SECRETARIA DE HACIENDA

CONTRATO:	MG-CONV- A- 002-2024
CONTRATISTA:	CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANATO SAN JOSÉ
CEDULA/NIT	890208402
OBJETO GENERAL:	ATENCIÓN INTEGRAL ADULTO MAYOR
CUENTA:	6313
PAGO:	3

VERIFICACIÓN DE DOCUMENTOS PARA PAGO		
Descripción	OK/Observación	Pág.
Factura		
Informe del contratista		
Seguridad Social		
Informe supervisor		
Acta de pago		
Acta de recibo final		
Acta de liquidación y/o terminación		
Comprobante General		
Comprobante Egreso		
Constancia de pago		
Certificado cuenta Bancaria		
Estampillas		

SEPTIEMBRE 2024

DIAN

FACTURA ELECTRÓNICA DE VENTA

DIAN

Representación Gráfica

Datos del Documento

Código Único de Factura - CUFE :
24d268c42549d824f45ab3f92292ecb8751d7c6fef0b186f9467abf42fddb861a01c2dcdf4bf1d5c61d0d7c8a3d80d28

Número de Factura: FE-208
Fecha de Emisión: 17/09/2024
Fecha de Vencimiento: 17/09/2024
Tipo de Operación: 10 - Estándar
Forma de pago: Contado
Medio de Pago: Transferencia Débito Bancaria
Orden de pedido:
Fecha de orden de pedido:

Datos del Emisor / Vendedor

Razón Social: CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSE
Nombre Comercial: CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSE
Nit del Emisor: 890208402
Tipo de Contribuyente: Persona Jurídica
Régimen Fiscal: R-99-PN
Responsabilidad tributaria: ZZ - No aplica
Actividad Económica: 8790
País: Colombia
Departamento: Santander
Municipio / Ciudad: Guadalupe
Dirección: CR 3 1 IMPAR
Teléfono / Móvil: 7180023
Correo: centrobienestarsanjose@hotmail.com

Datos del Adquiriente / Comprador

Nombre o Razón Social: MUNICIPIO DE GUADALUPE
Tipo de Documento: NIT
Número Documento: 800099694
Tipo de Contribuyente: Persona Jurídica
Régimen fiscal: R-99-PN
Responsabilidad tributaria: ZZ -
País: Colombia
Departamento: Santander
Municipio / Ciudad: Guadalupe
Dirección: CRA 4 # 5-11
Teléfono / Móvil: 7180062
Correo: alcaldia@guadalupe-santander.gov.co

Detalles de Productos

Nro.	Código	Descripción	U/M	Cantidad	Precio unitario	Descuento detalle	Recargo detalle	IMPUESTOS				Precio unitario de venta
								IVA	%	INC	%	
1		CONVENIO DE ASOCIACION MG CONVEN A 002 2004 ENTRE EL MUNICIPIO DE GUADALUPE Y LA ESAL PARA ANUAR ESFUERZO CON EL PROPOSITO DE GARANTIZAR LA ATENCION INTEGRAL A LOS ADULTOS MAYORES EN LA MODALIDAD CENTRO VIDA	NIU	1,00	$ 30.650.000,00	$ 0,00	$ 0,00					$ 30.650.000,00

Notas Finales

Linea de negocio:

Datos Totales

Documento generado el:
17/09/2024 06:38:43
Documento validado por la DIAN:
17/09/2024 06:38:43
XML Generado por:
Solución Gratuita DIAN
800197268
PDF Generado por:
Solución Gratuita DIAN
Nit:800197268

MONEDA	COP
TASA DE CAMBIO	

Subtotal			30.650.000,00
Descuento detalle			0,00
Recargo detalle			0,00
Total Bruto Factura			30.650.000,00
IVA			0,00
INC			0,00
Bolsas			0,00
Otros impuestos			0,00
Total impuesto (=)			0,00
Total neto factura (=)			30.650.000,00
Descuento Global (-)			0,00
Recargo Global (+)			0,00
Total factura (=)	**COP $**	$	30.650.000,00

Valores informativos

ANTICIPOS	
Anticipos	0,00

RETENCIONES	
Rete fuente	0,00
Rete IVA	0,00
Rete ICA	0,00

Numero de Autorización: 18764060867917 Rango desde: 201 Rango hasta: 220 Vigencia: 2024-11-29

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER

TERCER INFORME DE ACTIVIDADES
CENTRO VIDA SAN JOSE

DIANA GOMEZ GARCES
SECRETERIA DE DESARROLLO SOCIAL Y DE SALUD
GUADALUPE SANTANDER

LAURA FERNANDA ROMERO FORERO
COORDINADORA
CENTRO VIDA SAN JOSE

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER

C.V. San José Veiamos por su Bienestar

CONVENIO DE ASOCIACION MG-CA-02-2024 CONFORME LO DISPONE EL DECRETO 092 DE 2017, SUSCRITO ENTRE EL MUNICIPIO DE GUADALUPE Y EL CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO "SAN JOSE".

MODALIDAD: CONTRATACIÓN DIRECTA

OBJETO: "CONVENIO DE ASOCIACION ENTRE EL MUNICIPIO DE GUADALUPE Y UNA ESAL PARA AUNAR ESFUERZOS CON EL PROPOSITO DE GARANTIZAR LA ATENCION INTEGRAL A LOS ADULTOS MAYORES EN LA MODALIDAD CENTRO VIDA, MEDIANTE LA TRANSFERENCIA DE RECURSOS RECAUDADOS POR CONCEPTO DE ESTAMPILLA PARA EL BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR EN CUMPLIMIENTO DE LA LEY 1276 DE 2009"

VALOR TOTAL DEL CONTRATO: CIENTO OCHENTA Y DOS MILLONES CUATROCIENTOS DOS MIL QUINIENTOS PESOS M/CTE **($182.402.500,00)**

VALOR PARCIAL A CANCELAR: TREINTA, MILLONES SEISCIENTOS CINCUENTA MIL PESOS M/CTE **($30.650.000.000)**

PLAZO DE EJECUCIÓN: EL PLAZO DE EJECUCIÓN DE ESTE CONVENIO SERA DE CIENTO DIECINUEVE **(119) DIAS CALENDARIO CONTADOS A PARTIR DE LA SUSCRIPCIÓN Y LEGALIZACIÓN DEL ACTA DE INICIO**, UNA VEZ SE CUMPLAN LOS REQUISITOS DE PERFECCIONAMIENTO Y EJECUCIÓN DISPUESTOS EN EL ARTICULO 41 DE LA LEY 80 DE 1993.

PLAZO PARCIAL: VEINTE (20) DIAS, DESDE 1 AGOSTO AL 30 AGOSTO DEL PRESENTE AÑO

FECHA DE INICIO: 01 DE AGOSTO DEL 2024

FECHA DE FINAL: 30 DE AGOSTO DEL 2024

SUPERVISOR: DIANA GOMEZ GARCES

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER

C.V. San José
Veiamos por su Bienestar

ACTIVIDADES GENERALES



El Centro vida San José tiene como misión mejorar la calidad de vida de los adultos mayores de 60 años de edad, a través de un modelo de atención integral diurno soportado en 4 aspectos: físico, cognitivo, social y familiar con un equipo humano competente, humanizado y confiable.

Además tiene como visión ser reconocidos como el centro líder en atención a adultos mayores, destacándonos por nuestra excelencia en servicios de salud y cuidado, innovación en programas de bienestar, y nuestro compromiso con la dignidad y el respeto de cada residente. Aspiramos a crear una comunidad vibrante donde los adultos mayores puedan vivir con propósito, alegría y satisfacción, rodeados de un ambiente de apoyo y cariño.

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

ALIMENTACIÓN

Durante 20 días del mes de Agosto del 2024 se brindó una ingesta necesaria a 50 adultos mayores incluyendo, refrigerio y almuerzo, los cuales estos menús son supervisados por una profesional nutricionista. Con nuestro grupo humano, altamente comprometido y calificado con esta labor; el adulto mayor vivirá en un ambiente familiar que lo hará recobrar su sonrisa, sonrisa y vitalidad para vivir.









CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

ALIMENTACIÓN



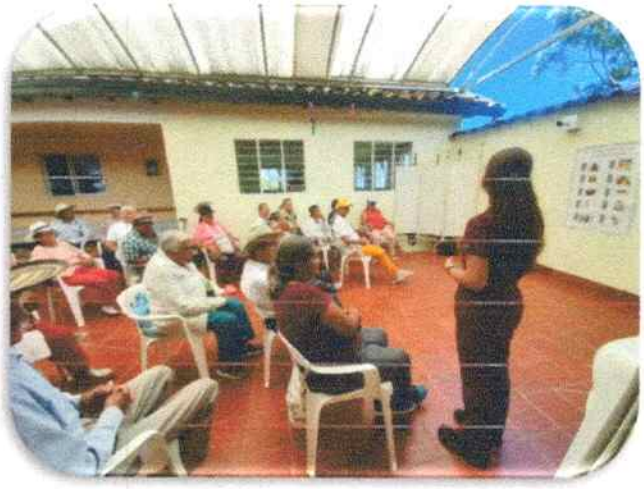


El Centro de vida San José es una entidad privada sin ánimo de lucro el cual en este momento cuenta con 50 adultos mayores que asisten en horario diurno de 8:00 am a 1:00 pm y reciben servicios de alimentación todos los días de lunes a viernes, la cual consta de un refrigerio 10:00 AM y almuerzo a las 12:30 PM; Alimentación debidamente balanceada con el fin de brindar a los adultos Mayores una mejor calidad de vida. Además la nutricionista orienta a los adultos para sean conscientes de tener una alimentación adecuada en casa y poder mejorar su salud.



CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER

El objetivo es concientizar al adulto mayor es de saber comer de forma balanceada, evitar el alto contenido de azúcar, carbohidratos simples y alimentos grasos o irritantes.



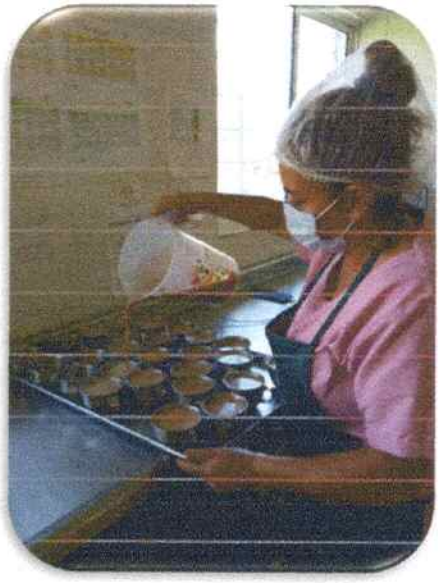
Alimentos de textura sólida: Salteados de carne roja o cerdo en demasía, es importante que puedan continuar ingiriendo estos alimentos, mas no en exceso. Las proteínas deben ser parte de su dieta diaria para contrarrestar la pérdida muscular propia en las personas de edad más avanzada.

Tener en cuenta que a esta edad, es común que se pueda producir menos lactosa, lo que conduce a la intolerancia a la leche y a los productos lácteos adecuada alimentación en la persona adulta mayor, es mantener un óptimo estado de salud, que permita cubrir las necesidades nutricionales para evitar deficiencias, mantener el adecuado peso corporal, retardar la ocurrencia o progresión de enfermedades relacionadas con nutrición y evitar la ingesta excesiva de algunos nutrientes.



Se debe tomar en consideración la capacidad masticatoria de la persona adulta mayor. Por ejemplo, si es una persona que no tiene piezas dentales, es importante modificar la textura de los alimentos que se le ofrezcan, antes de excluirlos de su dieta. Por ello, usamos carnes de primera, blandas y en preparaciones fáciles de deglutir una alimentación variada y saludable garantiza que el adulto mayor tenga calidad de vida. ¿Cuáles son los alimentos más importantes en esta etapa de la Vida?

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER



Todos los grupos de alimentos: cereales, raíces, tubérculos y plátanos, leguminosas y verduras, frutas y vegetales, proteínas y grasas saludables.

Incluir vegetales de color verde y acompañar las comidas de jugos de frutas naturales como mora, limón, naranja, bajos en dulce.

Preparar carnes suaves, cortadas en trocitos o molidas, con salsa o como parte de otros platos (pastas, arroces, picadillos, sancochos, sopas). Si a la persona por motivos diversos se le dificulta consumirlas, debe de licuarlas y agregarla a los otros platos.



La fibra: Es muy importante si hay una evacuación de la materia fecal menos eficiente debido a que los movimientos del intestino son más lentos, por ello proporcionamos frutas en porción, ricas en fibra insoluble.



Alimentos fuentes de vitamina C: Las funciones del sistema inmune disminuyen con la edad, resultando en menor capacidad para combatir las infecciones, provocando un aumento de sus necesidades nutricionales.

Así mismo, estamos comprometidos con evitar que se consuma alimentos altos en azúcares y carbohidratos simples, alimentos grasosos o irritantes.



CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER

C.V. San José
Velamos por su Bienestar



Evitamos alimentos de textura dura que puedan representar un riesgo de atragantamiento: carnes rojas o de cerdo fritas, verduras al dente.

Se puede producir una menor cantidad de lactosa, lo que origina intolerancia a la leche y los lácteos, por ello usamos leche descremada y deslactosada.

También nos preocupamos por sus gustos y preferencias alimentarias, los alimentos más gustados son el pescado debido a su suavidad y a que es un plato jugoso, así mismo gustan mucho de sopas y purés, platos que contengan salsas, el huevo en sus distintas preparaciones. Usamos merluza y atún lomo en agua, para evitar el riesgo de pescados de la región que tienen espinas.

Diariamente nos esmeramos por ofrecer los vegetales y frutas picadas o cocidas. El banano, la papaya y la naranja también se pueden presentar en forma de jugo o compota. Incluir vegetales de color verde y acompañar las comidas con jugos de frutas naturales como mora, lulo, limón, naranja.



Ofrecemos dos meriendas nutritivas como frutas frescas enteras, jugo o picadito, yogur o leche o una fruta con gelatina, por ejemplo.

El Centro vida san jose ofece alimentacion de acuerdo con el diagnosticos y recomendaciones de los medicos.

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER



Es recomendable que el adulto mayor con diabetes consuma carne, pollo, pescado, legumbres, huevos y frutas secas, entre 2 a 3 porciones diarias. Ayudan a renovar y reparar los tejidos del cuerpo.

Consumirá muchas verduras, frutas y productos lácteos sin grasa o bajos en grasa. Incluirá granos enteros, legumbres, semillas, nueces y aceites vegetales. Comerá pescado, aves y carnes magras. Reducirá la sal, las carnes rojas, los dulces y las bebidas azucaradas.

Varios nutrientes al mismo tiempo tienen un papel clave en las demencias. Por ejemplo, los ácidos grasos poliinsaturados, como el omega 3 y sus derivados, ayudan a prevenir el deterioro cognitivo y juegan un importante papel en el control de los procesos inflamatorios. Estos procesos de inflamación pueden generar excesos del péptido beta-amiloide, cuya acumulación en placas dentro del cerebro es característica en la enfermedad de Alzheimer.



CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER

C.V. San José Velamos por su Bienestar

LISTADO DE ADULTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSE

Yo, **LAURA FERNANDA ROMERO FORERO**, identificada con CC. N° **1.100.961.471** de San Gil Santander y actuando como coordinadora del **CENTRO VIDA SAN JOSE** identificado con NIT **890.208.402-1** certifico que se prestaron los servicios de alimentación (refrigerio y almuerzo,) acompañado de auxiliar de enfermería, psicóloga, nutricionista, instructor de actividades deportivas y un tallerista para actividades de ocio, desde el 01 al 30 de Agosto a los siguientes 50 adultos mayores relacionados a continuación, con sus respectivas asistencias.

N°	NOMBRE	CEDULA
1	ALFREDO PLATA GARCIA	2099702
2	ANTONIO CASTRO ARDILA	2100161
3	ANTONIO MARIA GARCIA MATEUS	2097884
4	ANTONIO RODRIGUEZ SUAREZ	2099037
5	BARBARA BOSIGUA DE SAAVEDRA	28167423
6	BARBARA DELGADO DE PLATA	28168333
7	BERNARDA FLOREZ ARCILA	28168025
8	BERTHA MEJIA RODRIGUEZ	28168110
9	CARMEN ELISA TOLOZA	28167955
10	CARMEN ROSA CASTRO GARCIA	21243902
11	EVANGELINA SUAREZ SAAVEDRA	28167981
12	FELISA ARCILA TAMAYO	28168100
13	ISABEL RODRIGUEZ	28168524
14	JAIME MOYANO	5764611
15	JAIME PICO SUAREZ	13828054
16	JOSE ALBINO GARCIA CHINCHILLA	2100020
17	JOSE DE JESUS TOLOSA	2099592
18	JOSE DEL CARMEN MORENO R.	5764419
19	JOSE VICENTE TAMAYO	19107464
20	LIBARDO ARCILA URIBE	5653554
21	LILIA RIDRIGUEZ PINZON	28167628
22	LUCIA CATILLO DE SILVA	28167697
23	LUIS ANTONIO SAAVEDRA	2099001
24	LUIS FELIPE URIBE LESMES	5560555
25	LUIS FRANCISCO TORRRES RINCON	2099292
26	LUIS JOSE SAAVEDRA	2099958

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

27	LUIS MEDINA MEDINA	2099644	✓
28	MARCO JULIO CASTILLO	2099281	✓
29	MARIA INES ARDILA POVEDA	28168413	✓
30	MARIA ISABEL PINILLA	28167032	✓
31	MARIA LUISA NAVARRO	28375149	✓
32	MARIA OFELIA VELANDIA DIAZ	28167757	✓
33	MARIA ROMERO DE CUADROS	28167459	✓
34	MARINA ORTIZ DE RUEDA	28167677	✓
35	MELITON VILLALBA GONZALEZ	2099363	✓
36	MERCEDEZ QUIROGA	28168096	✓
37	NOEMA GOMEZ DE TRASLAVIÑA	28166317	✓
38	ROQUE JIMENEZ	13364555	✓
39	ROSA DELIA TORRES RINCON	28167668	✓
40	ROSA MARIA NIÑO	28167457	✓
41	ROSA MARIA SAAVEDRA	28167479	✓
42	ROSALIA ARCILA URIBE	28167867	✓
43	SALVADOR LUENGAS RIVERA	2099823	✓
44	SEGUNDA BRICEIDA LAYTON	27964860	✓
45	SEGUNDO FLOREZ ARDILA	5653299	✓
46	SIXTO JIMENEZ SERRANO	2099291	✓
47	SIXTO TULIO MORENO CASTILLO	2099512	✓
48	TERESITA CASTILLO GARZON	28168095	✓
49	VERONICA MORENO DE PEÑA	28167766	✓
50	VICTOR JULIO SANTA MARIA DUARTE	2099791	✓

LAURA FERNANDA ROMERO FORERO
COORDINADORA DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ
JULIO 2024

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: ALFREDO PIATA GARCIA

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	1 AGOSTO 2024	Refrigerio	Alfredo Plata	8	13 AGOSTO 2024	Refrigerio	Alfredo Plata
		Almuerzo	X			Almuerzo	X
2	2 AGOSTO 2024	Refrigerio	Alfredo Plata	9	14 AGOSTO 2024	Refrigerio	Alfredo Plata
		Almuerzo	X			Almuerzo	X
3	5 AGOSTO 2024	Refrigerio	Alfredo Plata	10	15 AGOSTO 2024	Refrigerio	Alfredo Plata
		Almuerzo	X			Almuerzo	X
4	6 AGOSTO 2024	Refrigerio	Alfredo Plata	11	16 AGOSTO 2024	Refrigerio	Alfredo Plata
		Almuerzo	X			Almuerzo	X
5	8 AGOSTO 2024	Refrigerio	Alfredo Plata	12	20 AGOSTO 2024	Refrigerio	Alfredo Plata
		Almuerzo	X			Almuerzo	X
6	9 AGOSTO 2024	Refrigerio	Alfredo Plata	13	21 AGOSTO 2024	Refrigerio	Alfredo Plata
		Almuerzo	X			Almuerzo	X
7	12 AGOSTO 2024	Refrigerio	Alfredo Plata	14	22 AGOSTO 2024	Refrigerio	Alfredo Plata
		Almuerzo	X			Almuerzo	X

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	23 AGOSTO 2024	Refrigerio	X
		Almuerzo	
16	26 AGOSTO 2024	Refrigerio	X
		Almuerzo	
17	27 AGOSTO 2024	Refrigerio	X
		Almuerzo	
18	28 AGOSTO 2024	Refrigerio	X
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	29 AGOSTO 2024	Refrigerio	X
		Almuerzo	
20	30 AGOSTO 2024	Refrigerio	X
		Almuerzo	

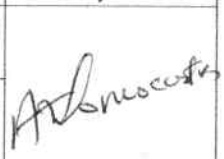
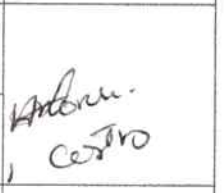
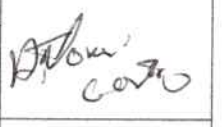
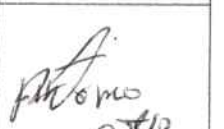
Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

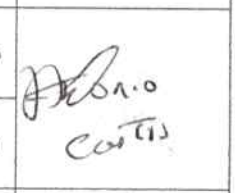
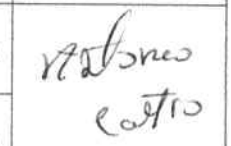
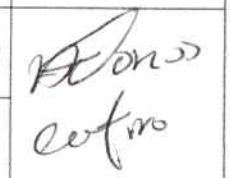
CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Veiamos por su Bienestar

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: ANTONIO CASTRO ARDILA

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	1 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
2	2 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
3	5 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
4	6 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
5	8 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
6	9 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
7	12 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
8	13 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
9	14 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
10	15 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
11	16 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
12	20 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
13	21 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
14	22 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	23 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
16	26 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
17	27 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
18	28 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	29 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
20	30 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: ANTONIO MARIA GARCIA MATEUS

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	1 AGOSTO 2024	Refrigerio	Antonio	8	13 AGOSTO 2024	Refrigerio	Antonio
		Almuerzo				Almuerzo	
2	2 AGOSTO 2024	Refrigerio	Antonio	9	14 AGOSTO 2024	Refrigerio	Antonio
		Almuerzo				Almuerzo	
3	5 AGOSTO 2024	Refrigerio	Antonio	10	15 AGOSTO 2024	Refrigerio	Antonio
		Almuerzo				Almuerzo	
4	6 AGOSTO 2024	Refrigerio	Antonio	11	16 AGOSTO 2024	Refrigerio	Antonio
		Almuerzo				Almuerzo	
5	8 AGOSTO 2024	Refrigerio	Antonio	12	20 AGOSTO 2024	Refrigerio	Antonio
		Almuerzo				Almuerzo	
6	9 AGOSTO 2024	Refrigerio	Antonio	13	21 AGOSTO 2024	Refrigerio	Antonio
		Almuerzo				Almuerzo	
7	12 AGOSTO 2024	Refrigerio	Antonio	14	22 AGOSTO 2024	Refrigerio	Antonio
		Almuerzo				Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	23 AGOSTO 2024	Refrigerio	Antonio
		Almuerzo	
16	26 AGOSTO 2024	Refrigerio	Antonio
		Almuerzo	
17	27 AGOSTO 2024	Refrigerio	Antonio
		Almuerzo	
18	28 AGOSTO 2024	Refrigerio	Antonio
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	29 AGOSTO 2024	Refrigerio	Antonio
		Almuerzo	
20	30 AGOSTO 2024	Refrigerio	Antonio
		Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Veiamos por su Bienestar

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: ANTONIO RODRIGUEZ SUAREZ

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	1 AGOSTO 2024	Refrigerio	Antonio Roa	8	13 AGOSTO 2024	Refrigerio	Antonio Roa
		Almuerzo				Almuerzo	
2	2 AGOSTO 2024	Refrigerio	Antonio Roa	9	14 AGOSTO 2024	Refrigerio	Antonio Roa
		Almuerzo				Almuerzo	
3	5 AGOSTO 2024	Refrigerio	Antonio Roa	10	15 AGOSTO 2024	Refrigerio	Antonio Roa
		Almuerzo				Almuerzo	
4	6 AGOSTO 2024	Refrigerio	Antonio Roa	11	16 AGOSTO 2024	Refrigerio	Antonio Roa
		Almuerzo				Almuerzo	
5	8 AGOSTO 2024	Refrigerio	Antonio Roa	12	20 AGOSTO 2024	Refrigerio	Antonio Roa
		Almuerzo				Almuerzo	
6	9 AGOSTO 2024	Refrigerio	Antonio Roa	13	21 AGOSTO 2024	Refrigerio	Antonio Roa
		Almuerzo				Almuerzo	
7	12 AGOSTO 2024	Refrigerio	Antonio Roa	14	22 AGOSTO 2024	Refrigerio	Antonio Roa
		Almuerzo				Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José Velamos por su Bienestar

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	23 AGOSTO 2024	Refrigerio	Antonio Roa
		Almuerzo	
16	26 AGOSTO 2024	Refrigerio	Antonio Roa
		Almuerzo	
17	27 AGOSTO 2024	Refrigerio	Antonio Roa
		Almuerzo	
18	28 AGOSTO 2024	Refrigerio	Antonio Roa
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	29 AGOSTO 2024	Refrigerio	Antonio Roa
		Almuerzo	
20	30 AGOSTO 2024	Refrigerio	Antonio Roa
		Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: BARBARA BOSIGUA SAAVEDRA

