aprendizaje significativo, asegurando la claridad en la comprensión de los temas tratados.

DESARROLLO DEL TALLER
El taller inició con una charla introductoria sobre la importancia del uso adecuado de los medicamentos en la etapa adulta, resaltando la necesidad de seguir las indicaciones médicas y evitar la automedicación. Luego, se presentaron ejemplos de situaciones comunes en las que se suele cometer errores en la dosificación o almacenamiento de fármacos. Posteriormente, los participantes realizaron una dinámica grupal en la que analizaron casos ficticios y propusieron soluciones correctas. Finalmente, se resolvieron dudas personales y se brindaron recomendaciones prácticas para el manejo seguro de los medicamentos en el hogar.

CONCLUSIONES
Sede Once de Mayo: Los adultos mayores participaron de manera activa, compartiendo experiencias personales relacionadas con el consumo de medicamentos. Reconocieron la importancia de no automedicarse y de seguir siempre las recomendaciones médicas. La actividad generó un espacio de confianza y aprendizaje colectivo. **Sede Trinidad:** Los participantes se mostraron receptivos y motivados, identificando los riesgos de prácticas inadecuadas como el uso de medicamentos vencidos o la automedicación. Se evidenció un mayor compromiso con la adopción de hábitos responsables para el cuidado de la salud y el manejo adecuado de los fármacos en la vida diaria. **Sede Principal:** La actividad en la sede principal permitió que los adultos mayores reconocieran la importancia del uso responsable de los medicamentos, identificando prácticas correctas para su almacenamiento, consumo y seguimiento. Los participantes mostraron gran interés en resolver dudas y compartieron experiencias relacionadas con su tratamiento, lo que favoreció un aprendizaje colectivo. Se resaltó la necesidad de cumplir con las indicaciones médicas y evitar la automedicación, concluyendo que la información adquirida fortalecerá sus hábitos de autocuidado y contribuirá a un mejor manejo de su salud.

CONSORCIO ADULTO MAYOR 2025

ANEXOS



FANNY JOHANNA RINCON CARDENAS
Auxiliar de enfermera
C.C 46453766
contacto 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 Rincon Cárdenas cc n° 46453766 de duitama		**PERIODO DE INFORME:** 21 de julio al 19 de agosto **SEMANA:** 24 19 de agosto del 2025	
OBJETO DE CONTRATO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES COMO AUXILIAR DE ENFERMERIA 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: Trinidad	**FECHA DE EJECUCION**: agosto 19/2025	**HORA**: 08am – 1pm	**N° DE SESION** 17

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA:	“cuidado de la piel en el adulto mayor”
OBJETIVO GENERAL: Promover el cuidado y protección de la piel en el adulto mayor, brindando recomendaciones prácticas para mantenerla saludable y prevenir problemas cutáneos asociados a la edad.	
LOGROS: Los adultos mayores reconocieron la importancia de mantener una correcta higiene y humectación de la piel, identificaron prácticas sencillas para protegerse de la exposición solar y los cambios climáticos, compartieron experiencias personales que enriquecieron el aprendizaje colectivo y mostraron disposición para adoptar rutinas de autocuidado en su vida diaria.	

METODOLOGIA DEL DESARROLLO
El taller se realizó de manera participativa, iniciando con una breve charla sobre los principales cambios en la piel durante la vejez y cómo prevenir complicaciones. Posteriormente, se resolvieron dudas y se fomentó el diálogo con los participantes para reforzar los conocimientos, cerrando con recomendaciones prácticas para el autocuidado.

DESARROLLO DEL TALLER
Durante la actividad se explicó cómo los adultos mayores deben cuidar su piel con hábitos sencillos como una correcta limpieza, el uso de cremas humectantes, la protección contra el sol y la buena hidratación. Los participantes dialogaron sobre los problemas más comunes en la piel, como resequedad y manchas, y se brindaron consejos prácticos adaptados a su contexto cotidiano. El espacio fue dinámico y permitió que los asistentes reflexionaran sobre la importancia de implementar rutinas saludables de cuidado personal.

CONCLUSIONES
Sede Once de Mayo: En la sede de Once de Mayo, la actividad generó un gran interés entre los adultos mayores, quienes manifestaron preocupación por los problemas de resequedad y manchas en la piel. La charla les permitió identificar prácticas sencillas de cuidado y se comprometieron a implementar hábitos como la hidratación constante y el uso de cremas humectantes, reconociendo que estos cambios contribuirán a mejorar su bienestar. **Sede Trinidad:** En la sede de La Trinidad, los participantes participaron activamente en el taller, compartiendo experiencias y aclarando dudas sobre el cuidado de la piel. Se destacó la importancia de protegerse de la exposición solar y de mantener la piel hidratada. Los adultos mayores concluyeron que estas recomendaciones son fáciles de aplicar en su vida diaria y que resultan fundamentales para conservar la salud y prevenir complicaciones.

Sede principal
 

FANNY JOHANNA RINCON CARDENAS
Auxiliar de enfermera
C.C 46453766
contacto 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 Julián Andrés Morales Idárraga CC N° 7182400 de Tunja		**PERIODO DE INFORME:** Del 20 de junio al 19 de julio del 2025 **SEMANA** 20 DEL 21 de julio al 25 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 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:** 21 de julio de 2025	**HORA:** 8:30 am a 10:00 am	**N° DE SESION** 1
SEDE: Once de Mayo	**FECHA DE EJECUCION:** 21 de julio de 2025	**HORA:** 11:00 am 12:30 p.m	**N° DE SESION** 2
SEDE: Principal	**FECHA DE EJECUCION:** 22 de julio de 2025	**HORA:** de 8:30 a 10:00 am	**N° DE SESION** 3
SEDE: Alcázares	**FECHA DE EJECUCION:** 22 de julio de 2025	**HORA:** 11:00 am 12:30 p.m	**N° DE SESION** 4
SEDE: Juan Grande	**FECHA DE EJECUCION:** 23 de julio de 2025	**HORA:** 8:30 a 10:30 am	**N° DE SESION** 5
SEDE: Vaticano	**FECHA DE EJECUCION:** 24 de julio de 2025	**HORA:** 8:30 a 10:30 am	**N° DE SESION** 6
SEDE: Principal	**FECHA DE EJECUCION:** 24 de julio de 2025	**HORA:** 11:00 am 12:30 p.m	**N° DE SESION** 7

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA:	Aeróbicos y bailo-terapia; fomentando la actividad física, la salud cardiovascular y el bienestar emocional a través del ejercicio grupal, combinando rutinas aeróbicas y bailo-terapia de manera divertida y accesible.
OBJETIVO GENERAL:	Mejorar la calidad de vida de los adultos mayores mediante la práctica de bailo-terapia, promoviendo la movilidad física, la coordinación, el equilibrio, la salud cardiovascular y el bienestar emocional en un ambiente recreativo, social y seguro.
LOGROS:	Mejora del equilibrio y la coordinación, reduce el riesgo de caídas, incrementa la movilidad articular, ayuda a mantener la flexibilidad, fortalecimiento muscular, mejora la resistencia y la fuerza general, mejor postura y control corporal gracias a los movimientos conscientes, stimulación cardiovascular suave: Mejora la circulación y oxigena el cuerpo.

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 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** Alcázares: Esta actividad grupal favorece la interacción social, reduciendo el aislamiento y fortaleciendo los vínculos entre los participantes.
SEDE Vaticano: 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.

ANEXOS – Juan Grande





ANEXOS- Once de Mayo





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

ANEXOS- Alcázares





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 julio al 19 de agosto del 2025 **SEMANA** 21 DEL 28 de julio al 01 de agosto 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 CONSOCIO 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:** 28 de julio de 2025	**HORA:** de 8:30 am a 10:00 am	**N° DE SESION** 8
SEDE: Principal	**FECHA DE EJECUCION:** 28 de julio de 2025	**HORA:** 11:00 am12:30 p.m	**N° DE SESION** 9
SEDE: Trinidad	**FECHA DE EJECUCION:** 29 de julio de 2025	**HORA:** de 8:30 a 10:00 am	**N° DE SESION** 10
SEDE: María Auxiliadora	**FECHA DE EJECUCION:** 29 de julio de 2025	**HORA:** 11:00 am12:30 p.m	**N° DE SESION** 11
SEDE: Laureles	**FECHA DE EJECUCION:** 30 de julio de 2025	**HORA:** 8:30 a 10:30 am	**N° DE SESION** 12
SEDE: Alcázares	**FECHA DE EJECUCION:** 31de julio de 2025	**HORA:** 8:30 a 10:30 am	**N° DE SESION** 13
SEDE: Vaticano	**FECHA DE EJECUCION:** 31 de julio de 2025	**HORA:** 11:00 am12:30 p.m	**N° DE SESION** 14

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA:	Aeróbicos y bailo-terapia; fomentando la actividad física, la salud cardiovascular y el bienestar emocional a través del ejercicio grupal, combinando rutinas aeróbicas y bailo-terapia de manera divertida y accesible. Durante las sesiones, se trabajan aspectos como la coordinación, el equilibrio, la movilidad articular y la resistencia cardiovascular, siempre en un ambiente alegre, dinámico y seguro. Además, la bailo-terapia estimula la memoria, la concentración y el sentido del ritmo, al tiempo que mejora el estado de ánimo y fomenta la integración social entre los adultos mayores de las diferentes sedes.
OBJETIVO GENERAL:	Mejorar la calidad de vida de los adultos mayores mediante la práctica de bailo-terapia, promoviendo la movilidad física, la coordinación, el equilibrio, la salud cardiovascular y el bienestar emocional en un ambiente recreativo, social y seguro.
LOGROS:	Mejora del equilibrio y la coordinación, reduce el riesgo de caídas, incrementa la movilidad articular, ayuda a mantener la flexibilidad, fortalecimiento muscular, mejora la resistencia y la fuerza general.

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 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 Principal: 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 María Auxiliadora: 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 Laureles: La participación constante en las sesiones de bailo-terapia contribuyó significativamente a mejorar la movilidad, el equilibrio, la coordinación y la resistencia física de los adultos mayores, favoreciendo su independencia funcional.

SEDE Alcázares: Esta actividad grupal favorece la interacción social, reduciendo el aislamiento y fortaleciendo los vínculos entre los participantes.

Durante las sesiones, se trabajan aspectos como la coordinación, el equilibrio, la movilidad articular y la resistencia cardiovascular, siempre en un ambiente alegre, dinámico y seguro. Además, la bailo-terapia estimula la memoria, la concentración y el sentido del ritmo, al tiempo que mejora el estado de ánimo y fomenta la integración social entre los participantes.

SEDE Vaticano: La actividad incentivó en los participantes la importancia de mantenerse activos, motivándolos a adoptar un estilo de vida más saludable y activo, adaptado a sus capacidades.

ANEXOS – Once de Mayo





ANEXOS- María Auxiliadora





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

ANEXOS- Alcázares





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 julio al 19 de agosto del 2025 **SEMANA** 22 DEL 04 de agosto al 08 de agosto 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 CONSOCIO 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:** 04 de agosto de 2025	**HORA:** 8:30 am a 10:00 am	**N° DE SESION** 15
SEDE: San Antonio	**FECHA DE EJECUCION:** 04 de agosto de 2025	**HORA:** 11:00 am12:30 p.m	**N° DE SESION** 16
SEDE: Principal	**FECHA DE EJECUCION:** 05 de agosto de 2025	**HORA:** de 8:30 a 10:00 am	**N° DE SESION** 17
SEDE: Once de Mayo	**FECHA DE EJECUCION:** 06 de agosto de 2025	**HORA:** 11:00 am12:30 p.m	**N° DE SESION** 18
SEDE: Principal	**FECHA DE EJECUCION:** 08 de agosto de 2025	**HORA:** 8:30 a 10:30 am	**N° DE SESION** 19

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA:	Realizar acompañamiento sistemático y seguimiento continuo de los adultos mayores que participan en el programa adulto mayor de la ciudad de Duitama. Cuyo objetivo principal es brindar apoyo personalizado, monitorear el progreso físico, emocional y social de los adultos mayores, y asegurar que las actividades desarrolladas se adapten a sus necesidades, intereses y capacidades, todo en aras del buen desarrollo para el evento de la persona mayor, el cual esta en el organigrama de actividades del consorcio adulto mayor 2025.
OBJETIVO GENERAL:	Mejorar la calidad de vida de los adultos mayores mediante la práctica de bailo-terapia, promoviendo la movilidad física, la coordinación, el equilibrio, la salud cardiovascular y el bienestar emocional en un ambiente recreativo, social y seguro.
LOGROS:	Alcanzar un buen desempeño de los adultos mayores de la ciudad de Duitama en la presentación de cada uno de los puntos que se establecieron en el programa previamente diseñado por el equipo de trabajo del consorcio adulto mayor en cabeza de la doctora coordinadora Eliana Pacheco.

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

Así mismo se realizaron visitas a los lugares donde se va a desarrollar el evento; construcción de las porras, arengas y forma de como las diferentes sedes pueden apoyar a sus reinas y animar en el desarrollo del evento; como también el ensayo de la obra de teatro que la sede once de mayo va a presentar el día del evento, el próximo 22 de agosto de los corrientes.

CONCLUSIONES

SEDE Once de mayo: El acompañamiento permitió establecer una relación de confianza entre los adultos mayores y los profesionales encargados, lo cual favoreció una participación más activa y comprometida en las actividades del planteadas.

SEDE San Antonio: Con el seguimiento fue posible identificar las necesidades, limitaciones y avances de cada adulto mayor de la sede, permitiendo adaptar las estrategias pedagógicas para mejorar la efectividad de las actividades programadas.

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; donde los adultos mayores mostraron una evolución positiva en su autoestima, participación y autonomía, gracias al apoyo constante y al reconocimiento de sus capacidades durante todo el proceso.

ANEXOS – Once de Mayo





ANEXOS- San Antonio





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

ANEXOS- Once de mayo





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 julio al 19 de agosto del 2025 **SEMANA** 23 DEL 11 de agosto al 15 de agosto 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 CONSOCIO 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:** 11 de agosto de 2025	**HORA:** 8:30 am a 10:00 am	**N° DE SESION 20**
SEDE: Principal	**FECHA DE EJECUCION:** 11 de agosto de 2025	**HORA:** 11:00 am12:30 p.m	**N° DE SESION 21**
SEDE: María Auxiliadora	**FECHA DE EJECUCION:** 12 de agosto de 2025	**HORA:** 8:30 a 10:00 am	**N° DE SESION 22**
SEDE: Vaticano	**FECHA DE EJECUCION:** 12 de agosto de 2025	**HORA:** 11:00 am12:30 p.m	**N° DE SESION 23**
SEDE: Principal	**FECHA DE EJECUCION:** 13 de agosto de 2025	**HORA:** 8:30 a 10:30 am	**N° DE SESION 24**
SEDE: Laureles	**FECHA DE EJECUCION:** 13 de agosto de 2025	**HORA:** 11:00 am12:30 p.m	**N° DE SESION 25**
SEDE: Alcazares	**FECHA DE EJECUCION:** 14 de agosto de 2025	**HORA:** 8:30 a 10:30 am	**N° DE SESION 26**
SEDE: Principal	**FECHA DE EJECUCION:** 14 de agosto de 2025	**HORA:** 11:00 am12:30 p.m	**N° DE SESION 27**

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA:	Aeróbicos y bailo-terapia; fomentando la actividad física, la salud cardiovascular y el bienestar emocional a través del ejercicio grupal, combinando rutinas aeróbicas y bailo-terapia de manera divertida y accesible. Durante las sesiones, se trabajan aspectos como la coordinación, el equilibrio, la movilidad articular y la resistencia cardiovascular, siempre en un ambiente alegre, dinámico y seguro. Además, la bailo-terapia estimula la memoria, la concentración y el sentido del ritmo, al tiempo que mejora el estado de ánimo y fomenta la integración social entre los adultos mayores de las diferentes sedes.
OBJETIVO GENERAL:	Mejorar la calidad de vida de los adultos mayores mediante la práctica de bailo-terapia, promoviendo la movilidad física, la coordinación, el equilibrio, la salud cardiovascular y el bienestar emocional en un ambiente recreativo, social y seguro.

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 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 Principal: las actividades planteadas facilitan la memorización de secuencias de movimientos, mejorando la atención, la concentración y la memoria en los adultos mayores.

SEDE María Auxiliadora: 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: La participación constante en las sesiones de bailo-terapia contribuyó significativamente a mejorar la movilidad, el equilibrio, la coordinación y la resistencia física de los adultos mayores, favoreciendo su independencia funcional.

SEDE Laureles: La actividad incentivó en los participantes la importancia de mantenerse activos, motivándolos a adoptar un estilo de vida más saludable y activo, adaptado a sus capacidades.

ANEXOS – Once de Mayo





ANEXOS- María Auxiliadora





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

ANEXOS- Laureles





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 julio al 19 de agosto del 2025 **SEMANA** 24 DEL 19 de agosto 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 CONSOCIO 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:** 19 de agosto de 2025	**HORA:** de 8:30 am a 10:00 am	**N° DE SESION 28**
SEDE: María Auxiliadora	**FECHA DE EJECUCION:** 19 de agosto de 2025	**HORA:** 11:00 am12:30 del día	**N° DE SESION 29**

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA:	Aeróbicos y bailo-terapia; fomentando la actividad física, la salud cardiovascular y el bienestar emocional a través del ejercicio grupal, combinando rutinas aeróbicas y bailo-terapia de manera divertida y accesible. Durante las sesiones, se trabajan aspectos como la coordinación, el equilibrio, la movilidad articular y la resistencia cardiovascular, siempre en un ambiente alegre, dinámico y seguro. Además, la bailo-terapia estimula la memoria, la concentración y el sentido del ritmo, al tiempo que mejora el estado de ánimo y fomenta la integración social entre los adultos mayores de las diferentes sedes.
OBJETIVO GENERAL:	Mejorar la calidad de vida de los adultos mayores mediante la práctica de bailo-terapia, promoviendo la movilidad física, la coordinación, el equilibrio, la salud cardiovascular y el bienestar emocional en un ambiente recreativo, social y seguro.

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 Vaticano: 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 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 Once de Mayo: 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 Alcázares: Esta actividad grupal favorece la interacción social, reduciendo el aislamiento y fortaleciendo los vínculos entre los participantes; durante las sesiones, se trabajan aspectos como la coordinación, el equilibrio, la movilidad articular y la resistencia cardiovascular, siempre en un ambiente alegre, dinámico y seguro. Además, la bailo-terapia estimula la memoria, la concentración y el sentido del ritmo, al tiempo que mejora el estado de ánimo y fomenta la integración social entre los participantes.

TODAS LAS SEDES: La actividad macro realizada en la ciudad de Duitama con los adultos mayores evidenció el compromiso institucional y comunitario con el bienestar integral de esta población. A través de una jornada participativa, dinámica e incluyente, se logró fortalecer los lazos sociales, promover el envejecimiento activo y resaltar la importancia del respeto, la valoración y la integración de los adultos mayores en la vida social y cultural del municipio. La respuesta positiva de los participantes, así como el entusiasmo y la energía demostrados durante la actividad, reafirman la necesidad de seguir generando espacios de encuentro, recreación, formación y acompañamiento que contribuyan al mejoramiento de su calidad de vida. Además, se destacó la colaboración interinstitucional como un pilar fundamental para el desarrollo exitoso de este tipo de eventos.

ANEXOS – Vaticano





ANEXOS- María Auxiliadora





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

ANEXOS- Alcázares





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 Julio Cesar Rodríguez Zetina CC N° 74359126	**PERIODO DE INFORME:** 20 de Julio al 19 de agosto del 2025 **SEMANA 20** Del 21 de Julio al 25 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 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:** 22 de Julio del 2025	**HORA:** 9:00 am a 10:00 am	**N° DE SESION 1**
SEDE: Trinidad	**FECHA DE EJECUCION:** 22 de Julio del 2025	**HORA:** 11:00 am a 12:30 pm	**N° DE SESION** 2
SEDE: Sede Principal	**FECHA DE EJECUCION:** 23 de Julio del 2025	**HORA:** 8:30 am a 10:00 am	**N° DE SESION 3**
SEDE: Once de Mayo	**FECHA DE EJECUCION:** 23 de Julio del 2025	**HORA:** 11:00 am a 12:30 pm	**N° DE SESION 4**
SEDE: Sede Principal	**FECHA DE EJECUCION:** 24 de Julio del 2025	**HORA:** 8:30 am a 10:00 am	**N° DE SESION 5**

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA:	Motricidad fina, elaboración de vestido para la reina y elaboración de la pancarta para la celebración del día del Adulto mayor.
OBJETIVO GENERAL:	Elaboración vestido del Adulto mayor y elaboración de pancarta.
LOGROS:	Incentivar y apoyar temas de socialización, hechura y complementación del vestido de la reina. Incentivar y desarrollar la culminación de la elaboración de la pancarta para la celebración. Crear herramientas para la elaboración de la decoración. Apoyar e incentivar al manejo de pasarela y tarima a la reina y al edecán para la celebración.

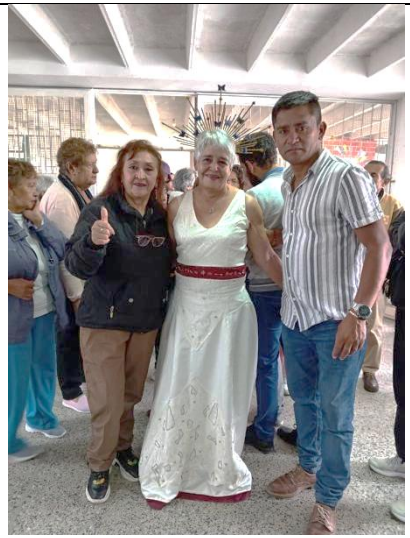
METODOLOGIA DEL DESARROLLO
La metodología que desarrolle para la población de Adulto Mayor en el municipio de Duitama se basa en el enfoque participativo adaptando a sus capacidades y el bienestar. Crear fuentes claras y fáciles que llevan al desarrollo de la temática y la elaboración de la decoración en diferentes materiales para lograr llevar a cabo el buen logro y el objetivo primordial que es la culminación de un buen traje típico basado en materiales reutilizables y decorativos.

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 socializa y se sensibiliza al grupo de la importancia que es desarrollar un buen traje típico y una bonita pancarta con el apoyo y hechura de cada uno de los integrantes del grupo de la sede a la que corresponde. Se logró por medio de grupos crear avances significativos donde se diagnosticaron las habilidades y destrezas para la elaboración de los dos objetivos principales como lo era la elaboración y decoración del vestido y elaboración y decoración de la pancarta.

CONCLUSIONES
MARIA AUXILIADORA: Se cumplieron los objetivos trazados, se vio un avance significativo en las dos tareas trazadas y se sensibilizo a la elaboración de trabajos para la gran feria.
TRINIDAD: Se cumplieron los objetivos trazados, se vio un avance significativo en las dos tareas trazadas y se sensibilizo a la elaboración de trabajos para la gran feria.
SEDE PRINCIPAL: Se cumplieron los objetivos trazados, se apoyó y se avanzó en las tareas pactadas, se desarrolló temática y trabajos atrasados para la gran feria.
ONCE DE MAYO: Se cumplieron los objetivos trazados, se apoyó y se avanzó en las tareas pactadas, se desarrolló temática y trabajos atrasados para la gran feria.
SEDE PRINCIPAL: Se cumplieron los objetivos trazados, se apoyó y se avanzó en las tareas pactadas, se desarrolló temática y trabajos atrasados para la gran feria.