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	1 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
2	2 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
3	5 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
4	6 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
5	8 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
6	9 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
7	12 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
8	13 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
9	14 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
10	15 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
11	16 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
12	20 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
13	21 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
14	22 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	23 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
16	26 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
17	27 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
18	28 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	29 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
20	30 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: BARBARA DELGADO DE PIATA

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	1 AGOSTO 2024	Refrigerio	X Barbara Delgado
		Almuerzo	
2	2 AGOSTO 2024	Refrigerio	X Barbara Delgado
		Almuerzo	
3	5 AGOSTO 2024	Refrigerio	X Barbara Delgado
		Almuerzo	
4	6 AGOSTO 2024	Refrigerio	X Barbara Delgado
		Almuerzo	
5	8 AGOSTO 2024	Refrigerio	X Barbara Delgado
		Almuerzo	
6	9 AGOSTO 2024	Refrigerio	X Barbara Delgado
		Almuerzo	
7	12 AGOSTO 2024	Refrigerio	X Barbara Delgado
		Almuerzo	

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
8	13 AGOSTO 2024	Refrigerio	X Barbara Delgado
		Almuerzo	
9	14 AGOSTO 2024	Refrigerio	X Barbara Delgado
		Almuerzo	
10	15 AGOSTO 2024	Refrigerio	X Barbara Delgado
		Almuerzo	
11	16 AGOSTO 2024	Refrigerio	X Barbara Delgado
		Almuerzo	
12	20 AGOSTO 2024	Refrigerio	X Barbara Delgado
		Almuerzo	
13	21 AGOSTO 2024	Refrigerio	X Barbara Delgado
		Almuerzo	
14	22 AGOSTO 2024	Refrigerio	X Barbara Delgado
		Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	23 AGOSTO 2024	Refrigerio	Barbara Delgado
		Almuerzo	
16	26 AGOSTO 2024	Refrigerio	Barbara Delgado
		Almuerzo	
17	27 AGOSTO 2024	Refrigerio	Barbara Delgado
		Almuerzo	
18	28 AGOSTO 2024	Refrigerio	Barbara Delgado
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	29 AGOSTO 2024	Refrigerio	Barbara Delgado
		Almuerzo	
20	30 AGOSTO 2024	Refrigerio	Barbara Delgado
		Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por tu Bienestar

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: BERNARDA FLOREZ ARCILA

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	1 AGOSTO 2024	Refrigerio	Bernarda Flórez A.
		Almuerzo	
2	2 AGOSTO 2024	Refrigerio	Bernarda Flórez A
		Almuerzo	
3	5 AGOSTO 2024	Refrigerio	Bernarda Flórez A.
		Almuerzo	
4	6 AGOSTO 2024	Refrigerio	Bernarda Flórez A
		Almuerzo	
5	8 AGOSTO 2024	Refrigerio	Bernarda Flórez A.
		Almuerzo	
6	9 AGOSTO 2024	Refrigerio	Bernarda Flórez A.
		Almuerzo	
7	12 AGOSTO 2024	Refrigerio	Bernarda Flórez A.
		Almuerzo	

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
8	13 AGOSTO 2024	Refrigerio	Bernarda Flórez A.
		Almuerzo	
9	14 AGOSTO 2024	Refrigerio	Bernarda Flórez A.
		Almuerzo	
10	15 AGOSTO 2024	Refrigerio	Bernarda Flórez A.
		Almuerzo	
11	16 AGOSTO 2024	Refrigerio	Bernarda Flórez A.
		Almuerzo	
12	20 AGOSTO 2024	Refrigerio	Bernarda Flórez A.
		Almuerzo	
13	21 AGOSTO 2024	Refrigerio	Bernarda Flórez A.
		Almuerzo	
14	22 AGOSTO 2024	Refrigerio	Bernarda Flórez A.
		Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	23 AGOSTO 2024	Refrigerio	Bernarda Flórez A.
		Almuerzo	
16	26 AGOSTO 2024	Refrigerio	Bernarda Flórez A
		Almuerzo	
17	27 AGOSTO 2024	Refrigerio	Bernarda Flórez A.
		Almuerzo	
18	28 AGOSTO 2024	Refrigerio	Bernarda Flórez A
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	29 AGOSTO 2024	Refrigerio	Bernarda Flórez A.
		Almuerzo	
20	30 AGOSTO 2024	Refrigerio	Bernarda Flórez A.
		Almuerzo	

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: BERTHA MEJIA RODRIGUEZ

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	1 AGOSTO 2024	Refrigerio	Bertha Mejia Rodriguez
		Almuerzo	
2	2 AGOSTO 2024	Refrigerio	Bertha Mejia Rodriguez
		Almuerzo	
3	5 AGOSTO 2024	Refrigerio	Bertha Mejia Rodriguez
		Almuerzo	
4	6 AGOSTO 2024	Refrigerio	Bertha Mejia Rodriguez
		Almuerzo	
5	8 AGOSTO 2024	Refrigerio	Bertha Mejia Rodriguez
		Almuerzo	
6	9 AGOSTO 2024	Refrigerio	Bertha Mejia Rodriguez
		Almuerzo	
7	12 AGOSTO 2024	Refrigerio	Bertha Mejia Rodriguez
		Almuerzo	

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
8	13 AGOSTO 2024	Refrigerio	Bertha Mejia Rodriguez
		Almuerzo	
9	14 AGOSTO 2024	Refrigerio	Bertha Mejia Rodriguez
		Almuerzo	
10	15 AGOSTO 2024	Refrigerio	Bertha Mejia Rodriguez
		Almuerzo	
11	16 AGOSTO 2024	Refrigerio	Bertha Mejia Rodriguez
		Almuerzo	
12	20 AGOSTO 2024	Refrigerio	Bertha Mejia Rodriguez
		Almuerzo	
13	21 AGOSTO 2024	Refrigerio	Bertha Mejia Rodriguez
		Almuerzo	
14	22 AGOSTO 2024	Refrigerio	Bertha Mejia Rodriguez
		Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	23 AGOSTO 2024	Refrigerio	Bertha Mesa x Rodriguez
		Almuerzo	
16	26 AGOSTO 2024	Refrigerio	Bertha Mesa x Rodriguez
		Almuerzo	
17	27 AGOSTO 2024	Refrigerio	Bertha Mesa x Rodriguez
		Almuerzo	
18	28 AGOSTO 2024	Refrigerio	Bertha Mesa x Rodriguez
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	29 AGOSTO 2024	Refrigerio	Bertha Mesa x Rodriguez
		Almuerzo	
20	30 AGOSTO 2024	Refrigerio	Bertha Mesa x Rodriguez
		Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José "Velamos por su Bienestar"

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: CARMEN ELIZA TOLOZA

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA		N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	1 AGOSTO 2024	Refrigerio	Carmen Elisa Toloza		8	13 AGOSTO 2024	Refrigerio	Carmen Elisa Toloza
		Almuerzo					Almuerzo	
2	2 AGOSTO 2024	Refrigerio	Carmen Elisa Toloza		9	14 AGOSTO 2024	Refrigerio	Carmen Elisa Toloza
		Almuerzo					Almuerzo	
3	5 AGOSTO 2024	Refrigerio	carmen elisa Toloza		10	15 AGOSTO 2024	Refrigerio	carmen elisa Toloza
		Almuerzo					Almuerzo	
4	6 AGOSTO 2024	Refrigerio	carmen Elisa Toloza		11	16 AGOSTO 2024	Refrigerio	carmen Elisa Toloza
		Almuerzo					Almuerzo	
5	8 AGOSTO 2024	Refrigerio	carmen elisa Toloza		12	20 AGOSTO 2024	Refrigerio	carmen elisa Toloza
		Almuerzo					Almuerzo	
6	9 AGOSTO 2024	Refrigerio	carmen elisa Toloza		13	21 AGOSTO 2024	Refrigerio	carmen Elisa Toloza
		Almuerzo					Almuerzo	
7	12 AGOSTO 2024	Refrigerio	carmen elisa Toloza		14	22 AGOSTO 2024	Refrigerio	carmen elisa Toloza
		Almuerzo					Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	23 AGOSTO 2024	Refrigerio	carmen elisa Toloza
		Almuerzo	
16	26 AGOSTO 2024	Refrigerio	carmen elisa Toloza
		Almuerzo	
17	27 AGOSTO 2024	Refrigerio	carmen elisa Toloza
		Almuerzo	
18	28 AGOSTO 2024	Refrigerio	carmen elisa Toloza
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	29 AGOSTO 2024	Refrigerio	carmen elisa Toloza
		Almuerzo	
20	30 AGOSTO 2024	Refrigerio	carmen elisa Toloza
		Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: CARMEN ROSA CASTRO GARCIA

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	1 AGOSTO 2024	Refrigerio Almuerzo		8	13 AGOSTO 2024	Refrigerio Almuerzo	
2	2 AGOSTO 2024	Refrigerio Almuerzo		9	14 AGOSTO 2024	Refrigerio Almuerzo	
3	5 AGOSTO 2024	Refrigerio Almuerzo		10	15 AGOSTO 2024	Refrigerio Almuerzo	
4	6 AGOSTO 2024	Refrigerio Almuerzo		11	16 AGOSTO 2024	Refrigerio Almuerzo	
5	8 AGOSTO 2024	Refrigerio Almuerzo		12	20 AGOSTO 2024	Refrigerio Almuerzo	
6	9 AGOSTO 2024	Refrigerio Almuerzo		13	21 AGOSTO 2024	Refrigerio Almuerzo	
7	12 AGOSTO 2024	Refrigerio Almuerzo		14	22 AGOSTO 2024	Refrigerio Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	23 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
16	26 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
17	27 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
18	28 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	29 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
20	30 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José Velamos por su Bienestar

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: EVANGELINA SUAREZ SAAVEDRA

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	1 AGOSTO 2024	Refrigerio Almuerzo	Evangelina Suarez S	8	13 AGOSTO 2024	Refrigerio Almuerzo	Evangelina Suarez S
2	2 AGOSTO 2024	Refrigerio Almuerzo	Evangelina Suarez S	9	14 AGOSTO 2024	Refrigerio Almuerzo	Evangelina Suarez S
3	5 AGOSTO 2024	Refrigerio Almuerzo	Evangelina Suarez S	10	15 AGOSTO 2024	Refrigerio Almuerzo	Evangelina Suarez S
4	6 AGOSTO 2024	Refrigerio Almuerzo	Evangelina Suarez S	11	16 AGOSTO 2024	Refrigerio Almuerzo	Evangelina Suarez S
5	8 AGOSTO 2024	Refrigerio Almuerzo	Evangelina Suarez S	12	20 AGOSTO 2024	Refrigerio Almuerzo	Evangelina Suarez S
6	9 AGOSTO 2024	Refrigerio Almuerzo	Evangelina Suarez S	13	21 AGOSTO 2024	Refrigerio Almuerzo	Evangelina Suarez S
7	12 AGOSTO 2024	Refrigerio Almuerzo	Evangelina Suarez S	14	22 AGOSTO 2024	Refrigerio Almuerzo	Evangelina Suarez S

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	23 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
16	26 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
17	27 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
18	28 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	29 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
20	30 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: FELISA ARCILA TAMAYO

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	1 AGOSTO 2024	Refrigerio	Felisa Arcila Tamayo
		Almuerzo	
2	2 AGOSTO 2024	Refrigerio	Felisa Arcila Tamayo
		Almuerzo	
3	5 AGOSTO 2024	Refrigerio	Felisa Arcila Tamayo
		Almuerzo	
4	6 AGOSTO 2024	Refrigerio	Felisa Arcila Tamayo
		Almuerzo	
5	8 AGOSTO 2024	Refrigerio	Felisa Arcila Tamayo
		Almuerzo	
6	9 AGOSTO 2024	Refrigerio	Felisa Arcila Tamayo
		Almuerzo	
7	12 AGOSTO 2024	Refrigerio	Felisa Arcila Tamayo
		Almuerzo	

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
8	13 AGOSTO 2024	Refrigerio	Felisa Arcila Tamayo
		Almuerzo	
9	14 AGOSTO 2024	Refrigerio	Felisa Arcila Tamayo
		Almuerzo	
10	15 AGOSTO 2024	Refrigerio	Felisa Arcila Tamayo
		Almuerzo	
11	16 AGOSTO 2024	Refrigerio	Felisa Arcila Tamayo
		Almuerzo	
12	20 AGOSTO 2024	Refrigerio	Felisa Arcila Tamayo
		Almuerzo	
13	21 AGOSTO 2024	Refrigerio	Felisa Arcila Tamayo
		Almuerzo	
14	22 AGOSTO 2024	Refrigerio	Felisa Arcila Tamayo
		Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	23 AGOSTO 2024	Refrigerio	Felisa Arcila Tamayo
		Almuerzo	
16	26 AGOSTO 2024	Refrigerio	Felisa Arcila Tamayo
		Almuerzo	
17	27 AGOSTO 2024	Refrigerio	Felisa Arcila Tamayo
		Almuerzo	
18	28 AGOSTO 2024	Refrigerio	Felisa Arcila Tamayo
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	29 AGOSTO 2024	Refrigerio	Felisa Arcila Tamayo
		Almuerzo	
20	30 AGOSTO 2024	Refrigerio	Felisa Arcila Tamayo
		Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José "Amamos por su Bienestar"

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: ISABEL RODRIGUEZ

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	1 AGOSTO 2024	Refrigerio Almuerzo		8	13 AGOSTO 2024	Refrigerio Almuerzo	
2	2 AGOSTO 2024	Refrigerio Almuerzo		9	14 AGOSTO 2024	Refrigerio Almuerzo	
3	5 AGOSTO 2024	Refrigerio Almuerzo		10	15 AGOSTO 2024	Refrigerio Almuerzo	
4	6 AGOSTO 2024	Refrigerio Almuerzo		11	16 AGOSTO 2024	Refrigerio Almuerzo	
5	8 AGOSTO 2024	Refrigerio Almuerzo		12	20 AGOSTO 2024	Refrigerio Almuerzo	
6	9 AGOSTO 2024	Refrigerio Almuerzo		13	21 AGOSTO 2024	Refrigerio Almuerzo	
7	12 AGOSTO 2024	Refrigerio Almuerzo		14	22 AGOSTO 2024	Refrigerio Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José Velamos por su Bienestar

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	23 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
16	26 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
17	27 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
18	28 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	29 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
20	30 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

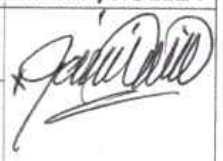
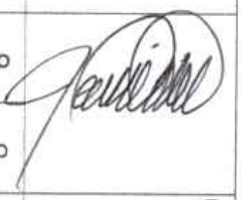
C.V. San José
Veramos por su Bienestar

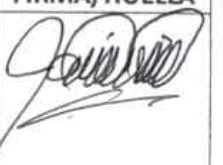
PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: JAIME MOYANO

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	1 AGOSTO 2024	Refrigerio	X
		Almuerzo	
2	2 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
3	5 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
4	6 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
5	8 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
6	9 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
7	12 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
8	13 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
9	14 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
10	15 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
11	16 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
12	20 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
13	21 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
14	22 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	X

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	23 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
16	26 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
17	27 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
18	28 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	29 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
20	30 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José Veiamos por su Bienestar

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: JAIME PICO SUAREZ

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	1 AGOSTO 2024	Refrigerio	X	8	13 AGOSTO 2024	Refrigerio	X
		Almuerzo	Jaimepico			Almuerzo	Jaimepico
2	2 AGOSTO 2024	Refrigerio	X	9	14 AGOSTO 2024	Refrigerio	X
		Almuerzo	Jaimepico			Almuerzo	Jaimepico
3	5 AGOSTO 2024	Refrigerio	X	10	15 AGOSTO 2024	Refrigerio	X
		Almuerzo	Jaimepico			Almuerzo	Jaimepico
4	6 AGOSTO 2024	Refrigerio	X	11	16 AGOSTO 2024	Refrigerio	X
		Almuerzo	Jaimepico			Almuerzo	Jaimepico
5	8 AGOSTO 2024	Refrigerio	X	12	20 AGOSTO 2024	Refrigerio	X
		Almuerzo	Jaimepico			Almuerzo	Jaimepico
6	9 AGOSTO 2024	Refrigerio	X	13	21 AGOSTO 2024	Refrigerio	X
		Almuerzo	Jaimepico			Almuerzo	Jaimepico
7	12 AGOSTO 2024	Refrigerio	X	14	22 AGOSTO 2024	Refrigerio	X
		Almuerzo	Jaimepico			Almuerzo	Jaimepico

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	23 AGOSTO 2024	Refrigerio	X Jaimepico
		Almuerzo	
16	26 AGOSTO 2024	Refrigerio	X Jaimepico
		Almuerzo	
17	27 AGOSTO 2024	Refrigerio	X Jaimepico
		Almuerzo	
18	28 AGOSTO 2024	Refrigerio	X Jaimepico
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	29 AGOSTO 2024	Refrigerio	X Jaimepico
		Almuerzo	
20	30 AGOSTO 2024	Refrigerio	X Jaimepico
		Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Veíamos por su Bienestar

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: JOSE ALBINO GARCIA CHINCHILLA

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	1 AGOSTO 2024	Refrigerio Almuerzo		8	13 AGOSTO 2024	Refrigerio Almuerzo	
2	2 AGOSTO 2024	Refrigerio Almuerzo		9	14 AGOSTO 2024	Refrigerio Almuerzo	
3	5 AGOSTO 2024	Refrigerio Almuerzo		10	15 AGOSTO 2024	Refrigerio Almuerzo	
4	6 AGOSTO 2024	Refrigerio Almuerzo		11	16 AGOSTO 2024	Refrigerio Almuerzo	
5	8 AGOSTO 2024	Refrigerio Almuerzo		12	20 AGOSTO 2024	Refrigerio Almuerzo	
6	9 AGOSTO 2024	Refrigerio Almuerzo		13	21 AGOSTO 2024	Refrigerio Almuerzo	
7	12 AGOSTO 2024	Refrigerio Almuerzo		14	22 AGOSTO 2024	Refrigerio Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José Velamos por su Bienestar

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	23 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
16	26 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
17	27 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
18	28 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	29 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
20	30 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

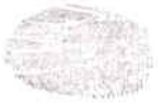
CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: JOSE DE JESUS TOLOZA

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	1 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
2	2 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
3	5 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
4	6 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
5	8 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
6	9 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
7	12 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
8	13 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
9	14 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
10	15 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
11	16 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
12	20 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
13	21 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
14	22 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	**23 AGOSTO 2024**	Refrigerio Almuerzo	
16	**26 AGOSTO 2024**	Refrigerio Almuerzo	
17	**27 AGOSTO 2024**	Refrigerio Almuerzo	
18	**28 AGOSTO 2024**	Refrigerio Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	**29 AGOSTO 2024**	Refrigerio Almuerzo	
20	**30 AGOSTO 2024**	Refrigerio Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Veamos por su Bienestar

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: JOSE DEL CARMEN MORENO R.

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	1 AGOSTO 2024	Refrigerio	chefo	8	13 AGOSTO 2024	Refrigerio	chefo
		Almuerzo				Almuerzo	
2	2 AGOSTO 2024	Refrigerio	chefo	9	14 AGOSTO 2024	Refrigerio	José
		Almuerzo				Almuerzo	
3	5 AGOSTO 2024	Refrigerio	chefo	10	15 AGOSTO 2024	Refrigerio	chefo
		Almuerzo				Almuerzo	
4	6 AGOSTO 2024	Refrigerio	José	11	16 AGOSTO 2024	Refrigerio	chefo
		Almuerzo				Almuerzo	
5	8 AGOSTO 2024	Refrigerio	chefo	12	20 AGOSTO 2024	Refrigerio	chefo
		Almuerzo				Almuerzo	
6	9 AGOSTO 2024	Refrigerio	chefo	13	21 AGOSTO 2024	Refrigerio	chefo
		Almuerzo				Almuerzo	
7	12 AGOSTO 2024	Refrigerio	chefo	14	22 AGOSTO 2024	Refrigerio	chefo
		Almuerzo				Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	23 AGOSTO 2024	Refrigerio	chefo
		Almuerzo	gb
16	26 AGOSTO 2024	Refrigerio	chefo
		Almuerzo	gb
17	27 AGOSTO 2024	Refrigerio	José
		Almuerzo	
18	28 AGOSTO 2024	Refrigerio	chefo
		Almuerzo	gb

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	29 AGOSTO 2024	Refrigerio	chefo
		Almuerzo	gb
20	30 AGOSTO 2024	Refrigerio	chefo
		Almuerzo	gb

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José "Velamos por su Bienestar"

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: JOSE VICENTE TAMAYO

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	1 AGOSTO 2024	Refrigerio Almuerzo		8	13 AGOSTO 2024	Refrigerio Almuerzo	
2	2 AGOSTO 2024	Refrigerio Almuerzo		9	14 AGOSTO 2024	Refrigerio Almuerzo	
3	5 AGOSTO 2024	Refrigerio Almuerzo		10	15 AGOSTO 2024	Refrigerio Almuerzo	
4	6 AGOSTO 2024	Refrigerio Almuerzo		11	16 AGOSTO 2024	Refrigerio Almuerzo	
5	8 AGOSTO 2024	Refrigerio Almuerzo		12	20 AGOSTO 2024	Refrigerio Almuerzo	
6	9 AGOSTO 2024	Refrigerio Almuerzo		13	21 AGOSTO 2024	Refrigerio Almuerzo	
7	12 AGOSTO 2024	Refrigerio Almuerzo		14	22 AGOSTO 2024	Refrigerio Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	23 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
16	26 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
17	27 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
18	28 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	29 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
20	30 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Veramos por su Bienestar

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: LIBARDO ARCILA URIBE

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	1 AGOSTO 2024	Refrigerio Almuerzo		8	13 AGOSTO 2024	Refrigerio Almuerzo	
2	2 AGOSTO 2024	Refrigerio Almuerzo		9	14 AGOSTO 2024	Refrigerio Almuerzo	
3	5 AGOSTO 2024	Refrigerio Almuerzo		10	15 AGOSTO 2024	Refrigerio Almuerzo	
4	6 AGOSTO 2024	Refrigerio Almuerzo		11	16 AGOSTO 2024	Refrigerio Almuerzo	
5	8 AGOSTO 2024	Refrigerio Almuerzo		12	20 AGOSTO 2024	Refrigerio Almuerzo	
6	9 AGOSTO 2024	Refrigerio Almuerzo		13	21 AGOSTO 2024	Refrigerio Almuerzo	
7	12 AGOSTO 2024	Refrigerio Almuerzo		14	22 AGOSTO 2024	Refrigerio Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José Velamos por su Bienestar

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	**23 AGOSTO 2024**	Refrigerio	
		Almuerzo	
16	**26 AGOSTO 2024**	Refrigerio	
		Almuerzo	
17	**27 AGOSTO 2024**	Refrigerio	
		Almuerzo	
18	**28 AGOSTO 2024**	Refrigerio	
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	**29 AGOSTO 2024**	Refrigerio	
		Almuerzo	
20	**30 AGOSTO 2024**	Refrigerio	
		Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: LILIA RODRIGUEZ PINZON

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	1 AGOSTO 2024	Refrigerio	Lilia R	8	13 AGOSTO 2024	Refrigerio	Lilia R
		Almuerzo				Almuerzo	
2	2 AGOSTO 2024	Refrigerio	Lilia R	9	14 AGOSTO 2024	Refrigerio	Lilia R
		Almuerzo				Almuerzo	
3	5 AGOSTO 2024	Refrigerio	Lilia R	10	15 AGOSTO 2024	Refrigerio	LiliaR
		Almuerzo				Almuerzo	
4	6 AGOSTO 2024	Refrigerio	Lilia R	11	16 AGOSTO 2024	Refrigerio	Lilia R
		Almuerzo				Almuerzo	
5	8 AGOSTO 2024	Refrigerio	Lilia R	12	20 AGOSTO 2024	Refrigerio	Lilia R
		Almuerzo				Almuerzo	
6	9 AGOSTO 2024	Refrigerio	LiliaR	13	21 AGOSTO 2024	Refrigerio	LiliaR
		Almuerzo				Almuerzo	
7	12 AGOSTO 2024	Refrigerio	LiliaR	14	22 AGOSTO 2024	Refrigerio	LiliaR
		Almuerzo				Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	23 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	Lilia R
16	26 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	Lilia R
17	27 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	Lilia R
18	28 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	Lilia R

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	29 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	Lilia R
20	30 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	Lilia R

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José "Velamos por su Bienestar"

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: LUCIA CASTILLO DE SILVA

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	1 AGOSTO 2024	Refrigerio	Lucia Castillo	8	13 AGOSTO 2024	Refrigerio	Lucia Castillo
		Almuerzo				Almuerzo	
2	2 AGOSTO 2024	Refrigerio	Lucia Castillo	9	14 AGOSTO 2024	Refrigerio	Lucia Castillo
		Almuerzo				Almuerzo	
3	5 AGOSTO 2024	Refrigerio	Lucia Castillo	10	15 AGOSTO 2024	Refrigerio	Lucia Castillo
		Almuerzo				Almuerzo	
4	6 AGOSTO 2024	Refrigerio	Lucia Castillo	11	16 AGOSTO 2024	Refrigerio	Lucia Castillo
		Almuerzo				Almuerzo	
5	8 AGOSTO 2024	Refrigerio	Lucia Castillo	12	20 AGOSTO 2024	Refrigerio	Lucia Castillo
		Almuerzo				Almuerzo	
6	9 AGOSTO 2024	Refrigerio	Lucia Castillo	13	21 AGOSTO 2024	Refrigerio	Lucia Castillo
		Almuerzo				Almuerzo	
7	12 AGOSTO 2024	Refrigerio	Lucia Castillo	14	22 AGOSTO 2024	Refrigerio	Lucia Castillo
		Almuerzo				Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	23 AGOSTO 2024	Refrigerio	Lucia Castillo
		Almuerzo	
16	26 AGOSTO 2024	Refrigerio	Lucia Castillo
		Almuerzo	
17	27 AGOSTO 2024	Refrigerio	Lucia Castillo
		Almuerzo	
18	28 AGOSTO 2024	Refrigerio	Lucia Castillo
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	29 AGOSTO 2024	Refrigerio	Lucia Castillo
		Almuerzo	
20	30 AGOSTO 2024	Refrigerio	Lucia Castillo
		Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José Velamos por su Bienestar