ANEXOS - MARIA AUXILIADORA





ANEXOS - TRINIDAD





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

ANEXOS - ONCE DE MAYO





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

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 Rodríguez Zetina CC N° 74359126	**PERIODO DE INFORME:** 20 de Julio al 19 de agosto del 2025 **SEMANA 21** Del 28 de Julio al 01 de Agosto del 2025		
OBJETO DE CONTRATO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES COMO TALLERISTA EN MANUALIDADES Y PROYECTOS PRODUCTIVOS 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: Sede principal	**FECHA DE EJECUCION:** 28 de Julio del 2025	**HORA:** 8:30 am a 10:00 am	**N° DE SESION 6**
SEDE: Laureles	**FECHA DE EJECUCION:** 28 de Julio del 2025	**HORA:** 11:00 am a 12:30 pm	**N° DE SESION 7**
SEDE: Juan grande	**FECHA DE EJECUCION:** 30 de Julio del 2025	**HORA:** 8:30 am a 10:00 am	**N° DE SESION 8**
SEDE: Vaticano	**FECHA DE EJECUCION:** 31 de Julio del 2025	**HORA:** 8:30 am a 10:00 am	**N° DE SESION 10**
SEDE: Maria Auxiliadora	**FECHA DE EJECUCION:** 31 de Julio del 2025	**HORA:** 11:00 am a 12:30 pm	**N° DE SESION 11**
SEDE: Sede principal	**FECHA DE EJECUCION:** 01 de Agosto del 2025	**HORA:** 8:30 am a 10:00 am	**N° DE SESION 12**

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA:	Motricidad fina, elaboración de vestido para reina y elaboración de pancarta.
OBJETIVO GENERAL:	Elaboración vestido del Adulto mayor y elaboración de pancarta.
LOGROS:	Incentivar y apoyar temas de socialización, hechura y complementación del vestido de la reina. Incentivar y desarrollar la culminación de la elaboración de la pancarta para la celebración. Crear herramientas para la elaboración de la decoración. Apoyar e incentivar al manejo de pasarela y tarima a la reina y al edecán para la celebración.

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. Crear fuentes claras y fáciles que llevan al desarrollo de la temática y la elaboración de la decoración en diferentes materiales para lograr llevar a cabo el buen logro y el objetivo primordial que es la culminación de un buentraje típico basado en materiales reutilizables y decorativos.

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 socializa y se sensibiliza al grupo de la importancia que es desarrollar un buen traje típico y una bonita pancarta con el apoyo y hechura de cada uno de los integrantes del grupo de la sede a la que corresponde. Se logró por medio de grupos crear avances significativos donde se diagnosticaron las habilidades y destrezas para la elaboración de los dos objetivos principales como lo era la elaboración y decoración del vestido y elaboración y decoración de la pancarta.

CONCLUSIONES
SEDE PRINCIPAL: Se cumplieron los objetivos trazados, se desarrolló un taller de muestras y logros desarrollados en clases anteriores, se apoyo fuertemente la elaboración de la pancarta y se trabajo el tema de la pasarela, tema de manejo en el escenario y decoración.
LAURELES: Se cumplieron los objetivos trazados, se evaluó el avance de la pancarta y el vestido a la fecha, se armaron mesas de grupos de trabajo para avanzar las terminaciones de los productos.
JUAN GRANDE: Se cumplieron los objetivos trazados, se socializó la importancia de la muy buena hechura y formación del vestido, se crearon mesas y grupos de trabajo donde unos desarrollaron dependiendo sus habilidades un trabajo y otros realizaron otros trabajos.
SAN ANTONIO: Se cumplieron los objetivos trazados, se hizo el diagnóstico de como iban los avances de la elaboración de la pancarta y del vestido, se organizó y programo con ellos unas técnicas para el mejoramiento y decorado del traje.
VATICANO: Se cumplieron los objetivos trazados, se fortaleció el tema del mejoramiento de diseños para el vestido, se distribuyo el trabajo en los adultos mayores para una buena culminación.
MARIA AUXILIADORA: Se cumplieron los objetivos trazados, Se socializó y se organizaron grupos para la culminación de la pancarta y vestido.

SEDE PRINCIPAL: Se cumplieron los objetivos trazados, se resaltó la importancia de la celebración del día del Adulto mayor, se hizo una rifa del retablo para apoyo.

ANEXOS - SEDE PRINCIPAL





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 Julio Cesar Rodríguez Zetina CC N° 74359126	**PERIODO DE INFORME:** 20 de Julio al 19 de agosto del 2025 **SEMANA 22** Del 04 de Agosto, al 08 de Agosto del 2025		
OBJETO DE CONTRATO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES COMO TALLERISTA EN MANUALIDADES Y PROYECTOS PRODUCTIVOS 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: Laureles	**FECHA DE EJECUCION:** 04 de Agosto del 2025	**HORA:** 8:30 am a 10:00 am	**N° DE SESION 13**
SEDE: principal	**FECHA DE EJECUCION:** 04 de Agosto del 2025	**HORA:** 11:00 am a 12:30 pm	**N° DE SESION 14**
SEDE: Vaticano	**FECHA DE EJECUCION:** 05 de Agosto del 2025	**HORA:** 8:30 am a 10:00 am	**N° DE SESION 15**
SEDE: Maria Auxiliadora	**FECHA DE EJECUCION:** 05 de Agosto del 2025	**HORA:** 11:00 am a 12:30 pm	**N° DE SESION 16**

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA:	Creación de mesas de trabajo y representantes de cada mesa para la proyección de proyectos.
OBJETIVO GENERAL:	sensibilizar y elaborar un plan de trabajo y crear mesas para la proyección del proyecto productivo.
LOGROS:	Incentivar a la creación de un fondocuyo objetivo es estimular el ahorro asociativo. Crear una mesa donde proyectemos el trabajo en el proceso alimenticio. Crear una mesa donde manejemos el proyecto productivo en la parte artesanal.

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. Se socializa la importancia del proyecto productivo, se armaron dos proyectos uno alimentario y otro artesanal, vimos la estrategia más clara para el grupo basado en el conocimiento de cada uno de ellos para el proyecto alimenticio.

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 habló sobre la importancia de los proyectos en la población adulto mayor, el alcance y el enfoque en cada una de las actividades cotidianas donde vimos la destreza y los saberes para poder llegar a fin y con claridad cuál era la necesidad. Se desarrolló con los adultos mayores dos mesas productivas, una en productos alimenticios y otra en productos artesanales.

CONCLUSIONES
LAURELES: se cumplieron los objetivos, se lograron crear las mesas de trabajo y se continuó con el fortalecimiento del vestido y la pancarta para la celebración del día del Adulto mayor.
VATICANO: se cumplieron los objetivos, se lograron crear las mesas de trabajo y se continuó con el fortalecimiento del vestido y la pancarta para la celebración del día del Adulto mayor.
MARIA AUXILIADORA: se cumplieron los objetivos, se lograron crear las mesas de trabajo y se continuó con el fortalecimiento del vestido y la pancarta para la celebración del día del Adulto mayor.
SEDE PRINCIPAL: se cumplieron los objetivos, se lograron crear las mesas de trabajo y se continuó con el fortalecimiento del vestido y la pancarta para la celebración del día del Adulto mayor.

ANEXOS - LAURELES





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

ANEXOS - MARIA AUXILIADORA	
	

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 Julio al 19 de agosto del 2025 **SEMANA 23** Del 11 de Agosto, al 15 de Agosto del 2025	
OBJETO DE CONTRATO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES COMO TALLERISTA EN MANUALIDADES Y PROYECTOS PRODUCTIVOS EN EL PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMACONSOCIO 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:** 11 de Agosto del 2025	**HORA:** 9:00 am a 10:30 pm	**N° DE SESION 17**
SEDE: Juan grande	**FECHA DE EJECUCION:** 11 de Agosto del 2025	**HORA: 10:30** am a 12:00 pm	**N° DE SESION 18**
SEDE: Trinidad	**FECHA DE EJECUCION:** 12 de Agosto del 2025	**HORA:** 9:00 am a 10:30 pm	**N° DE SESION 19**
SEDE: Trinidad	**FECHA DE EJECUCION:** 12 de Agosto del 2025	**HORA: 10:30** am a 12:00 pm	**N° DE SESION 20**
SEDE: San Antonio	**FECHA DE EJECUCION:** 13 de Agosto del 2025	**HORA:** 9:00 am a 10:30 pm	**N° DE SESION 21**
SEDE: San Antonio	**FECHA DE EJECUCION:** 13 de Agosto del 2025	**HORA:** 8:00 am a 12:30 pm	**N° DE SESION 22**

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA:	Terminación de pancarta y vestido y fortalecimiento en el proyecto productivo.
OBJETIVO GENERAL:	Dar por terminado el proceso de elaboración de la pancarta y el vestido realizado por la población de Adulto Mayor.
LOGROS:	Culminar exitosamente todas las tareas encaminadas a la culminación y elaboración de la pancarta y el vestido para el día de la celebración del Adulto mayor, por cada uno de los grupos. Dar a reconocer la importancia del trabajo asociativo y comunitario. Incentivar y aplaudir el buen logro realizado por cada uno de los grupos. Socializar la importancia de tener en el proyecto productivo una herramienta económica que sirva de apoyo para las actividades venideras para el grupo de la población adulto mayor.

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. Se creó un diseño único para vestido y al igual para pancarta, basado en líneas específicas desarrolladas por el grupo de población de Adulto mayor, al igual se fortalecieron los procesos y se artículo conjuntamente con ellos, el diseñador y el grupo la culminación de nuestro trabajo.

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 incentiva y agradece al grupo por el buen logro obtenido. Se organizó por varias mesas la culminación, pegue y distribución de los materiales realizados cuyo objetivo es terminar de decorar y organizar el vestido y la pancarta. Se trabaja la pasarela y manejo de escenario de la reina y el edecán por parte del profesor a cargo. Se socializó un apoyo de un retablo en pirograbado para el proyecto productivo.

CONCLUSIONES
JUAN GRANDE: Se lograron los objetivos, se desarrolló un trabajo claro, bonito y ameno con el grupo sobre la culminación, decoración y postura de los integrantes que van a llevar la pancarta, se dio por terminado el vestido apoyado por el profesor y pasarela.
TRINIDAD: Se cumplieron los objetivos, se felicitó al grupo, se le informo y socializó como se debe desarrollar la postura del día del desfile, también se organizó la culminación de la pancarta y el vestido de la reina.
SAN ANTONIO: Se cumplieron los objetivos, se apoyo con la actividad de encuentros intergeneracional, donde se mostró por medio de una feria los productos y las destrezas echas por el grupo de la población de Adulto mayor.
MARIA AUXILIADORA: Se cumplieron los objetivos, se felicitó al grupo, se lograron desarrollar varias mesas con trabajos específicos y se entregó totalmente organizado el tema de la pancarta y el vestido de la reina.

ANEXOS - JUAN GRANDE





ANEXOS - TRINIDAD





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

CONSORCIO ADULTO MAYOR 2025

ANEXOS - SAN ANTONIO
 

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 Julio al 19 de agosto del 2025 **SEMANA 24** 19 de Agosto del 2025	
OBJETO DE CONTRATO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES COMO TALLERISTA EN MANUALIDADES Y PROYECTOS PRODUCTIVOS 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: Trinidad	**FECHA DE EJECUCION:** 19 de Agosto del 2025	**HORA:** 8:30 am a 10:30 pm	**N° DE SESION 23**
SEDE: Maria Auxiliadora	**FECHA DE EJECUCION:** 19 de Agosto del 2025	**HORA:** 10:30 am a 12:00 pm	**N° DE SESION 24**

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA:	Terminación de pancarta y vestido y fortalecimiento en el proyecto productivo.
OBJETIVO GENERAL:	Dar por terminado el proceso de elaboración de la pancarta y el vestido realizado por la población de Adulto Mayor.
LOGROS:	Culminar exitosamente todas las tareas encaminadas a la culminación y elaboración de la pancarta y el vestido para el día de la celebración del Adulto mayor, por cada uno de los grupos. Dar a reconocer la importancia del trabajo asociativo y comunitario. Incentivar y aplaudir el buen logro realizado por cada uno de los grupos. Socializar la importancia de tener en el proyecto productivo una herramienta económica que sirva de apoyo para las actividades venideras para el grupo de la población adulto mayor.

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. Se creó un diseño único para vestido y al igual para pancarta, basado en líneas específicas desarrolladas por el grupo de población de Adulto mayor, al igual se fortalecieron los procesos y se artículo conjuntamente con ellos, el diseñador y el grupo la culminación de nuestro trabajo.

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 incentiva y agradece al grupo por el buen logro obtenido. Se organizó por varias mesas la culminación, pegue y distribución de los materiales realizados cuyo objetivo es terminar de decorar y organizar el vestido y la pancarta. Se trabaja la pasarela y manejo de escenario de la reina y el edecán por parte del profesor a cargo. Se socializó un apoyo de un retablo en pirograbado para el proyecto productivo.

CONCLUSIONES
TRINIDAD: Se cumplieron los objetivos, se felicitó al grupo, se le informo y socializó como se debe desarrollar la postura del día del desfile, también se organizó la culminación de la pancarta y el vestido de la reina.
MARIA AUXILIADORA: Se cumplieron los objetivos, se felicitó al grupo, se lograron desarrollar varias mesas con trabajos específicos y se entregó totalmente organizado el tema de la pancarta y el vestido de la reina.

CONSORCIO ADULTO MAYOR 2025

ANEXOS - MARIA AUXILIADORA





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

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 julio Al 19 De agosto del 2025. **SEMANA** 20 Del 21 De Julio Al 25 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:**21 de julio del 2025	**HORA:** 8:00 am 1:00 pm	**N° DE SESION 1**
SEDE: Alcázares	**FECHA DE EJECUCION:**22 de julio del 2025	**HORA:** 8:00 am 1:00 pm	**N° DE SESION 2**
SEDE: San Antonio	**FECHA DE EJECUCION:**23 de julio del 2025	**HORA:** 8:00 am 1:00 pm	**N° DE SESION 3**
SEDE: Alcázares	**FECHA DE EJECUCION:**24 de julio del 2025	**HORA:** 8:00 am 1:00 pm	**N° DE SESION 4**
SEDE: Principal	**FECHA DE EJECUCION:**25 de julio del 2025	**HORA:** 8:00 am 1:00 pm	**N° DE SESION 5**

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA:	Celebración del Día de la Persona Mayor con actividades de expresión y motricidad fina.
OBJETIVO GENERAL:	Promover el bienestar integral de las personas mayores mediante actividades que fortalecen habilidades motrices, autoestima, y fomentan la integración social y emocional.
LOGROS:	Participación activa de los adultos mayores en actividades creativas y motrices. Mejoras en la coordinación, expresión corporal y autoestima de los participantes. Ambiente positivo y respeto mutuo durante la jornada. Reconocimiento del rol activo de las personas mayores en la comunidad.

METODOLOGIA DEL DESARROLLO
Inicio con una bienvenida cálida y oración para generar un ambiente de respeto. Dinámicas de estiramiento y ejercicios suaves para promover la movilidad y el equilibrio. Talleres prácticos de motricidad fina con actividades manuales (elaboración de vestidos y pancartas). Participación grupal y acompañamiento por parte del equipo profesional para asegurar la seguridad y la inclusión.

DESARROLLO DEL TALLER
Durante la jornada, se llevaron a cabo una serie de actividades cuidadosamente planificadas con el objetivo de fomentar el bienestar físico, emocional y social de los participantes. Como primera instancia, se realizaron ejercicios de estiramiento dirigidos por un profesional en educación física, quien guio a los asistentes a través de una rutina diseñada especialmente para mejorar la movilidad articular, prevenir lesiones y promover la activación muscular. Estos ejercicios fueron adaptados a las diferentes edades y condiciones físicas presentes, asegurando que todos pudieran participar de forma segura y efectiva. A lo largo de la práctica, el profesional brindó explicaciones claras sobre los beneficios de cada movimiento, promoviendo hábitos saludables que pueden integrarse fácilmente en la vida cotidiana. Esta instancia no solo sirvió para preparar el cuerpo para las actividades siguientes, sino también para generar un ambiente de calma, atención plena y predisposición positiva.

CONCLUSIONES
Las actividades contribuyeron significativamente al bienestar físico, emocional y social de las personas mayores. La integración y motivación del grupo se vieron fortalecidas, evidenciando la importancia de programas como estos para promover la calidad de vida y el reconocimiento del rol activo de las personas mayores en su comunidad.

ANEXOS





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 julio Al 19 De agosto del 2025. **SEMANA** 21 Del 28 De Julio Al 01 De Agosto 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:**28 de julio del 2025	**HORA:** 8:00 am 1:00 pm	**N° DE SESION 6**
SEDE: Alcázares	**FECHA DE EJECUCION:**29 de julio del 2025	**HORA:** 8:00 am 1:00 pm	**N° DE SESION 7**
SEDE: San Antonio	**FECHA DE EJECUCION:**30 de julio del 2025	**HORA:** 8:00 am 1:00 pm	**N° DE SESION 8**
SEDE: Alcázares	**FECHA DE EJECUCION:**31 de julio del 2025	**HORA:** 8:00 am 1:00 pm	**N° DE SESION 9**

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA:	Elaboración de vestidos para la reina y pancarta para la celebración del día de la persona mayor.
OBJETIVO GENERAL:	Promover la motricidad fina, la creatividad y el reconocimiento del rol activo de las personas mayores a través de actividades manuales y artísticas que fomenten la autoestima y la participación comunitaria.
LOGROS:	Los participantes elaboraron vestidos simbólicos y pancartas decorativas, demostrando creatividad y habilidades manuales. Se fortalecieron habilidades motrices finas y se promovió y se promovió la integración social. La jornada transcurrió en un ambiente de total tranquilidad y satisfacción, con participación activa y agradecimiento por parte de los asistentes.

METODOLOGIA DEL DESARROLLO
La metodología para manualidades con adultos mayores se centra en la adaptación, la seguridad, la estimulación y el disfrute, priorizando proyectos sencillos, materiales de fácil manejo y un ambiente positivo. Es crucial adaptar las actividades al nivel de habilidad e interés de cada persona, fomentando la autonomía y celebrando el proceso creativo sobre el resultado final. Presentación de la actividad con explicación de objetos y materiales. Desarrollar actividades guiadas por talleristas en artes y habilidades manuales. Supervisión y acompañamiento del personal en cada paso de la elaboración. Promoción del trabajo en grupo y la colaboración entre los participantes. Materiales adecuados y seguros: Fácil de manipular: Usar pinceles con mangos grandes, tijeras ergonómicas o materiales no tóxicos, asegura la comodidad y seguridad. Adaptar a las necesidades: Para personas con demencia, se pueden usar materiales no tóxicos y de colores vivos. Ambiente y apoyo motivador: Entorno seguro y tranquilo: Crear un espacio libre de distracciones que haga sentir al adulto mayor cómodo y seguro. Apoyo y paciencia: Animar, elogiar y estar presente para ofrecer ayuda sin invadir la autonomía, es fundamental para la motivación.

DESARROLLO DEL TALLER
Durante la jornada, los talleristas facilitaron el proceso creativo, apoyando a los participantes en la elaboración de sus diseños y objetos decorativos. Se fomento la expresión artística mediante técnicas sencillas y adaptadas a las capacidades de los mayores. El ambiente fue motivador, promoviendo el ejercicio de la motricidad fina, la autoestima y el sentido de logro.

CONCLUSIONES
Las actividades lograron su propósito de fortalecer habilidades motrices y promover la participación activa, el reconocimiento y la autoestima de las personas mayores. La planificación y el acompañamiento cercano, permitieron permitieron que la jornada fuera tranquila, satisfactoria y enriquecedora para todos los involucrados, promoviendo una mejor calidad de vida y bienestar emocional. Las manualidades son una herramienta valiosa para los adultos mayores, ya que aportan beneficios integrales al mejorar su salud física (motricidad fina, coordinación, alivio de dolor) y mental (estimulación cognitiva, memoria, concentración), reducir el estrés y la ansiedad, potenciar la autoestima y el sentimiento de utilidad, y fortalecer las habilidades sociales al fomentar la interacción y la creación de recuerdos compartidos. En resumen, contribuyen a un envejecimiento activo y una mejor calidad de vida, tanto de forma individual como en grupo.

CONSORCIO ADULTO MAYOR 2025

ANEXOS





Laura Rativa

_____

Laura Daniela Rativa Caceres
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 julio Al 19 De agosto del 2025. **SEMANA** 22 Del 04 De Agosto Al 08 De Agosto 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:**04 de julio del 2025	**HORA:** 8:00 am 1:00 pm	**N° DE SESION 10**
SEDE: Alcázares	**FECHA DE EJECUCION:**05 de julio del 2025	**HORA:** 8:00 am 1:00 pm	**N° DE SESION 11**
SEDE: San Antonio	**FECHA DE EJECUCION:**06 de julio del 2025	**HORA:** 8:00 am 1:00 pm	**N° DE SESION 12**

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA:	Motricidad fina y elaboración de trabajos manuales para la celebración del día de la persona mayor.
OBJETIVO GENERAL:	Fomentar el desarrollo de la motricidad fina, la creatividad y el trabajo en equipo a través de actividades manuales que permitan a las personas mayores expresar su creatividad y fortalecer habilidades motrices
LOGROS:	Se logro la participación activa y entusiasta de los adultos mayores en las actividades manuales Se fortalecieron habilidades motrices finas mediante la elaboración de vestidos decorativos y una pancarta conmemorativa Los participantes manifestaron satisfacción y alegría con el proceso y los resultados finales, fortaleciendo su autoestima y sentido de pertenencia

METODOLOGIA DEL DESARROLLO
La metodología para manualidades con adultos mayores se centra en la adaptación, la seguridad, la estimulación y el disfrute, priorizando proyectos sencillos, materiales de fácil manejo y un ambiente positivo. Es crucial adaptar las actividades al nivel de habilidad e interés de cada persona, fomentando la autonomía y celebrando el proceso creativo sobre el resultado final. Presentación de la actividad con explicación de objetos y materiales. Desarrollar actividades guiadas por talleristas en artes y habilidades manuales. Supervisión y acompañamiento del personal en cada paso de la elaboración. Promoción del trabajo en grupo y la colaboración entre los participantes. Materiales adecuados y seguros: Fácil de manipular: Usar pinceles con mangos grandes, tijeras ergonómicas o materiales no tóxicos, asegura la comodidad y seguridad. Adaptar a las necesidades: Para personas con demencia, se pueden usar materiales no tóxicos y de colores vivos. Ambiente y apoyo motivador: Entorno seguro y tranquilo: Crear un espacio libre de distracciones que haga sentir al adulto mayor cómodo y seguro. Apoyo y paciencia: Animar, elogiar y estar presente para ofrecer ayuda sin invadir la autonomía, es fundamental para la motivación. Se inicio con una bienvenida cálida para crear un ambiente cómodo. Se explico el paso a paso de las actividades y se promovió la colaboración en grupo. Se proporcionaron materiales adecuados y se incentivó la autodirección en las tareas manuales, con acompañamiento técnico del tallerista.

DESARROLLO DEL TALLER
Los adultos mayores elaboraron trajes y pancartas con apoyo del tallerista en artes. Se promovió la participación activa, la expresión individual y la colaboración en equipo, promoviendo la motricidad fina mediante actividades manuales significativas. Se finalizó con una exposición de los trabajos realizados y un momento de valoración grupal

CONCLUSIONES
Las actividades manuales contribuyen significativamente al desarrollo de habilidades motrices y al bienestar emocional de las personas mayores. La participación activa y el ambiente positivo favorecen la integración social y refuerzan la autoestima, aspectos fundamentales en su proceso de envejecimiento activo.