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: LUIS ANTONIO SAAVEDRA

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	1 AGOSTO 2024	Refrigerio	Luis Antonio Saavedra
		Almuerzo	
2	2 AGOSTO 2024	Refrigerio	Luis Antonio
		Almuerzo	
3	5 AGOSTO 2024	Refrigerio	Luis Antonio Saavedra
		Almuerzo	
4	6 AGOSTO 2024	Refrigerio	Luis Antonio Saavedra
		Almuerzo	
5	8 AGOSTO 2024	Refrigerio	Luis Antonio Saavedra
		Almuerzo	
6	9 AGOSTO 2024	Refrigerio	Luis Antonio Saavedra
		Almuerzo	
7	12 AGOSTO 2024	Refrigerio	Luis Antonio Saavedra
		Almuerzo	
8	13 AGOSTO 2024	Refrigerio	Luis Antonio Saavedra
		Almuerzo	
9	14 AGOSTO 2024	Refrigerio	Luis Antonio Saavedra
		Almuerzo	
10	15 AGOSTO 2024	Refrigerio	Luis Antonio Saavedra
		Almuerzo	
11	16 AGOSTO 2024	Refrigerio	Luis Antonio Saavedra
		Almuerzo	
12	20 AGOSTO 2024	Refrigerio	Luis Antonio Saavedra
		Almuerzo	
13	21 AGOSTO 2024	Refrigerio	Luis Antonio Saavedra
		Almuerzo	
14	22 AGOSTO 2024	Refrigerio	Luis Antonio Saavedra
		Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	23 AGOSTO 2024	Refrigerio	Fisiatorio
		Almuerzo	Saavedra
16	26 AGOSTO 2024	Refrigerio	Fisiatorio
		Almuerzo	Saavedra
17	27 AGOSTO 2024	Refrigerio	Fisiatorio
		Almuerzo	Saavedra
18	28 AGOSTO 2024	Refrigerio	Fisiatorio
		Almuerzo	Saavedra

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	29 AGOSTO 2024	Refrigerio	Fisiatorio
		Almuerzo	Saavedra
20	30 AGOSTO 2024	Refrigerio	Fisiatorio
		Almuerzo	Saavedra

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: LUIS FELIPE URIBE LESMES

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	1 AGOSTO 2024	Refrigerio		8	13 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo				Almuerzo	
2	2 AGOSTO 2024	Refrigerio		9	14 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo				Almuerzo	
3	5 AGOSTO 2024	Refrigerio		10	15 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo				Almuerzo	
4	6 AGOSTO 2024	Refrigerio		11	16 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo				Almuerzo	
5	8 AGOSTO 2024	Refrigerio		12	20 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo				Almuerzo	
6	9 AGOSTO 2024	Refrigerio		13	21 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo				Almuerzo	
7	12 AGOSTO 2024	Refrigerio		14	22 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo				Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	23 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
16	26 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
17	27 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
18	28 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	29 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
20	30 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José Velamos por su Bienestar

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: LUIS FRANCISCO TORRES RINCON

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	1 AGOSTO 2024	Refrigerio		8	13 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo				Almuerzo	
2	2 AGOSTO 2024	Refrigerio		9	14 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo				Almuerzo	
3	5 AGOSTO 2024	Refrigerio		10	15 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo				Almuerzo	
4	6 AGOSTO 2024	Refrigerio		11	16 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo				Almuerzo	
5	8 AGOSTO 2024	Refrigerio		12	20 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo				Almuerzo	
6	9 AGOSTO 2024	Refrigerio		13	21 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo				Almuerzo	
7	12 AGOSTO 2024	Refrigerio		14	22 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo				Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	23 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
16	26 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
17	27 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
18	28 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	29 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
20	30 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: LUIS JOSE SAAVEDRA

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	1 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
2	2 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
3	5 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
4	6 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
5	8 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
6	9 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
7	12 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
8	13 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
9	14 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
10	15 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
11	16 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
12	20 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
13	21 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
14	22 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	23 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
16	26 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
17	27 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
18	28 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	29 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
20	30 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: LUIS MEDINA MEDINA

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	1 AGOSTO 2024	Refrigerio Almuerzo	Luis Medina	8	13 AGOSTO 2024	Refrigerio Almuerzo	Luis Medina
2	2 AGOSTO 2024	Refrigerio Almuerzo	Luis Medina	9	14 AGOSTO 2024	Refrigerio Almuerzo	Luis Medina
3	5 AGOSTO 2024	Refrigerio Almuerzo	Luis Medina	10	15 AGOSTO 2024	Refrigerio Almuerzo	Luis Medina
4	6 AGOSTO 2024	Refrigerio Almuerzo	Luis Medina	11	16 AGOSTO 2024	Refrigerio Almuerzo	Luis Medina
5	8 AGOSTO 2024	Refrigerio Almuerzo	Luis Medina	12	20 AGOSTO 2024	Refrigerio Almuerzo	Luis Medina
6	9 AGOSTO 2024	Refrigerio Almuerzo	Luis Medina	13	21 AGOSTO 2024	Refrigerio Almuerzo	Luis Medina
7	12 AGOSTO 2024	Refrigerio Almuerzo	Luis Medina	14	22 AGOSTO 2024	Refrigerio Almuerzo	Luis Medina

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	23 AGOSTO 2024	Refrigerio	x Luis Medina
		Almuerzo	
16	26 AGOSTO 2024	Refrigerio	x Luis Medina
		Almuerzo	
17	27 AGOSTO 2024	Refrigerio	x Luis Medina
		Almuerzo	
18	28 AGOSTO 2024	Refrigerio	x Luis Medina
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	29 AGOSTO 2024	Refrigerio	x Luis Medina
		Almuerzo	
20	30 AGOSTO 2024	Refrigerio	x Luis Medina
		Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José Velamos por su Bienestar

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: MARCO JULIO CASTILLO

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	1 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
2	2 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
3	5 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
4	6 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
5	8 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
6	9 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
7	12 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
8	13 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
9	14 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
10	15 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
11	16 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
12	20 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
13	21 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
14	22 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	23 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
16	26 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
17	27 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
18	28 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	29 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
20	30 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: MARIA INES ARDILA POVEDA

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	1 AGOSTO 2024	Refrigerio Almuerzo	
2	2 AGOSTO 2024	Refrigerio Almuerzo	
3	5 AGOSTO 2024	Refrigerio Almuerzo	
4	6 AGOSTO 2024	Refrigerio Almuerzo	
5	8 AGOSTO 2024	Refrigerio Almuerzo	
6	9 AGOSTO 2024	Refrigerio Almuerzo	
7	12 AGOSTO 2024	Refrigerio Almuerzo	

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
8	13 AGOSTO 2024	Refrigerio Almuerzo	
9	14 AGOSTO 2024	Refrigerio Almuerzo	
10	15 AGOSTO 2024	Refrigerio Almuerzo	
11	16 AGOSTO 2024	Refrigerio Almuerzo	
12	20 AGOSTO 2024	Refrigerio Almuerzo	
13	21 AGOSTO 2024	Refrigerio Almuerzo	
14	22 AGOSTO 2024	Refrigerio Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	23 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
16	26 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
17	27 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
18	28 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	29 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
20	30 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José Velamos por su Bienestar

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: MARIA ISABEL PINILLA

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	1 AGOSTO 2024	Refrigerio	MariaIsabel Pinilla
		Almuerzo	
2	2 AGOSTO 2024	Refrigerio	MariaIsabel Pinilla
		Almuerzo	
3	5 AGOSTO 2024	Refrigerio	MariaIsabel Pinilla
		Almuerzo	
4	6 AGOSTO 2024	Refrigerio	MariaIsabel Pinilla
		Almuerzo	
5	8 AGOSTO 2024	Refrigerio	MariaIsabel Pinilla
		Almuerzo	
6	9 AGOSTO 2024	Refrigerio	MariaIsabel Pinilla
		Almuerzo	
7	12 AGOSTO 2024	Refrigerio	MariaIsabel Pinilla
		Almuerzo	

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
8	13 AGOSTO 2024	Refrigerio	MariaIsabel Pinilla
		Almuerzo	
9	14 AGOSTO 2024	Refrigerio	MariaIsabel Pinilla
		Almuerzo	
10	15 AGOSTO 2024	Refrigerio	MariaIsabel Pinilla
		Almuerzo	
11	16 AGOSTO 2024	Refrigerio	MariaIsabel Pinilla
		Almuerzo	
12	20 AGOSTO 2024	Refrigerio	MariaIsabel Pinilla
		Almuerzo	
13	21 AGOSTO 2024	Refrigerio	MariaIsabel Pinilla
		Almuerzo	
14	22 AGOSTO 2024	Refrigerio	MariaIsabel Pinilla
		Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	23 AGOSTO 2024	Refrigerio	María Isabel Pinilla
		Almuerzo	
16	26 AGOSTO 2024	Refrigerio	María Isabel Pinilla
		Almuerzo	
17	27 AGOSTO 2024	Refrigerio	María Isabel Pinilla
		Almuerzo	
18	28 AGOSTO 2024	Refrigerio	María Isabel Pinilla
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	29 AGOSTO 2024	Refrigerio	María Isabel Pinilla
		Almuerzo	
20	30 AGOSTO 2024	Refrigerio	María Isabel Pinilla
		Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: MARIA LUISA NAVARRO

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	1 AGOSTO 2024	Refrigerio	María Luisa	8	13 AGOSTO 2024	Refrigerio	María Luisa
		Almuerzo				Almuerzo	
2	2 AGOSTO 2024	Refrigerio	María Luisa	9	14 AGOSTO 2024	Refrigerio	María Luisa
		Almuerzo				Almuerzo	
3	5 AGOSTO 2024	Refrigerio	María Luisa	10	15 AGOSTO 2024	Refrigerio	María Luisa
		Almuerzo				Almuerzo	
4	6 AGOSTO 2024	Refrigerio	María Luisa	11	16 AGOSTO 2024	Refrigerio	María Luisa
		Almuerzo				Almuerzo	
5	8 AGOSTO 2024	Refrigerio	María Luisa	12	20 AGOSTO 2024	Refrigerio	María Luisa
		Almuerzo				Almuerzo	
6	9 AGOSTO 2024	Refrigerio	María Luisa	13	21 AGOSTO 2024	Refrigerio	María Luisa
		Almuerzo				Almuerzo	
7	12 AGOSTO 2024	Refrigerio	María Luisa	14	22 AGOSTO 2024	Refrigerio	María Luisa
		Almuerzo				Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	23 AGOSTO 2024	Refrigerio	María Luisa
		Almuerzo	
16	26 AGOSTO 2024	Refrigerio	María Luisa
		Almuerzo	
17	27 AGOSTO 2024	Refrigerio	María Luisa
		Almuerzo	
18	28 AGOSTO 2024	Refrigerio	María Luisa
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	29 AGOSTO 2024	Refrigerio	María Luisa
		Almuerzo	
20	30 AGOSTO 2024	Refrigerio	María Luisa
		Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: MARIA OFELIA VELANDIA

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	1 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
2	2 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
3	5 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
4	6 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
5	8 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
6	9 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
7	12 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
8	13 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
9	14 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
10	15 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
11	16 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
12	20 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
13	21 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
14	22 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José "Velamos por su Bienestar"

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	23 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
16	26 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
17	27 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
18	28 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	29 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
20	30 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: MARIA ROMERO DE CUADROS

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	1 AGOSTO 2024	Refrigerio	Maria Romero
		Almuerzo	
2	2 AGOSTO 2024	Refrigerio	Maria Romero
		Almuerzo	
3	5 AGOSTO 2024	Refrigerio	Maria Romero
		Almuerzo	
4	6 AGOSTO 2024	Refrigerio	Maria Romero
		Almuerzo	
5	8 AGOSTO 2024	Refrigerio	Maria Romero
		Almuerzo	
6	9 AGOSTO 2024	Refrigerio	Maria Romero
		Almuerzo	
7	12 AGOSTO 2024	Refrigerio	Maria Romero
		Almuerzo	