ANEXOS





Laura Rativa

_____

Laura Daniela Rativa Caceres
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 julio Al 19 De agosto del 2025. **SEMANA** 23 Del 11 De Agosto Al 15 Agosto 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:** Del 11 de agosto del 2025	**HORA:** 8:00 am 1:00 pm	**N° DE SESION 13**
SEDE: Alcázares	**FECHA DE EJECUCION:** Del 12 de agosto del 2025	**HORA:** 8:00 am 1:00 pm	**N° DE SESION 14**
SEDE: San Antonio	**FECHA DE EJECUCION:** Del 13 de agosto del 2025	**HORA:** 8:00 am 1:00 pm	**N° DE SESION 15**
SEDE: Alcázares	**FECHA DE EJECUCION:** Del 14 de agosto del 2025	**HORA:** 8:00 am 1:00 pm	**N° DE SESION 16**

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA:	Celebración del día la persona mayor y actividades complementarias
OBJETIVO GENERAL:	Fomentar la alegría, la participación activa, el reconocimiento del rol de las personas mayores en la comunidad y promover su bienestar integral a través de actividades lúdicas, físicas y creativas.
LOGROS:	Se fortalecieron habilidades sociales, de autoestima y expresión corporal Los participantes manifestaron satisfacción y agrado por las actividades y la comida ofrecida Se promovió un ambiente de respeto, reflexión y armonía entre los asistentes

METODOLOGIA DEL DESARROLLO

Las actividades fueron diseñadas con un enfoque participativo y adaptado a las capacidades de los adultos mayores. Incluyó:

Presentación del cronograma y explicaciones de las dinámicas de manera clara

Actividades lúdicas y físicas, como musicoterapia, coreografías y relajación respiratoria

Acompañamiento grupal desde un personal capacitado, promoviendo la interacción y el trabajo en equipo

Control de signos vitales

La elaboración de objetos de forma manual mejora el físico de los mayores, así como la prevención o reducción de enfermedades como la artrosis, ya que son tareas que se realizan con las manos y mejoran los movimientos de las mismas, evitando que pierdan fuerza, elasticidad y movilidad. También mantiene activas partes, como la visión, ya que precisan fijarse en detalles para por ejemplo, cortar, pegar o enhebrar distintas partes del objeto construido.

DESARROLLO DEL TALLER

Durante la jornada, se llevaron a cabo diferentes actividades, comenzando con la bienvenida y la explicación del día. Luego, se realizaron sesiones de aeróbicos, musicoterapia, terapia respiratoria y actividades manuales, con acompañamiento cercano de profesionales como auxiliare de enfermería, fisioterapeuta y talleristas. La alimentación fue controlada y de calidad, garantizando una nutrición adecuada para todos los adultos mayores. las actividades buscaban estimular la memoria, la emotividad, promover la autoestima y fortalecer el sentido de comunidad.

- **Mejora la motricidad fina y la coordinación:**

Actividades como coser, pintar o tejer fortalecen los músculos de las manos y dedos, mejorando la destreza y la movilidad.

- **Alivia el dolor y la rigidez:**

El movimiento de las manos y la concentración en las tareas pueden ayudar a reducir el dolor y mantener la elasticidad de las articulaciones.

Beneficios Cognitivos:

- **Estimula la mente:**

Las manualidades requieren atención, concentración y memoria, lo que ayuda a mantener el cerebro activo y a disminuir el riesgo de deterioro cognitivo.

- **Mantiene la independencia:**

Al mejorar la concentración y la memoria, las manualidades pueden ayudar a los adultos mayores a mantener activas habilidades necesarias para la vida diaria.
Beneficios Emocionales y Psicológicos:

- **Reduce el estrés y la ansiedad:**

Enfocarse en una tarea creativa y agradable puede ser una forma efectiva de relajarse y encontrar un estado de calma.

- **Mejora la autoestima y el estado de ánimo:**

Ver los resultados de su trabajo proporciona un sentido de propósito y logro, lo que mejora el ánimo y la percepción de utilidad.

CONCLUSIONES

Las actividades programadas lograron cumplir con el propósito de promover bienestar emocional, físico y social en las personas mayores. la participación fue satisfactoria, destacando la importancia de actividades integradoras y adaptadas para este grupo etario. Se recomienda continuar con estas acciones, mejorando la variedad y la adaptación de las actividades para seguir fortaleciendo la calidad de vida de los adultos mayores en el centro.

Beneficios Sociales:

Promueve la socialización:

Realizar manualidades en grupo, con familiares o amigos, crea oportunidades para la interacción social y la creación de lazos afectivos.

Crea recuerdos compartidos:

Los proyectos creativos realizados en compañía generan recuerdos duraderos y significativos para todos los participantes.

ANEXOS





Laura Rativa

Laura Daniela Rativa Caceres
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 julio Al 19 De agosto del 2025. **SEMANA** 24 19 De Agosto 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: Alcázares	**FECHA DE EJECUCION:** Del 19 de agosto del 2025	**HORA:** 8:00 am 1:00 pm	**N° DE SESION 17**

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA:	Celebración del Día de la Persona Mayor
OBJETIVO GENERAL:	Brindar atención integral a los adultos mayores del centro, promoviendo su bienestar físico, emocional y social a través de actividades recreativas y de participación en eventos especiales como la celebración del Día de la Persona Mayor.
LOGROS:	Se promovió la participación activa en actividades de celebración, fortaleciendo el sentido de comunidad y reconocimiento a los adultos mayores. La jornada finalizó sin incidentes, en un ambiente participativo y tranquilo.

METODOLOGIA DEL DESARROLLO
Se utilizó una metodología participativa y lúdica, fomentando la creatividad y la integración mediante actividades manuales y artísticas. Los talleres se diseñaron con materiales diversos, permitiendo la exploración técnica y la expresión individual, además de incluir actividades de celebración y preparación de eventos culturales. La metodología para el Día de la Persona Mayor se basa en actividades que promueven el envejecimiento digno, la inclusión social y el bienestar integral de los adultos mayores. Esto incluye la realización de actividades intergeneracionales como "Mandala Humano", eventos culturales y recreativos, talleres de memoria y estimulación sensorial, actividades físicas adaptadas, y la promoción de un diálogo que resalte sus contribuciones a la sociedad y sus derechos.

DESARROLLO DEL TALLER
Los adultos mayores utilizaron material reciclable para la realización de la corona y vestido de la reina , promoviendo la motricidad fina y la expresión artística. Posteriormente, en la celebración del Día de la Persona Mayor, se realizaron actividades de preparación de vestuario reciclable, coreografías y ensayo para un desfile representativo, con participación activa y entusiasmo de los asistentes. Envejecimiento Óptimo: Se busca que las personas mayores conserven su autonomía, mantengan una actitud positiva, se sientan útiles, sigan desarrollándose y no se impongan límites. Inclusión y Participación Social: Se fomenta la participación activa de los adultos mayores en la sociedad, a través de actividades que los conectan con otras generaciones y visibilizan su importancia. Bienestar Integral: Se abordan las necesidades físicas, mentales, sociales y culturales de los adultos mayores mediante diversas actividades. Ejemplos de Actividades Actividades Intergeneracionales: Mandala Humano, tejiendo Redes de Cuidado: Una actividad donde cada hilo representa un compromiso de cuidado y respeto por las personas mayores, involucrando a diferentes generaciones. Mural por los derechos: Un espacio para la reflexión colectiva sobre los derechos de las personas mayores y cómo garantizarlos.

CONCLUSIONES

Las actividades artísticas y culturales contribuyen significativamente al bienestar emocional y social de los adultos mayores. La participación activa en talleres y celebraciones fomenta su autoestima, creatividad y sentido de pertenencia. La organización y metodologías participativas aseguran el éxito de las jornadas, promoviendo un ambiente de respeto y alegría que beneficia la calidad de vida de los participantes.

Las principales conclusiones sobre el Día de las Personas Mayores son que debemos reconocer su valiosa contribución a la sociedad, abordar los desafíos del envejecimiento como el aumento de la demanda de cuidados y el edadismo, promover la calidad de vida y la autonomía de este grupo poblacional, fortalecer las redes intergeneracionales y de apoyo, y trabajar para que la vejez sea vista como una etapa vital de potencial y no solo como enfermedad o declive.

1. Reconocimiento y Contribución Social:

- Las personas mayores hacen contribuciones significativas a la sociedad, pero a menudo su labor no es reconocida.
- Es fundamental valorar y honrar la experiencia y el conocimiento que aportan a las nuevas generaciones.

ANEXOS





Laura Daniela Rativa Caceres
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 julio Al 19 De Agosto Del 2025 **SEMANA** 20 DEL 21 AL 25 JULIO DEL 2025	
OBJETO DE CONTRATO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES COMO LICENCIADO EN EDUCACION FISICA 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: Laureles	**FECHA DE EJECUCION:** 21 de Julio del 2025	**HORA:** 8:30 a.m - 10:00 a.m	**N° DE SESION** 1
SEDE: Principal	**FECHA DE EJECUCION:** 21 de Julio del 2025	**HORA:**11:00 a.m - 12:30p	**N° DE SESION** 2
SEDE: Trinidad	**FECHA DE EJECUCION:** 22 de Julio del 2025	**HORA:** 8:30 a.m - 10:00a	**N° DE SESION** 3
SEDE: María auxiliadora	**FECHA DE EJECUCION:** 22 de Julio del 2025	**HORA:**11:00 a.m- 12:30p	**N° DE SESION** 4
SEDE: San antonio	**FECHA DE EJECUCION:** 23 de Julio del 2025	**HORA:**11:00 a.m - 12:30p	**N° DE SESION** 5
SEDE: Principal	**FECHA DE EJECUCION:** 25 de Julio del 2025	**HORA:** 8:30 a.m - 10:00a	**N° DE SESION** 6

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA:	Preparación revista con aros
OBJETIVO GENERAL:	Los aros desafían los movimientos repetitivos, mejorando la postura y la coordinación.
LOGROS:	Los movimientos amplios y controlados contribuyen a mejorar el rango de movimiento de caderas, hombros y columna. Realizar rutinas dinámicas con aros puede lograr un gasto energético similar al del baile o el running. El trabajo con aros fomenta la concentración, la expresión corporal y puede ser altamente motivador, reduciendo el estrés.

METODOLOGIA DEL DESARROLLO
No es necesario tener experiencia previa para practicar ejercicios con aros. Esta disciplina es accesible para personas de todas las edades y niveles de habilidad. Los principiantes pueden comenzar con movimientos básicos y a medida que adquieran más experiencia, pueden progresar a movimientos más avanzados. Los ejercicios con aros es una disciplina que combina la elegancia de la danza con la destreza física y la manipulación del aro. Esta práctica deportiva no solo mejora la coordinación, la flexibilidad y la fuerza, sino que también estimula la expresión artística y la concentración mental.

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 Tener contacto y relación con el aro, ejecutando los siguientes ejercicios: Todos van con los brazos totalmente estirados y realizando movimientos con los pies tipo marcha, movimientos repetitivos para lograr una secuencia y coordinación Aro arriba con los brazos totalmente estirados. Al frente con los brazos totalmente estirados. Colocar el aro hacia el lado derecho del cuerpo sin girar o mover el cuerpo. Aro arriba con los brazos totalmente estirados. Colocar el aro hacia el lado izquierdo del cuerpo sin girar o mover el cuerpo. Aro arriba con los brazos totalmente estirados. Entrar por el aro y colocar este en el suelo.

Salir del aro con ambos pies hacia el lado derecho.
Ingresar de nuevo al aro con ambos pies.
Salir del aro con ambos pies hacia el lado derecho.
Aro arriba con los brazos totalmente estirados.
Realizar movimientos repetidos hacia el lado derecho e izquierdo sucesivamente.

FASE FINAL
Correcciones de cada uno de los movimientos.
Estiramiento de articulaciones.

CONCLUSIONES

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 ejercicios alivian la tensión y ofrecen un espacio seguro para resolver desacuerdos.

TRINIDAD: Con aros se valora la técnica, la ejecución y lo artístico de la rutina.

MARIA AUXILIADORA: Evalúan la precisión de los movimientos, la coordinación, la expresión artística y la dificultad de los elementos realizados.

SAN ANTONIO: Los principiantes pueden comenzar con movimientos básicos o ayuda.

ANEXOS – Laureles





ANEXOS Principal





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

ANEXOS Trinidad





ANEXOS María auxiliadora





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



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 julio Al 19 De Agosto Del 2025 **SEMANA** 21 DEL 28 DE JULIO AL 01 AGOSTO DEL 2025	
OBJETO DE CONTRATO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES COMO LICENCIADO EN EDUCACION FISICA 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: Laureles	**FECHA DE EJECUCION:** 28 de Julio del 2025	**HORA:** 8:30 a.m - 10:00 a.m	**N° DE SESION** 7
SEDE: Juan grande	**FECHA DE EJECUCION:** 28 de Julio del 2025	**HORA:**11:00 a.m - 12:30p	**N° DE SESION** 8
SEDE: María auxiliadora	**FECHA DE EJECUCION:** 29 de Julio del 2025	**HORA:** 8:30 a.m - 10:00a	**N° DE SESION** 9
SEDE: Vaticano	**FECHA DE EJECUCION:** 29 de Julio del 2025	**HORA:**11:00 a.m- 12:30p	**N° DE SESION** 10
SEDE: San antonio	**FECHA DE EJECUCION:** 30 de Julio del 2025	**HORA:**11:00 a.m - 12:30p	**N° DE SESION** 11
SEDE: Principal	**FECHA DE EJECUCION:** 30 de Julio del 2025	**HORA:** 8:30 a.m - 10:00a	**N° DE SESION** 12
SEDE: Principal	**FECHA DE EJECUCION:** 01 de Agosto del 2025	**HORA:**11:00 a.m - 12:30p	**N° DE SESION** 13

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA:	Preparación revista, celebración día de la persona mayor.
OBJETIVO GENERAL:	El trabajo con aros fomenta la concentración, la expresión corporal y puede ser altamente motivador, reduciendo el estrés.
LOGROS:	Dado que ciertos movimientos pueden adecuarse, no hay contraindicación que impida realizar la actividad, salvo que haya alguna lesión bien definida y que un médico la prohíba. Ayuda a liberar endorfinas. Aporta un entorno social del que uno puede sentirse parte. "Pertenecer a una coreografía tiene una parte social importante"

METODOLOGIA DEL DESARROLLO
Los aros en Educación Física son un recurso de gran valor al permitir un trabajo polifacético, así como por su cualidad motivadora. Es un material no excesivamente caro, con alta durabilidad y que permite fomentar el desarrollo de varias capacidades físicas y cualidades motrices, así como la consecución de algunas de las competencias básicas por ejemplo en aquellos ejercicios de un cariz más cooperativo.

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 Como ya se ha tenido el contacto y los movimientos con los aros, incluimos la música para lograr una secuencia y coordinación, por partes de la canción se va realizar el cambio de ejercicio: Aro arriba con los brazos totalmente estirados. Al frente con los brazos totalmente estirados. Colocar el aro hacia el lado derecho del cuerpo sin girar o mover el cuerpo. Aro arriba con los brazos totalmente estirados. Colocar el aro hacia el lado izquierdo del cuerpo sin girar o mover el cuerpo. Aro arriba con los brazos totalmente estirados. Entrar por el aro y colocar este en el suelo. Salir del aro con ambos pies hacia el lado derecho.

Ingresar de nuevo al aro con ambos pies.
Salir del aro con ambos pies hacia el lado derecho.
Aro arriba con los brazos totalmente estirados.
Realizar movimientos repetidos hacia el lado derecho e izquierdo sucesivamente.

FASE FINAL
Correcciones de cada uno de los movimientos.
Estiramiento de articulaciones.

CONCLUSIONES

LAURELES: El adulto mayor, es un ser pasivo que va acarreando con los años una serie de dificultades motoras y en dependencia de sus familiares, hoy en día con la práctica de la actividad física puede dejar atrás varias de sus dolencias físicas.

JUAN GRANDE: Cada vez más un mayor número de personas de la tercera edad desarrollan problemáticas en sus capacidades conciencia lo importante de llevar una vida activa y saludable.

MARÍA AUXILIADORA: Muchos ejercicios implican movimientos amplios y controlados, contribuyendo a mejorar el rango de movimiento de caderas, hombros y columna.

VATICANO: El trabajo con aros fomenta la concentración, la expresión corporal y puede ser altamente motivador, reduciendo el estrés.

SAN ANTONIO: Permite trabajar de forma selectiva los aductores, abductores, tronco, brazos y glúteos, ayudando a mejorar el alineamiento, la fuerza interna y la coordinación.

PRINCIPAL: Los ejercicios obligan a estabilizar el cuerpo en cada ejercicio, implicando músculos profundos y mejorando fuerza, coordinación y propiocepción.

ANEXOS – Laureles
 

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

ANEXOS Juan grande





ANEXOS María auxiliadora





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

CONSORCIO
ADULTO MAYOR
2025

ANEXOS San Antonio





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

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 julio Al 19 De agosto Del 2025 **SEMANA** 22 DEL 04 AGOSTO AL 08 DE AGOSTO DEL 2025	
OBJETO DE CONTRATO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES COMO LICENCIADO EN EDUCACION FISICA 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:** 04 de Agosto del 2025	**HORA:** 8:30 a.m - 10:00 a.m	**N° DE SESION** 14
SEDE: Principal	**FECHA DE EJECUCION:** 04 de Agosto del 2025	**HORA:**11:00 a.m - 12:30p	**N° DE SESION** 15
SEDE: Coliseo municipal	**FECHA DE EJECUCION:** 05 de Agosto del 2025	**HORA:** 8:00 a.m - 11:00 a.m	**N° DE SESION** 16
SEDE: Principal	**FECHA DE EJECUCION:** 05 de Agosto del 2025	**HORA:**11:30 a.m - 12:30p	**N° DE SESION** 17
SEDE: Principal	**FECHA DE EJECUCION:** 06 de Agosto del 2025	**HORA:** 8:30 a.m - 10:00 a.m	**N° DE SESION** 18
SEDE: Principal	**FECHA DE EJECUCION:** 06 de Agosto del 2025	**HORA:**11:00 a.m - 12:30p	**N° DE SESION** 19

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA:	Aeróbicos
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 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 Estiramiento de articulaciones.

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

CONCLUSIONES
JUAN GRANDE: 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. **PRINCIPAL :** Bailar puede ayudar a mejorar la resistencia cardiovascular, fortalecer los músculos y mejorar la coordinación y el equilibrio.

ANEXOS Juan grande


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

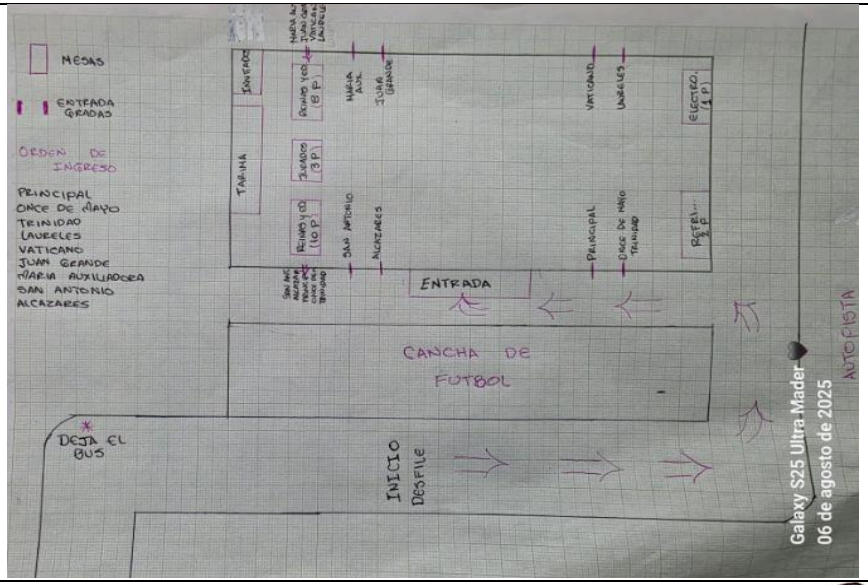
ANEXOS Coliseo





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 julio Al 19 De Agosto Del 2025 **SEMANA** 23 DEL 11 DE AGOSTO AL 15 AGOSTO DEL 2025	
OBJETO DE CONTRATO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES COMO LICENCIADO EN EDUCACION FISICA 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: San antonio	**FECHA DE EJECUCION:** 11 de Agosto del 2025	**HORA:** 8:30 a.m - 10:00 a.m	**N° DE SESION** 20
SEDE: Laureles	**FECHA DE EJECUCION:** 11 de Agosto del 2025	**HORA:**11:00 a.m - 12:30p	**N° DE SESION** 21
SEDE: Vaticano	**FECHA DE EJECUCION:** 12 de Agosto del 2025	**HORA:** 8:30 a.m - 10:00a	**N° DE SESION** 22
SEDE: Trinidad	**FECHA DE EJECUCION:** 12 de Agosto del 2025	**HORA:**11:00 a.m- 12:30p	**N° DE SESION** 23
SEDE: Laureles	**FECHA DE EJECUCION:** 13 de Agosto del 2025	**HORA:** 8:30 a.m - 10:00a	**N° DE SESION** 24
SEDE: Principal	**FECHA DE EJECUCION:** 13 de Agosto del 2025	**HORA:**11:00 a.m- 12:30p	**N° DE SESION** 25
SEDE: María auxiliadora	**FECHA DE EJECUCION:** 14 de Agosto del 2025	**HORA:** 8:30 a.m - 10:00a	**N° DE SESION** 26
SEDE: Alcazares	**FECHA DE EJECUCION:** 14 de Agosto del 2025	**HORA:**11:00 a.m- 12:30p	**N° DE SESION** 27

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA:	Preparación actividades día de la persona mayor.
OBJETIVO GENERAL:	El trabajo con aros fomenta la concentración, la expresión corporal y puede ser altamente motivador, reduciendo el estrés.
LOGROS:	Dado que ciertos movimientos pueden adecuarse, no hay contraindicación que impida realizar la actividad, salvo que haya alguna lesión bien definida y que un médico la prohíba. Ayuda a liberar endorfinas.

	Aporta un entorno social del que uno puede sentirse parte. "Pertenecer a una coreografía tiene una parte social importante"

METODOLOGIA DEL DESARROLLO
Los aros en Educación Física son un recurso de gran valor al permitir un trabajo polifacético, así como por su cualidad motivadora. Es un material no excesivamente caro, con alta durabilidad y que permite fomentar el desarrollo de varias capacidades físicas y cualidades motrices, así como la consecución de algunas de las competencias básicas por ejemplo en aquellos ejercicios de un cariz más cooperativo.

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 Como ya se ha tenido el contacto y los movimientos con los aros, incluimos la música para lograr una secuencia y coordinación, por partes de la canción se va realizar el cambio de ejercicio: Aro arriba con los brazos totalmente estirados. Al frente con los brazos totalmente estirados. Colocar el aro hacia el lado derecho del cuerpo sin girar o mover el cuerpo. Aro arriba con los brazos totalmente estirados. Colocar el aro hacia el lado izquierdo del cuerpo sin girar o mover el cuerpo.

Aro arriba con los brazos totalmente estirados.
Entrar por el aro y colocar este en el suelo.
Salir del aro con ambos pies hacia el lado derecho.
Ingresar de nuevo al aro con ambos pies.
Salir del aro con ambos pies hacia el lado derecho.
Aro arriba con los brazos totalmente estirados.
Realizar movimientos repetidos hacia el lado derecho e izquierdo sucesivamente.

FASE FINAL
Correcciones de cada uno de los movimientos.
Estiramiento de articulaciones.

CONCLUSIONES

SAN ANTONIO: Permite trabajar de forma selectiva los aductores, abductores, tronco, brazos y glúteos, ayudando a mejorar el alineamiento, la fuerza interna y la coordinación.

LAURELES: El adulto mayor, es un ser pasivo que va acarreando con los años una serie de dificultades motoras y en dependencia de sus familiares, hoy en día con la práctica de la actividad física puede dejar atrás varias de sus dolencias físicas.