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
8	13 AGOSTO 2024	Refrigerio	Maria Romero
		Almuerzo	
9	14 AGOSTO 2024	Refrigerio	Maria Romero
		Almuerzo	
10	15 AGOSTO 2024	Refrigerio	Maria Romero
		Almuerzo	
11	16 AGOSTO 2024	Refrigerio	María Romero
		Almuerzo	
12	20 AGOSTO 2024	Refrigerio	Maria Romero
		Almuerzo	
13	21 AGOSTO 2024	Refrigerio	Maria Romero
		Almuerzo	
14	22 AGOSTO 2024	Refrigerio	Maria Romero
		Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	23 AGOSTO 2024	Refrigerio	Maria Romero
		Almuerzo	
16	26 AGOSTO 2024	Refrigerio	Maria Romero
		Almuerzo	
17	27 AGOSTO 2024	Refrigerio	Maria Romero
		Almuerzo	
18	28 AGOSTO 2024	Refrigerio	Maria Romero
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	29 AGOSTO 2024	Refrigerio	Maria Romero
		Almuerzo	
20	30 AGOSTO 2024	Refrigerio	Maria Romero
		Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José "Velando por su Bienestar"

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: MARINA ORTIZ DE RUEDA

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	1 AGOSTO 2024	Refrigerio	Marina Ortiz
		Almuerzo	
2	2 AGOSTO 2024	Refrigerio	Marina Ortiz
		Almuerzo	
3	5 AGOSTO 2024	Refrigerio	Marina Ortiz
		Almuerzo	
4	6 AGOSTO 2024	Refrigerio	Marina Ortiz
		Almuerzo	
5	8 AGOSTO 2024	Refrigerio	Marina Ortiz
		Almuerzo	
6	9 AGOSTO 2024	Refrigerio	Marina Ortiz
		Almuerzo	
7	12 AGOSTO 2024	Refrigerio	Marina Ortiz
		Almuerzo	

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
8	13 AGOSTO 2024	Refrigerio	Marina Ortiz
		Almuerzo	
9	14 AGOSTO 2024	Refrigerio	Marina Ortiz
		Almuerzo	
10	15 AGOSTO 2024	Refrigerio	Marina Ortiz
		Almuerzo	
11	16 AGOSTO 2024	Refrigerio	Marina Ortiz
		Almuerzo	
12	20 AGOSTO 2024	Refrigerio	Marina Ortiz
		Almuerzo	
13	21 AGOSTO 2024	Refrigerio	Marina Ortiz
		Almuerzo	
14	22 AGOSTO 2024	Refrigerio	Marina Ortiz
		Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José Velamos por su Bienestar

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	23 AGOSTO 2024	Refrigerio	Alano
		Almuerzo	
16	26 AGOSTO 2024	Refrigerio	Ortz.
		Almuerzo	
17	27 AGOSTO 2024	Refrigerio	Alano
		Almuerzo	Ortz.
18	28 AGOSTO 2024	Refrigerio	Alano
		Almuerzo	Ortz.

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	29 AGOSTO 2024	Refrigerio	Alano
		Almuerzo	Ortz.
20	30 AGOSTO 2024	Refrigerio	Alano
		Almuerzo	Ortz.

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por tu Bienestar

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: MELITON VILLALBA GONZALEZ

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	1 AGOSTO 2024	Refrigerio Almuerzo	
2	2 AGOSTO 2024	Refrigerio Almuerzo	
3	5 AGOSTO 2024	Refrigerio Almuerzo	
4	6 AGOSTO 2024	Refrigerio Almuerzo	
5	8 AGOSTO 2024	Refrigerio Almuerzo	
6	9 AGOSTO 2024	Refrigerio Almuerzo	
7	12 AGOSTO 2024	Refrigerio Almuerzo	

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
8	13 AGOSTO 2024	Refrigerio Almuerzo	
9	14 AGOSTO 2024	Refrigerio Almuerzo	
10	15 AGOSTO 2024	Refrigerio Almuerzo	
11	16 AGOSTO 2024	Refrigerio Almuerzo	
12	20 AGOSTO 2024	Refrigerio Almuerzo	
13	21 AGOSTO 2024	Refrigerio Almuerzo	
14	22 AGOSTO 2024	Refrigerio Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	**23 AGOSTO 2024**	Refrigerio	
		Almuerzo	
16	**26 AGOSTO 2024**	Refrigerio	
		Almuerzo	
17	**27 AGOSTO 2024**	Refrigerio	
		Almuerzo	
18	**28 AGOSTO 2024**	Refrigerio	
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	**29 AGOSTO 2024**	Refrigerio	
		Almuerzo	
20	**30 AGOSTO 2024**	Refrigerio	
		Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José "Vivamos con el Bienestar"

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: MERCEDES QUIROGA

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	1 AGOSTO 2024	Refrigerio	Mercedes Quiroga
		Almuerzo	
2	2 AGOSTO 2024	Refrigerio	Mercedes Quiroga
		Almuerzo	
3	5 AGOSTO 2024	Refrigerio	Mercedes Quiroga
		Almuerzo	
4	6 AGOSTO 2024	Refrigerio	Mercedes Quiroga
		Almuerzo	
5	8 AGOSTO 2024	Refrigerio	Mercedes Quiroga
		Almuerzo	
6	9 AGOSTO 2024	Refrigerio	Mercedes Quiroga
		Almuerzo	
7	12 AGOSTO 2024	Refrigerio	Mercedes Quiroga
		Almuerzo	

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
8	13 AGOSTO 2024	Refrigerio	Mercedes Quiroga
		Almuerzo	
9	14 AGOSTO 2024	Refrigerio	Mercedes Quiroga
		Almuerzo	
10	15 AGOSTO 2024	Refrigerio	Mercedes Quiroga
		Almuerzo	
11	16 AGOSTO 2024	Refrigerio	Mercedes Quiroga
		Almuerzo	
12	20 AGOSTO 2024	Refrigerio	Mercedes Quiroga
		Almuerzo	
13	21 AGOSTO 2024	Refrigerio	Mercedes Quiroga
		Almuerzo	
14	22 AGOSTO 2024	Refrigerio	Mercedes Quiroga
		Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	23 AGOSTO 2024	Refrigerio	Mercedes Quiroga
		Almuerzo	
16	26 AGOSTO 2024	Refrigerio	Mercedes Quiroga
		Almuerzo	
17	27 AGOSTO 2024	Refrigerio	Mercedes Quiroga
		Almuerzo	
18	28 AGOSTO 2024	Refrigerio	Mercedes Quiroga
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	29 AGOSTO 2024	Refrigerio	Mercedes Quiroga
		Almuerzo	
20	30 AGOSTO 2024	Refrigerio	Mercedes Quiroga
		Almuerzo	
	Mercedes Quiroga		
	Mercedes		

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Veiamos por su Bienestar

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: NOEMA GOMEZ DE TRASLAVIÑA

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	1 AGOSTO 2024	Refrigerio	Noema Gomez
		Almuerzo	
2	2 AGOSTO 2024	Refrigerio	Noema Gomez
		Almuerzo	
3	5 AGOSTO 2024	Refrigerio	Noemez Noema
		Almuerzo	
4	6 AGOSTO 2024	Refrigerio	Noema Gomez
		Almuerzo	
5	8 AGOSTO 2024	Refrigerio	Noema Gomez
		Almuerzo	
6	9 AGOSTO 2024	Refrigerio	Noema Noema
		Almuerzo	
7	12 AGOSTO 2024	Refrigerio	Noema
		Almuerzo	Gabmez

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
8	13 AGOSTO 2024	Refrigerio	Noema
		Almuerzo	Gomez
9	14 AGOSTO 2024	Refrigerio	Noemez
		Almuerzo	Gomez
10	15 AGOSTO 2024	Refrigerio	Noema
		Almuerzo	Gomez
11	16 AGOSTO 2024	Refrigerio	Noema
		Almuerzo	Gomez
12	20 AGOSTO 2024	Refrigerio	Noema
		Almuerzo	Gomez
13	21 AGOSTO 2024	Refrigerio	Noema
		Almuerzo	Gabmez
14	22 AGOSTO 2024	Refrigerio	Noema
		Almuerzo	Gabmez

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	23 AGOSTO 2024	Refrigerio	Salma
		Almuerzo	Gamez
16	26 AGOSTO 2024	Refrigerio	Salma Gamez
		Almuerzo	Salma
17	27 AGOSTO 2024	Refrigerio	Gamez Salma
		Almuerzo	Gamez
18	28 AGOSTO 2024	Refrigerio	Salma
		Almuerzo	Gamez

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	29 AGOSTO 2024	Refrigerio	Salma
		Almuerzo	Gamez
20	30 AGOSTO 2024	Refrigerio	Salma Gamez
		Almuerzo	Salma
			Salma Gamez
			Salma Gamez

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: ROQUE JIMENEZ

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	1 AGOSTO 2024	Refrigerio	Rogue
		Almuerzo	
2	2 AGOSTO 2024	Refrigerio	Roque
		Almuerzo	
3	5 AGOSTO 2024	Refrigerio	Roque
		Almuerzo	
4	6 AGOSTO 2024	Refrigerio	Roque
		Almuerzo	
5	8 AGOSTO 2024	Refrigerio	Roque
		Almuerzo	
6	9 AGOSTO 2024	Refrigerio	Roque
		Almuerzo	
7	12 AGOSTO 2024	Refrigerio	Roque
		Almuerzo	

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
8	13 AGOSTO 2024	Refrigerio	Rogue
		Almuerzo	
9	14 AGOSTO 2024	Refrigerio	Roque
		Almuerzo	
10	15 AGOSTO 2024	Refrigerio	Roque
		Almuerzo	
11	16 AGOSTO 2024	Refrigerio	Roque
		Almuerzo	
12	20 AGOSTO 2024	Refrigerio	Roque
		Almuerzo	
13	21 AGOSTO 2024	Refrigerio	Roque
		Almuerzo	
14	22 AGOSTO 2024	Refrigerio	Roque
		Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	23 AGOSTO 2024	Refrigerio	Roguc
		Almuerzo	
16	26 AGOSTO 2024	Refrigerio	Roguc
		Almuerzo	
17	27 AGOSTO 2024	Refrigerio	Roguc
		Almuerzo	
18	28 AGOSTO 2024	Refrigerio	Roguc
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	29 AGOSTO 2024	Refrigerio	Roguc
		Almuerzo	
20	30 AGOSTO 2024	Refrigerio	Roguc
		Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: ROSA DELIA TORRES RINCÓN

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	1 AGOSTO 2024	Refrigerio	Rosa Torres
		Almuerzo	
2	2 AGOSTO 2024	Refrigerio	Rosa Torres
		Almuerzo	
3	5 AGOSTO 2024	Refrigerio	Rosa Torres
		Almuerzo	
4	6 AGOSTO 2024	Refrigerio	Rosa Torres
		Almuerzo	
5	8 AGOSTO 2024	Refrigerio	Rosa Torres
		Almuerzo	
6	9 AGOSTO 2024	Refrigerio	Rosa Torres
		Almuerzo	
7	12 AGOSTO 2024	Refrigerio	Rosa Torres
		Almuerzo	

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
8	13 AGOSTO 2024	Refrigerio	Rosa Torres
		Almuerzo	
9	14 AGOSTO 2024	Refrigerio	Rosa Torres
		Almuerzo	
10	15 AGOSTO 2024	Refrigerio	Rosa Torres
		Almuerzo	
11	16 AGOSTO 2024	Refrigerio	Rosa Torres
		Almuerzo	
12	20 AGOSTO 2024	Refrigerio	Rosa Torres
		Almuerzo	
13	21 AGOSTO 2024	Refrigerio	Rosa Torres
		Almuerzo	
14	22 AGOSTO 2024	Refrigerio	Rosa Torres
		Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Veramos por su Bienestar

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	23 AGOSTO 2024	Refrigerio	Rosa Torres
		Almuerzo	
16	26 AGOSTO 2024	Refrigerio	Rosa Torres
		Almuerzo	
17	27 AGOSTO 2024	Refrigerio	Rosa Torres
		Almuerzo	
18	28 AGOSTO 2024	Refrigerio	Rosa Torres
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	29 AGOSTO 2024	Refrigerio	Rosa Torres
		Almuerzo	
20	30 AGOSTO 2024	Refrigerio	Rosa Torres
		Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: ROSA MARIA NIÑO

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	1 AGOSTO 2024	Refrigerio Almuerzo	
2	2 AGOSTO 2024	Refrigerio Almuerzo	
3	5 AGOSTO 2024	Refrigerio Almuerzo	
4	6 AGOSTO 2024	Refrigerio Almuerzo	
5	8 AGOSTO 2024	Refrigerio Almuerzo	
6	9 AGOSTO 2024	Refrigerio Almuerzo	
7	12 AGOSTO 2024	Refrigerio Almuerzo	