VATICANO: El trabajo con aros fomenta la concentración, la expresión corporal y puede ser altamente motivador, reduciendo el estrés.

TRINIDAD: Cada vez más un mayor número de personas de la tercera edad desarrollan problemáticas en sus capacidades conciencia lo importante de llevar una vida activa y saludable.

PRINCIPAL: Los ejercicios obligan a estabilizar el cuerpo en cada ejercicio, implicando músculos profundos y mejorando fuerza, coordinación y propiocepción.

MARÍA AUXILIADORA: Muchos ejercicios implican movimientos amplios y controlados, contribuyendo a mejorar el rango de movimiento de caderas, hombros y columna.

ALCAZARES: 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.

ANEXOS – San Antonio





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

ANEXOS - Laureles





ANEXOS - Vaticano





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

ANEXOS - Trinidad





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

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 julio Al 19 De Agosto Del 2025 **SEMANA** 24 19 AGOSTO DEL 2025	
OBJETO DE CONTRATO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES COMO LICENCIADO EN EDUCACION FISICA 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: Trinidad	**FECHA DE EJECUCION:** 19 de Agosto del 2025	**HORA:** 8:30 a.m - 10:00 a.m	**N° DE SESION** 28
SEDE: Vaticano	**FECHA DE EJECUCION:** 19 de Agosto del 2025	**HORA:**11:00 a.m - 12:30p	**N° DE SESION** 29

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA:	Ultimatos para el día de la persona mayor.
OBJETIVO GENERAL:	Envolver los aros con las cintas del color correspondiente que correspondió a la sede.
LOGROS:	Los ejercicios con aros estimulan la coordinación de los adultos mayores beneficiando su capacidad física y mental. El ejercicio físico con aros se considera la modalidad de rehabilitación primaria en los adultos mayores. El sedentarismo y la inactividad en el adulto mayor afecta su salud física y mental.

METODOLOGIA DEL DESARROLLO
El ejercicio físico en las personas mayores. Los juegos con aros estimulan la coordinación de los adultos mayores beneficiando su capacidad física y mental. Es un material no excesivamente caro, con alta durabilidad y que permite fomentar el desarrollo de varias capacidades físicas y cualidades motrices, así como la consecución de algunas de las competencias básicas por ejemplo en aquellos ejercicios de un cariz más cooperativo.

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 Envolver los aros con las cintas del color correspondiente que correspondió a la sede que son colores de la bandera de Duitama. Vaticano: verde Trinidad: negro Laureles: negro María auxiliadora: rojo Después se practicó las últimas veces antes de la presentación. La música para lograr una secuencia y coordinación, por partes de la canción se va realizar el cambio de ejercicio: Aro arriba con los brazos totalmente estirados.

Al frente con los brazos totalmente estirados.
Colocar el aro hacia el lado derecho del cuerpo sin girar o mover el cuerpo.
Aro arriba con los brazos totalmente estirados.
Colocar el aro hacia el lado izquierdo del cuerpo sin girar o mover el cuerpo.
Aro arriba con los brazos totalmente estirados.
Entrar por el aro y colocar este en el suelo.
Salir del aro con ambos pies hacia el lado derecho.
Ingresar de nuevo al aro con ambos pies.
Salir del aro con ambos pies hacia el lado derecho.
Aro arriba con los brazos totalmente estirados.
Realizar movimientos repetidos hacia el lado derecho e izquierdo sucesivamente.

FASE FINAL
Correcciones de cada uno de los movimientos.
Estiramiento de articulaciones.

CONCLUSIONES

TRINIDAD: Los ejercicios obligan a estabilizar el cuerpo en cada ejercicio, implicando músculos profundos y mejorando fuerza, coordinación y propiocepción.

VATICANO: El trabajo con aros fomenta la concentración, la expresión corporal y puede ser altamente motivador, reduciendo el estrés.

ANEXOS – Trinidad





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: 1.052.402.612
CONTACTO: 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 Zaira Patricia Parada Porras CC N° 1.052.393.608 de Duitama	**PERIODO DE INFORME:** 20 julio al 19 agosto del 2025 **SEMANA** 20 Del 21 de julio al 25 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: Once de Mayo	**FECHA DE EJECUCION:** 21 Julio del 2025	**HORA:** 09:00am -12:00am	**N° DE SESION** 01
			N° DE SESION 02
SEDE: María Auxiliadora	**FECHA DE EJECUCION:** 22 Julio del 2025	**HORA:** 09:00am -12:00am	**N° DE SESION** 03
			N° DE SESION 04
SEDE: Principal	**FECHA DE EJECUCION:** 23 Julio del 2025	**HORA:** 09:00am -12:00am	**N° DE SESION** 05
			N° DE SESION 06
SEDE: Trinidad	**FECHA DE EJECUCION:** 24 Julio del 2025	**HORA:** 08:30am -10:00am	**N° DE SESION** 07
SEDE: Vaticano	**FECHA DE EJECUCION:** 24 Julio del 2025	**HORA:** 11:00am -12:30pm	**N° DE SESION** 08

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. Prevención de ansiedad y depresión en la persona 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: 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. 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. 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. 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. 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. 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. 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.

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.

Talleres de habilidades sociales: Dinámicas de grupo, ejercicios de comunicación.

DESARROLLO DEL TALLER
Se realizó 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. El enfoque e la prevención se basa en brindar la informar en actividad grupal tipo taller sobre la existencia y los riesgos de la ansiedad y la depresión en personas mayores, muchas veces subestimados o normalizados como parte del envejecimiento. Romper estigmas sobre la salud mental en la vejez. Promover una visión positiva del envejecimiento y del autocuidado emocional. Enseñar a reconocer síntomas emocionales o conductuales que pueden indicar un trastorno. Involucrar a familiares, cuidadores, profesionales de salud y la comunidad para identificar signos de alerta. Disminuir el aislamiento social, uno de los principales factores de riesgo de depresión en adultos mayores. Estimular la participación en actividades grupales, culturales, recreativas o voluntarias. Promover hábitos de vida saludable: ejercicio físico, buena alimentación, sueño adecuado y estimulación cognitiva. Fomentar estrategias de afrontamiento positivas y el desarrollo de resiliencia. Se busca crear una cultura de cuidado, respeto y acompañamiento hacia la salud mental del adulto mayor, mejorando su calidad de vida, promoviendo el bienestar emocional.

CONCLUSIONES
Sede Once de Mayo, las personas mayores mostraron interés por ser parte de la actividad, buscando que se aplicara la entrevista y usar el espacio de atención individual, se evidencia la necesidad de fortalecimiento de redes de apoyo para esta población. 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 Trinidad, los adultos mayores realizaron preguntas acordes a la socialización siempre buscando querer más información sobre el tema propuesto.

Sede Vaticano, la temática planteada fue tomada por las personas mayores con seriedad , dado que indicaban que para ellos era un tema muy importante y que la forma como se estaba socializando les brindaba mejores herramientas para poder actúan en caso de presentar algún síntoma mencionado.

ANEXOS





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

ANEXOS – TRINIDAD





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 julio al 19 agosto del 2025 **SEMANA** 21 Del 29 de julio al 01 de agosto 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: Juan Grande	**FECHA DE EJECUCION:** 28 Julio del 2025	**HORA:** 09:00am -12:00am	**N° DE SESION** 09
			N° DE SESION 10
SEDE: Alcázares	**FECHA DE EJECUCION:** 29 Julio del 2025	**HORA:** 09:00am -12:00am	**N° DE SESION** 11
			N° DE SESION 12
SEDE: San Antonio	**FECHA DE EJECUCION:** 30 Julio del 2025	**HORA:** 09:00am -12:00am	**N° DE SESION** 13
			N° DE SESION 14
SEDE: Principal	**FECHA DE EJECUCION:** 31 Julio del 2025	**HORA:** 08:30am -10:00am	**N° DE SESION** 15
SEDE: Trinidad	**FECHA DE EJECUCION:** 31 Julio del 2025	**HORA:** 11:00am -12:30pm	**N° DE SESION** 16
SEDE: Principal	**FECHA DE EJECUCION:**1 Agosto del 2025	**HORA:** 09:00am -12:00am	**N° DE SESION** 17
			N° DE SESION 18

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. Prevención de ansiedad y depresión en la persona mayor. Gimnasia cerebral.
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: 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. 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. 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. 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. 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. 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. 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. 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.

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.

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: Dinámicas de grupo, ejercicios de comunicación.

DESARROLLO DEL TALLER
Se realizó 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. El enfoque e la prevención se basa en brindar la informar en actividad grupal tipo taller sobre la existencia y los riesgos de la ansiedad y la depresión en personas mayores, muchas veces subestimados o normalizados como parte del envejecimiento. Romper estigmas sobre la salud mental en la vejez. Promover una visión positiva del envejecimiento y del autocuidado emocional. Enseñar a reconocer síntomas emocionales o conductuales que pueden indicar un trastorno. Involucrar a familiares, cuidadores, profesionales de salud y la comunidad para identificar signos de alerta. Disminuir el aislamiento social, uno de los principales factores de riesgo de depresión en adultos mayores. Estimular la participación en actividades grupales, culturales, recreativas o voluntarias. Promover hábitos de vida saludable: ejercicio físico, buena alimentación, sueño adecuado y estimulación cognitiva. Fomentar estrategias de afrontamiento positivas y el desarrollo de resiliencia. Se busca crear una cultura de cuidado, respeto y acompañamiento hacia la salud mental del adulto mayor, mejorando su calidad de vida, promoviendo el bienestar emocional. Gimnasia Cerebral Con el paso de los años, es normal que algunas funciones mentales disminuyan. Sin embargo, el cerebro tiene neuroplasticidad, lo que significa que puede adaptarse, aprender y crear nuevas conexiones a cualquier edad, se realiza la socialización de la temática buscando que la persona mayor adopte actividades y ejercicios propuestos esto con el fin de mejorar su bienestar y calidad de vida, minimizando así los factores de riesgo. Se realizó actividad grupal esta lúdico recreativa donde se realizaron varios ejercicios de memoria, agilidad y destreza se manejaron dos una de ellas estimulación cognitiva realizando asociación de palabras, recordar secuencias y clasificar objetos, por otro lado se manejó movimiento corporal con mente activa se realiza actividad donde se le indica a la persona mayor que debe tocar sus hombros, rodillas y ojo izquierdo , esto cuando escuchen la voz del profesional mencionar cada una de estas partes, se inicia suave el ejercicio y se inclina velocidad para poder manejar el área de la concentración y la agilidad, a esto denominamos ejercicio de coordinación.

CONCLUSIONES
Sede Juan grande, 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 Alcázares y sede san Antonio, las personas mayores mostraron interés por ser parte de la actividad, buscando que se aplicara la entrevista y usar el espacio de atención individual, se evidencia la necesidad de fortalecimiento de redes de apoyo para esta población. Sede Principal, la temática planteada fue tomada por las personas mayores con seriedad, dado que indicaban que para ellos era un tema muy importante y que la forma como se estaba socializando les brindaba mejores herramientas para poder actúan en caso de presentar algún síntoma mencionado. Sede Trinidad, los adultos mayores realizaron preguntas acordes a la socialización siempre buscando querer más información sobre el tema propuesto.