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
8	13 AGOSTO 2024	Refrigerio Almuerzo	
9	14 AGOSTO 2024	Refrigerio Almuerzo	
10	15 AGOSTO 2024	Refrigerio Almuerzo	
11	16 AGOSTO 2024	Refrigerio Almuerzo	
12	20 AGOSTO 2024	Refrigerio Almuerzo	
13	21 AGOSTO 2024	Refrigerio Almuerzo	
14	22 AGOSTO 2024	Refrigerio Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	**23 AGOSTO 2024**	Refrigerio	
		Almuerzo	
16	**26 AGOSTO 2024**	Refrigerio	
		Almuerzo	
17	**27 AGOSTO 2024**	Refrigerio	
		Almuerzo	
18	**28 AGOSTO 2024**	Refrigerio	
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	**29 AGOSTO 2024**	Refrigerio	
		Almuerzo	
20	**30 AGOSTO 2024**	Refrigerio	
		Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: ROSA MARIA SAAVEDRA

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	1 AGOSTO 2024	Refrigerio	Rosa María Saavedra
		Almuerzo	
2	2 AGOSTO 2024	Refrigerio	Rosa María Saavedra
		Almuerzo	
3	5 AGOSTO 2024	Refrigerio	Rosa María Saavedra
		Almuerzo	
4	6 AGOSTO 2024	Refrigerio	Rosa María Saavedra
		Almuerzo	
5	8 AGOSTO 2024	Refrigerio	Rosa María Saavedra
		Almuerzo	
6	9 AGOSTO 2024	Refrigerio	Rosa María Saavedra
		Almuerzo	
7	12 AGOSTO 2024	Refrigerio	Rosa María Saavedra
		Almuerzo	

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
8	13 AGOSTO 2024	Refrigerio	Rosa María Saavedra
		Almuerzo	
9	14 AGOSTO 2024	Refrigerio	Rosa María Saavedra
		Almuerzo	
10	15 AGOSTO 2024	Refrigerio	Rosa María Saavedra
		Almuerzo	
11	16 AGOSTO 2024	Refrigerio	Rosa María Saavedra
		Almuerzo	
12	20 AGOSTO 2024	Refrigerio	Rosa María Saavedra
		Almuerzo	
13	21 AGOSTO 2024	Refrigerio	Rosa María Saavedra
		Almuerzo	
14	22 AGOSTO 2024	Refrigerio	Rosa María Saavedra
		Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	23 AGOSTO 2024	Refrigerio	Rosa María x Sacerdote
		Almuerzo	
16	26 AGOSTO 2024	Refrigerio	Rosa María x Sacerdote
		Almuerzo	
17	27 AGOSTO 2024	Refrigerio	Rosa María x Sacerdote
		Almuerzo	
18	28 AGOSTO 2024	Refrigerio	Rosa María x Sacerdote
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	29 AGOSTO 2024	Refrigerio	Rosa María x Sacerdote
		Almuerzo	
20	30 AGOSTO 2024	Refrigerio	Rosa María x Sacerdote
		Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José Velamos por su Bienestar

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: ROSALIA ARCILA URIBE

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	1 AGOSTO 2024	Refrigerio	Rosalia Arcila
		Almuerzo	
2	2 AGOSTO 2024	Refrigerio	Rosalia Arcila
		Almuerzo	
3	5 AGOSTO 2024	Refrigerio	Rosalia Arcila
		Almuerzo	
4	6 AGOSTO 2024	Refrigerio	Rosalia Arcila
		Almuerzo	
5	8 AGOSTO 2024	Refrigerio	Rosalia Arcila
		Almuerzo	
6	9 AGOSTO 2024	Refrigerio	Rosalia Arcila
		Almuerzo	
7	12 AGOSTO 2024	Refrigerio	Rosalia Arcila
		Almuerzo	

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
8	13 AGOSTO 2024	Refrigerio	Rosalia Arcila
		Almuerzo	
9	14 AGOSTO 2024	Refrigerio	Rosalia Arcila
		Almuerzo	
10	15 AGOSTO 2024	Refrigerio	Rosalia Arcila
		Almuerzo	
11	16 AGOSTO 2024	Refrigerio	Rosalia Arcila
		Almuerzo	
12	20 AGOSTO 2024	Refrigerio	Rosalia Arcila
		Almuerzo	
13	21 AGOSTO 2024	Refrigerio	Rosalia Arcila
		Almuerzo	
14	22 AGOSTO 2024	Refrigerio	Rosalia Arcila
		Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	23 AGOSTO 2024	Refrigerio	Rosalia Arcila
		Almuerzo	
16	26 AGOSTO 2024	Refrigerio	Rosalia Arcila
		Almuerzo	
17	27 AGOSTO 2024	Refrigerio	Rosalia Arcila
		Almuerzo	
18	28 AGOSTO 2024	Refrigerio	Rosalia Arcila
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	29 AGOSTO 2024	Refrigerio	Rosalia Arcila
		Almuerzo	
20	30 AGOSTO 2024	Refrigerio	Rosalia Arcila
		Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José Veramos por su Bienestar

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: SALVADOR LUENGAS RIVERA

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	1 AGOSTO 2024	Refrigerio	Salvador Luengas
		Almuerzo	
2	2 AGOSTO 2024	Refrigerio	Salvador Luengas
		Almuerzo	
3	5 AGOSTO 2024	Refrigerio	Salvador Luengas
		Almuerzo	
4	6 AGOSTO 2024	Refrigerio	Salvador Luengas
		Almuerzo	
5	8 AGOSTO 2024	Refrigerio	Salvador Luengas
		Almuerzo	
6	9 AGOSTO 2024	Refrigerio	Salvador Luengas
		Almuerzo	
7	12 AGOSTO 2024	Refrigerio	Salvador Luengas
		Almuerzo	

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
8	13 AGOSTO 2024	Refrigerio	Salvador Luengas
		Almuerzo	
9	14 AGOSTO 2024	Refrigerio	Salvador Luengas
		Almuerzo	
10	15 AGOSTO 2024	Refrigerio	Salvador Luengas
		Almuerzo	
11	16 AGOSTO 2024	Refrigerio	Salvador Luengas
		Almuerzo	
12	20 AGOSTO 2024	Refrigerio	Salvador Luengas
		Almuerzo	
13	21 AGOSTO 2024	Refrigerio	Salvador Luengas
		Almuerzo	
14	22 AGOSTO 2024	Refrigerio	Salvador Luengas
		Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	23 AGOSTO 2024	Refrigerio	Salvador Luengas
		Almuerzo	
16	26 AGOSTO 2024	Refrigerio	Salvador Luengas
		Almuerzo	
17	27 AGOSTO 2024	Refrigerio	Salvador Luengas
		Almuerzo	
18	28 AGOSTO 2024	Refrigerio	Salvador Luengas
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	29 AGOSTO 2024	Refrigerio	Salvador Luengas
		Almuerzo	
20	30 AGOSTO 2024	Refrigerio	Salvador Luengas
		Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San Jose
Velamos por tu Bienestar

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: SEGONDA BRISEIDA LAYTON

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	1 AGOSTO 2024	Refrigerio	Briseida LayTon
		Almuerzo	
2	2 AGOSTO 2024	Refrigerio	Briseida LayTon
		Almuerzo	
3	5 AGOSTO 2024	Refrigerio	Briseida LayTon
		Almuerzo	
4	6 AGOSTO 2024	Refrigerio	Briseida LayTon
		Almuerzo	
5	8 AGOSTO 2024	Refrigerio	Briseida LayTon
		Almuerzo	
6	9 AGOSTO 2024	Refrigerio	Briseida LayTon
		Almuerzo	
7	12 AGOSTO 2024	Refrigerio	Briseida LayTon
		Almuerzo	

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
8	13 AGOSTO 2024	Refrigerio	Briseida LayTon
		Almuerzo	
9	14 AGOSTO 2024	Refrigerio	Briseida LayTon
		Almuerzo	
10	15 AGOSTO 2024	Refrigerio	Briseida LayTon
		Almuerzo	
11	16 AGOSTO 2024	Refrigerio	Briseida LayTon
		Almuerzo	
12	20 AGOSTO 2024	Refrigerio	Briseida LayTon
		Almuerzo	
13	21 AGOSTO 2024	Refrigerio	Briseida LayTon
		Almuerzo	
14	22 AGOSTO 2024	Refrigerio	Briseida LayTon
		Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	23 AGOSTO 2024	Refrigerio	Briseida Layton
		Almuerzo	
16	26 AGOSTO 2024	Refrigerio	Briseida Layton
		Almuerzo	
17	27 AGOSTO 2024	Refrigerio	Briseida Layton
		Almuerzo	
18	28 AGOSTO 2024	Refrigerio	Briseida Layton
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	29 AGOSTO 2024	Refrigerio	Briseida Layton
		Almuerzo	
20	30 AGOSTO 2024	Refrigerio	Briseida Layton
		Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: SEGUNDO FLOREZ ARDILA

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	1 AGOSTO 2024	Refrigerio Almuerzo	
2	2 AGOSTO 2024	Refrigerio Almuerzo	
3	5 AGOSTO 2024	Refrigerio Almuerzo	
4	6 AGOSTO 2024	Refrigerio Almuerzo	
5	8 AGOSTO 2024	Refrigerio Almuerzo	
6	9 AGOSTO 2024	Refrigerio Almuerzo	
7	12 AGOSTO 2024	Refrigerio Almuerzo	

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
8	13 AGOSTO 2024	Refrigerio Almuerzo	
9	14 AGOSTO 2024	Refrigerio Almuerzo	
10	15 AGOSTO 2024	Refrigerio Almuerzo	
11	16 AGOSTO 2024	Refrigerio Almuerzo	
12	20 AGOSTO 2024	Refrigerio Almuerzo	
13	21 AGOSTO 2024	Refrigerio Almuerzo	
14	22 AGOSTO 2024	Refrigerio Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	23 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
16	26 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
17	27 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
18	28 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	29 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
20	30 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José Vivamos con tu Bienestar

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: SIXTO JIMENEZ SERRANO

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	1 AGOSTO 2024	Refrigerio	Sixto Jimenez
		Almuerzo	
2	2 AGOSTO 2024	Refrigerio	Sixto Jimenez
		Almuerzo	
3	5 AGOSTO 2024	Refrigerio	Sixto Jimenez
		Almuerzo	
4	6 AGOSTO 2024	Refrigerio	Sixto Jimenez
		Almuerzo	
5	8 AGOSTO 2024	Refrigerio	Sixto Jimenez
		Almuerzo	
6	9 AGOSTO 2024	Refrigerio	Sixto Jimenez
		Almuerzo	
7	12 AGOSTO 2024	Refrigerio	Sixto Jimenez
		Almuerzo	

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
8	13 AGOSTO 2024	Refrigerio	Sixto Jimenez
		Almuerzo	
9	14 AGOSTO 2024	Refrigerio	Sixto Jimenez
		Almuerzo	
10	15 AGOSTO 2024	Refrigerio	Sixto Jimenez
		Almuerzo	
11	16 AGOSTO 2024	Refrigerio	Sixto Jimenez
		Almuerzo	
12	20 AGOSTO 2024	Refrigerio	Sixto Jimenez
		Almuerzo	
13	21 AGOSTO 2024	Refrigerio	Sixto Jimenez
		Almuerzo	
14	22 AGOSTO 2024	Refrigerio	Sixto Jimenez
		Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	23 AGOSTO 2024	Refrigerio	Sixto Jimenez
		Almuerzo	
16	26 AGOSTO 2024	Refrigerio	Sixto Jimenez
		Almuerzo	
17	27 AGOSTO 2024	Refrigerio	Sixto Jimenez
		Almuerzo	
18	28 AGOSTO 2024	Refrigerio	Sixto Jimenez
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	29 AGOSTO 2024	Refrigerio	Sixto Jimenez
		Almuerzo	
20	30 AGOSTO 2024	Refrigerio	Sixto Jimenez
		Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: SIXTO TULIO MORENO

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	1 AGOSTO 2024	Refrigerio Almuerzo	
2	2 AGOSTO 2024	Refrigerio Almuerzo	
3	5 AGOSTO 2024	Refrigerio Almuerzo	
4	6 AGOSTO 2024	Refrigerio Almuerzo	
5	8 AGOSTO 2024	Refrigerio Almuerzo	
6	9 AGOSTO 2024	Refrigerio Almuerzo	
7	12 AGOSTO 2024	Refrigerio Almuerzo	

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
8	13 AGOSTO 2024	Refrigerio Almuerzo	
9	14 AGOSTO 2024	Refrigerio Almuerzo	
10	15 AGOSTO 2024	Refrigerio Almuerzo	
11	16 AGOSTO 2024	Refrigerio Almuerzo	
12	20 AGOSTO 2024	Refrigerio Almuerzo	
13	21 AGOSTO 2024	Refrigerio Almuerzo	
14	22 AGOSTO 2024	Refrigerio Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	23 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
16	26 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
17	27 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
18	28 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	29 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
20	30 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por tu Bienestar