ANEXOS – JUAN GRANDE
 

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

<table>
<tr><th colspan="4">PROGRAMA CENTROS VIDA</th></tr>
<tr><td colspan="2">CONTRATISTA
Zaira Patricia Parada Porras
CC N° 1.052.393.608 de Duitama</td><td colspan="2">PERIODO DE INFORME: 20 julio al 19 agosto del 2025
SEMANA 22
Del 04 de agosto al 08 de agosto del 2025</td></tr>
<tr><td colspan="4">OBJETO DE CONTRATO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES COMO PSICOLOGA EN EL PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA CONSORCIO ADULTO MAYOR 2025</td></tr>
<tr><td colspan="4">EJE DE FORMACION INTEGRAL: Educación, Formación E Investigación Para Enfrentar El Desafío Del Envejecimiento Y La Vejez</td></tr>
<tr><td rowspan="2">SEDE: Juan Grande</td><td rowspan="2">FECHA DE EJECUCION:4 Agosto del 2025</td><td>HORA:08:30am -10:00am</td><td>N° DE SESION 19</td></tr>
<tr><td>HORA: 11:00am -12:30pm</td><td>N° DE SESION 20</td></tr>
<tr><td>SEDE: Trinidad</td><td rowspan="2">FECHA DE EJECUCION: 5 Agosto del 2025</td><td>HORA:08:30am -10:00am</td><td>N° DE SESION 21</td></tr>
<tr><td>SEDE: Principal</td><td>HORA: 11:00am -12:30pm</td><td>N° DE SESION 22</td></tr>
<tr><td>SEDE: Laureles</td><td rowspan="2">FECHA DE EJECUCION:6 Agosto del 2025</td><td>HORA:08:30am -10:00am</td><td>N° DE SESION 23</td></tr>
<tr><td>SEDE: San Antonio</td><td>HORA: 11:00am -12:30pm</td><td>N° DE SESION 24</td></tr>
</table>

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA:	socialización grupos de apoyo, creación de grupos de apoyo coetáneos. Gimnasia cerebral.
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: 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. 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. 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. 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. 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.

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, ejercicios de respiración.

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:

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: Dinámicas de grupo, ejercicios de comunicación.

DESARROLLO DEL TALLER
Presentación, saludo inicial y socialización de redes de apoyo es el proceso de crear y fortalecer conexiones con personas o grupos que ofrecen apoyo emocional, social, práctico o profesional. Es un proceso dinámico que implica tanto la creación de nuevas relaciones de apoyo como el fortalecimiento de las que ya existen. Se brinda información clave para el conocimiento de las personas mayores, dando a conocer las redes formales e informales con las que cuentan esto permite que cada uno reconozca sus redes de apoyo, se dan las indicaciones de fortalecimiento de redes de apoyo y conformación de otra. Ampliar la red participando en diversos grupos y actividades sociales. Pueden ser actividades de voluntariado, clubes de interés o incluso actividades culturales. Para mantener una red activa, es importante hacer un esfuerzo por organizar encuentros periódicos, ya sea en persona, por video llamadas o mediante intercambios de mensajes. Gimnasia Cerebral Con el paso de los años, es normal que algunas funciones mentales disminuyan. Sin embargo, el cerebro tiene neuroplasticidad, lo que significa que puede adaptarse, aprender y crear nuevas conexiones a cualquier edad, se realiza la socialización de la temática buscando que la persona mayor adopte actividades y ejercicios propuestos esto con el fin de mejorar su bienestar y calidad de vida, minimizando así los factores de riesgo. Se realizó actividad grupal esta lúdico recreativa donde se realizaron varios ejercicios de memoria, agilidad y destreza se manejaron dos una de ellas estimulación cognitiva realizando asociación de palabras, recordar secuencias y clasificar objetos, por otro lado se manejó movimiento corporal con mente activa se realiza actividad donde se le indica a la persona mayor que debe tocar sus hombros, rodillas y ojo izquierdo , esto cuando escuchen la voz del profesional mencionar cada una de estas partes, se inicia suave el ejercicio y se inclina velocidad para poder manejar el área de la concentración y la agilidad, a esto denominamos ejercicio de coordinación.

CONCLUSIONES
Sede Juan grande, Las personas adulto mayor de esta sede mostraron gran interés por el tema socializado enfatizando en que tiene redes de apoyo fuertes y no lo sabían, en marcan las indicaciones de fortalecimiento de las mismas, generándose un compromiso individual y grupal. Sede Trinidad, los adultos mayores realizaron preguntas acordes a la socialización siempre buscando querer más información sobre el tema propuesto. Sede Principal, la temática planteada fue tomada por las personas mayores con seriedad, dado que indicaban que para ellos era un tema muy importante y que la forma como se estaba socializando les brindaba mejores herramientas para el fortalecimiento de sus redes de apoyo. Sede Laureles: La personas mayores de esta sede habían escuchado sobre redes de apoyo y lo relacionaban con las redes sociales, al socializar se les disipan las dudas y queda el tema con claridad en sus mentes, buscando saber más sobre la conformación de redes de apoyo formales. Sede San Antonio: Durante la socialización los adultos mayores se mostraron interesados en conocer más sobre el tema , realizando preguntas acordes para resolver las dudas que tenían.

ANEXOS – JUAN GRANDE





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

V°B° Ps. Eliana Yulieth Pacheco Castro
Coordinadora centro 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 julio al 19 agosto del 2025 **SEMANA** 23 Del 11 de agosto al 15 de agosto 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: Laureles	**FECHA DE EJECUCION:**11 Agosto del 2025	**HORA:**08:30am -10:00am	**N° DE SESION** 25
SEDE: Once de Mayo	**FECHA DE EJECUCION:**11 Agosto del 2025	**HORA:** 11:00am -12:30pm	**N° DE SESION** 26
SEDE: Trinidad	**FECHA DE EJECUCION:**12 Agosto del 2025	**HORA:**08:30am -10:00am	**N° DE SESION** 27
SEDE: Principal	**FECHA DE EJECUCION:**12 Agosto del 2025	**HORA:** 11:00am -12:30pm	**N° DE SESION** 28
SEDE: Juan Grande	**FECHA DE EJECUCION:**13 Agosto del 2025	**HORA:**08:30am -10:00am	**N° DE SESION** 29
SEDE: Once de Mayo	**FECHA DE EJECUCION:**13 Agosto del 2025	**HORA:** 11:00am -12:30pm	**N° DE SESION** 30
SEDE: Trinidad	**FECHA DE EJECUCION:**14 Agosto del 2025	**HORA:**08:30am -10:00am	**N° DE SESION** 31
SEDE: Vaticano	**FECHA DE EJECUCION:**14 Agosto del 2025	**HORA:** 11:00am -12:30pm	**N° DE SESION** 32
SEDE: Principal	**FECHA DE EJECUCION:**15 Agosto del 2025	**HORA:**08:30am -10:00am	**N° DE SESION** 33

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA:	socialización grupos de apoyo, creación de grupos de apoyo coetáneos. Gimnasia cerebral.
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: 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. 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. 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. 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. 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. 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. 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:

10. **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.

11. **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, ejercicios de respiración.

12. **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: Dinámicas de grupo, ejercicios de comunicación.

DESARROLLO DEL TALLER
Presentación, saludo inicial y socialización de redes de apoyo es el proceso de crear y fortalecer conexiones con personas o grupos que ofrecen apoyo emocional, social, práctico o profesional. Es un proceso dinámico que implica tanto la creación de nuevas relaciones de apoyo como el fortalecimiento de las que ya existen. Se brinda información clave para el conocimiento de las personas mayores, dando a conocer las redes formales e informales con las que cuentan esto permite que cada uno reconozca sus redes de apoyo, se dan las indicaciones de fortalecimiento de redes de apoyo y conformación de otra. Ampliar la red participando en diversos grupos y actividades sociales. Pueden ser actividades de voluntariado, clubes de interés o incluso actividades culturales. Para mantener una red activa, es importante hacer un esfuerzo por organizar encuentros periódicos, ya sea en persona, por video llamadas o mediante intercambios de mensajes. Gimnasia Cerebral Con el paso de los años, es normal que algunas funciones mentales disminuyan. Sin embargo, el cerebro tiene neuroplasticidad, lo que significa que puede adaptarse, aprender y crear nuevas conexiones a cualquier edad, se realiza la socialización de la temática buscando que la persona mayor adopte actividades y ejercicios propuestos esto con el fin de mejorar su bienestar y calidad de vida, minimizando así los factores de riesgo. Se realizó actividad grupal esta lúdico recreativa donde se realizaron varios ejercicios de memoria, agilidad y destreza se manejaron dos una de ellas estimulación cognitiva realizando asociación de palabras, recordar secuencias y clasificar objetos, por otro lado se manejó movimiento corporal con mente activa se realiza actividad donde se le indica a la persona mayor que debe tocar sus hombros, rodillas y ojo izquierdo , esto cuando escuchen la voz del profesional mencionar cada una de estas partes, se inicia suave el ejercicio y se inclina velocidad para poder manejar el área de la concentración y la agilidad, a esto denominamos ejercicio de coordinación.

CONCLUSIONES
Sede Laureles: La personas mayores de esta sede habían escuchado sobre redes de apoyo y lo relacionaban con las redes sociales, al socializar se les disipan las dudas y queda el tema con claridad en sus mentes, buscando saber más sobre la conformación de redes de apoyo formales. Sede once de mayo: Durante la socialización los adultos mayores se mostraron interesados en conocer más sobre el tema , realizando preguntas acordes para resolver las dudas que tenían. Sede Juan grande, Las personas adulto mayor de esta sede mostraron gran interés por el tema socializado enfatizando en que tiene redes de apoyo fuertes y no lo sabían, en marcan las indicaciones de fortalecimiento de las mismas, generándose un compromiso individual y grupal. Sede Trinidad, los adultos mayores realizaron preguntas acordes a la socialización siempre buscando querer más información .

ANEXOS





ANEXOS





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

ANEXOS


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

V°B° Ps. Eliana Yulieth Pacheco Castro
Coordinadora centro 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 julio al 19 agosto del 2025 **SEMANA**24 19 de agosto 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: Principal	**FECHA DE EJECUCION:**19 Agosto del 2025	**HORA:** 10:00am a 12:30 pm	**N° DE SESION** 34

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA:	socialización grupos de apoyo, creación de grupos de apoyo coetáneos. Gimnasia cerebral.
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:

	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. 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. 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. 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. 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. 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. 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. Etapas y Consideraciones Generales:

13. 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.

14. 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, ejercicios de respiración.

15. 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: Dinámicas de grupo, ejercicios de comunicación.

DESARROLLO DEL TALLER
Presentación, saludo inicial y socialización de redes de apoyo es el proceso de crear y fortalecer conexiones con personas o grupos que ofrecen apoyo emocional, social, práctico o profesional. Es un proceso dinámico que implica tanto la creación de nuevas relaciones de apoyo como el fortalecimiento de las que ya existen. Se brinda información clave para el conocimiento de las personas mayores, dando a conocer las redes formales e informales con las que cuentan esto permite que cada uno reconozca sus redes de apoyo, se dan las indicaciones de fortalecimiento de redes de apoyo y conformación de otra. Ampliar la red participando en diversos grupos y actividades sociales. Pueden ser actividades de voluntariado, clubes de interés o incluso actividades culturales. Para mantener una red activa, es importante hacer un esfuerzo por organizar encuentros periódicos, ya sea en persona, por video llamadas o mediante intercambios de mensajes. Gimnasia Cerebral Con el paso de los años, es normal que algunas funciones mentales disminuyan. Sin embargo, el cerebro tiene neuroplasticidad, lo que significa que puede adaptarse, aprender y crear nuevas conexiones a cualquier edad, se realiza la socialización de la temática buscando que la persona mayor adopte actividades y ejercicios propuestos esto con el fin de mejorar su bienestar y calidad de vida, minimizando así los factores de riesgo. Se realizó actividad grupal esta lúdico recreativa donde se realizaron varios ejercicios de memoria, agilidad y destreza se manejaron dos una de ellas estimulación cognitiva realizando asociación de palabras, recordar secuencias y clasificar objetos, por otro lado se manejó movimiento corporal con mente activa se realiza actividad donde se le indica a la persona mayor que debe tocar sus hombros, rodillas y ojo izquierdo , esto cuando escuchen la voz del profesional mencionar cada una de estas partes, se inicia suave el ejercicio y se inclina velocidad para poder manejar el área de la concentración y la agilidad, a esto denominamos ejercicio de coordinación.

CONCLUSIONES
Sede Principal, la temática planteada fue tomada por las personas mayores con seriedad, dado que indicaban que para ellos era un tema muy importante y que la forma como se estaba socializando les brindaba mejores herramientas para el fortalecimiento de sus redes de apoyo.

ANEXOS – 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