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: TERESITA CASTILLO GARZON

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	1 AGOSTO 2024	Refrigerio	teresita
		Almuerzo	castillo
2	2 AGOSTO 2024	Refrigerio	teresita
		Almuerzo	castillo
3	5 AGOSTO 2024	Refrigerio	teresita
		Almuerzo	castillo
4	6 AGOSTO 2024	Refrigerio	teresita
		Almuerzo	castillo
5	8 AGOSTO 2024	Refrigerio	teresita
		Almuerzo	castillo
6	9 AGOSTO 2024	Refrigerio	teresita
		Almuerzo	castillo
7	12 AGOSTO 2024	Refrigerio	teresita
		Almuerzo	castillo
8	13 AGOSTO 2024	Refrigerio	teresita
		Almuerzo	castillo
9	14 AGOSTO 2024	Refrigerio	teresita
		Almuerzo	castillo
10	15 AGOSTO 2024	Refrigerio	teresita
		Almuerzo	castillo
11	16 AGOSTO 2024	Refrigerio	teresita
		Almuerzo	castillo
12	20 AGOSTO 2024	Refrigerio	teresita
		Almuerzo	castillo
13	21 AGOSTO 2024	Refrigerio	teresita
		Almuerzo	castillo
14	22 AGOSTO 2024	Refrigerio	teresita
		Almuerzo	castillo

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	23 AGOSTO 2024	Refrigerio	feresita
		Almuerzo	bastillo
16	26 AGOSTO 2024	Refrigerio	feresita
		Almuerzo	bastillo
17	27 AGOSTO 2024	Refrigerio	feresita
		Almuerzo	bastillo
18	28 AGOSTO 2024	Refrigerio	feresita
		Almuerzo	bastillo

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	29 AGOSTO 2024	Refrigerio	feresita
		Almuerzo	bastillo
20	30 AGOSTO 2024	Refrigerio	feresita
		Almuerzo	bastillo

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José Velamos por su Bienestar

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: VERONICA MORENO DE PEÑA

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	1 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	Veronica moreno
2	2 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	Veronica moreno
3	5 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	Veronica moreno
4	6 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	Veronica moreno
5	8 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	Veronica moreno
6	9 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	Veronica moreno
7	12 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	Veronica moreno
8	13 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	Veronica moreno
9	14 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	Veronica moreno
10	15 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	Veronica moreno
11	16 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	Veronica moreno
12	20 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	Veronica moreno
13	21 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	Veronica moreno
14	22 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	Veronica moreno

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	23 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	Veronica Moreno
16	26 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	Veronica Moreno
17	27 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	Veronica Moreno
18	28 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	Veronica Moreno

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	29 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	Veronica Moreno
20	30 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	Veronica Moreno

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: VICTOR JULIO SANTAMARIA DUARTE

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	1 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
2	2 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
3	5 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
4	6 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
5	8 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
6	9 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
7	12 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
8	13 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
9	14 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
10	15 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
11	16 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
12	20 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
13	21 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
14	22 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	23 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
16	26 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
17	27 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
18	28 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	29 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
20	30 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

SEMANA 1

01 y 02 DE AGOSTO



CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

SEMANA 2

5 AL 9 DE AGOSTO



CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

SEMANA 3

DEL 12 AL 16 DE AGOSTO



CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

SEMANA 4

DEL 19 AL 23 DE AGOSTO



CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

SEMANA 5

DEL 26 AL 30 DE AGOSTO



CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

PSICOLOGIA

Contamos con una psicóloga quien ayuda a mantener y fomentar el bienestar de las personas mayores para que se sientan más felices y motivadas. De esta forma consideran esta etapa de la vida como positiva y de crecimiento y no como algo negativo y triste.



CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

INFORME DE ACTIVIDADES DEL ÁREA DE PSICOLOGÍA

CENTRO VIDA SAN JOSÉ

No 03-2024

En el tercer mes de intervención en el Centro Vida, se ha desarrollado una serie de actividades basadas en las recomendaciones obtenidas a partir de las valoraciones realizadas en el primer mes. Este informe detalla las actividades implementadas, sus objetivos y una evaluación preliminar de su impacto.

Objetivos del Programa

- Mejorar la atención, concentración, memoria reciente y funciones ejecutivas.
- Promover la interacción social y fortalecer las relaciones interpersonales.
- Fomentar el reconocimiento, la expresión y la gestión saludable de las emociones en adultos mayores.
- Mantener la salud cognitiva y emocional a través de actividades estimulantes.

Actividades Implementadas

1. **Construcción colectiva de historias**

- **Objetivo:** Fomentar la creatividad, la memoria y la colaboración grupal mediante la creación de finales para una historia incompleta, promoviendo la participación activa y el trabajo en equipo.

2. **Pulpo en Cadeneta**

- **Objetivo:** Mejorar la concentración y la memoria de los adultos mayores a través de una actividad manual creativa que implique la elaboración de un pulpo con cadenetas de papel reciclado.

3. **Búsqueda y Coloreo**

- **Objetivo:** Fomentar el desarrollo de habilidades de atención, concentración y motricidad fina en los participantes a través de una actividad lúdica y creativa

4. **Descubriendo el Misterio con Colores**

- **Objetivo:** Fomentar el desarrollo de concentración y funciones ejecutivas en los participantes a través de una actividad lúdica y creativa.

5. **Obra de Teatro Improvisada**

- **Objetivo:** Fomentar la expresión emocional, la creatividad y la interacción social a través de la dramatización de situaciones improvisadas.

6. **Dinosaurios: Recorte y ensamblaje**

- **Objetivo:** Fomentar el desarrollo cognitivo y motriz de los participantes mediante una actividad manual que integra la creatividad, la atención, la concentración y el conocimiento sobre dinosaurios.

7. **Juegos Olímpicos: Sopa de Letras y Coloreado**

- **Objetivo:** Fomentar el conocimiento sobre los Juegos Olímpicos y estimular habilidades cognitivas y motoras a través de una sopa de letras y actividades de coloreado

8. **Taller de memoria**

- **Objetivo:** Estimular la memoria, la comprensión lectora, y la agilidad mental de los participantes.

9. **Palabras cruzadas**

- **Objetivo:** Fortalecer la memoria de trabajo y la atención a través de la resolución de palabras cruzadas

10. **Puntillismo con pintura en bodegones**

- **Objetivo:** Estimulación cognitiva y creativa a través de la técnica de puntillismo

11. **Cine Foro de la película "Intensamente"**

- **Objetivo:** Facilitar la comprensión y reflexión sobre las emociones, su impacto en la vida cotidiana y la importancia de su manejo adecuado

12. **Exploración y comprensión de las emociones a través de la lectura de cuentos**

- **Objetivo:** Facilitar la comprensión y el manejo de las emociones mediante la lectura y reflexión sobre cuentos que abordan temas emocionales.

13. **Colorear Mandalas**

- **Objetivo:** Fomentar la concentración, la atención al detalle y la creatividad en los adultos mayores mediante la actividad de colorear mandalas con instrucciones específicas.

14. **Juego de Palabras "Pasapalabras"**

- **Objetivo:** Estimular la memoria de los adultos mayores mediante una actividad lúdica que involucra recordar palabras a partir de pistas y asociarlas con las letras del alfabeto.

15. **Adivina la Palabra**

- **Objetivo:** Fomentar la interacción social y la creatividad de los participantes a través de la representación de palabras, promoviendo el trabajo en equipo y el desarrollo de habilidades de expresión no verbal.

16. **Participación activa en la organización y celebración de una misa**

- **Objetivo:** Coordinar y supervisar la organización de la misa, asegurando una participación estructurada y fluida de los adultos mayores en las distintas etapas de la ceremonia.

17. **Solución de Laberintos**

- **Objetivo**: Fomentar el desarrollo de habilidades cognitivas y de resolución de problemas en los adultos mayores mediante la realización de actividades de laberintos con diferentes niveles de dificultad.

18. **Rompecabezas tipo Tetris.**

- **Objetivo:** Mejorar las habilidades cognitivas y de razonamiento espacial de los adultos mayores mediante la resolución de un rompecabezas tipo Tetris

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

Observaciones:

Se ha observado una participación activa y positiva en las actividades realizadas, con un notable interés y compromiso por parte de los participantes. Las actividades de estimulación cognitiva han mostrado mejoras en la atención y memoria de los participantes, ya que permanecen más tiempo enfocados en la actividad. Además, se ha visto una mayor integración social, ya que los participantes se ayudan mutuamente y colaboran durante las actividades, lo que fortalece las relaciones interpersonales y promueve un sentido de comunidad. Asimismo, se ha notado un incremento en el interés y la participación en las actividades relacionadas con el reconocimiento de emociones, lo que ha facilitado que los participantes identifiquen y expresen sus emociones de manera más clara, mejorando su bienestar emocional y la calidad de sus interacciones sociales.

Conclusión

El programa de actividades implementado en el tercer mes ha demostrado ser efectivo en la consecución de los objetivos planteados. Continuaremos ajustando y mejorando las actividades basándonos en el feedback de los participantes para asegurar su satisfacción y bienestar.

Juliana Medina.

SILVIA JULIANA MEDINA OLARTE
PSICÓLOGA
T.P. 245686

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José Velamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESION 1	
FECHA: 1 de agosto de 2024	**HORA:** 11:15 am
TEMA: Estimulación cognitiva y creatividad	**ASISTENTES: 50**
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Psicóloga, Silvia Juliana Medina Olarte.	
ACTIVIDAD: construcción colectiva de historias.	

OBJETIVO GENERAL: Fomentar la creatividad, la memoria y la colaboración grupal mediante la creación de finales para una historia incompleta, promoviendo la participación activa y el trabajo en equipo.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Estimular la imaginación y la creatividad de los participantes.
- Potenciar la memoria a corto plazo al recordar detalles de la historia presentada.
- Fortalecer el trabajo en equipo y la comunicación entre los participantes.
- Promover el sentido de logro y satisfacción personal a través de la expresión creativa.

MARCO TEORICO: La narrativa es una herramienta poderosa para la estimulación cognitiva, especialmente en adultos mayores. La creación de historias permite a los participantes ejercitar su memoria, pensamiento crítico y habilidades de resolución de problemas, mientras que la construcción colectiva fomenta la socialización y el sentido de pertenencia al grupo. Actividades como "La Historia Incompleta" permiten a los participantes explorar su creatividad en un entorno estructurado, mejorando así su bienestar emocional y cognitivo.

METODOLOGIA:

- Instrucciones:
- Divide a los participantes en grupos pequeños (2-4 personas).
- Lee en voz alta la historia incompleta. Explica que cada grupo deberá crear un final para la historia dentro de un tiempo límite de 5 minutos.
- Si algunos participantes no pueden escribir, permite que compartan sus ideas en voz alta y que otro miembro del grupo las escriba.

- Después del tiempo asignado, cada grupo presentará su final al resto de los participantes.
- Opción de variación: Puedes realizar una segunda ronda con una nueva historia incompleta, o permitir que cada grupo comience una historia propia y luego la pase al siguiente grupo para que continúen la narrativa.

METODO:

Preparación: Prepara una historia breve y relacionada con el entorno rural o la vida campesina. Asegúrate de que la historia termine en un punto de intriga, dejando abierta la continuación para que los participantes la completen.

Materiales: Historia impresa o escrita en una hoja, papel y lápiz para los grupos (opcional).

RECOMENDACIONES:

- Asegúrate de que la historia sea relevante y fácil de entender para los participantes, adaptándola al nivel de comprensión y contexto cultural del grupo.
- Fomenta un ambiente de respeto y apoyo mutuo, valorando la participación y el esfuerzo de todos los grupos.
- Si el grupo lo permite, puedes dar un reconocimiento simbólico al final más creativo, pero enfatiza que lo más importante es la participación y la diversión.
- Al final de la actividad, realiza una retroalimentación positiva, resaltando las ideas originales y cómo la colaboración ayudó a crear finales interesantes.

ASPECTO DIDÁCTICO:

Esta actividad permite a los participantes trabajar en su capacidad de imaginar y desarrollar ideas, además de estimular la memoria a corto plazo al recordar los detalles de la historia leída. También se enfoca en la cohesión grupal, ya que los participantes deben colaborar y compartir sus ideas para crear un final creativo.

ANEXOS



CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE





CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José Velamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESION 2	
FECHA: 02 de agosto de 2024	**HORA:** 11:15 pm
TEMA : Concentración y memoria.	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Adultos mayores asistentes al centro vida "San José"	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Psicóloga, Silvia Juliana Medina Olarte.	
ACTIVIDAD: Pulpo en Cadeneta	

OBJETIVO GENERAL: Mejorar la concentración y la memoria de los adultos mayores a través de una actividad manual creativa que implique la elaboración de un pulpo con cadenetas de papel reciclado.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Mejorar la memoria a corto plazo y la memoria procedimental mediante la retención de los pasos para crear cadenetas y ensamblar el pulpo.
- Aumentar la capacidad de concentración al mantener la atención enfocada en la tarea durante toda su duración.
- . Fomentar la atención selectiva para seguir instrucciones precisas y evitar distracciones durante la actividad.
- Desarrollar habilidades de coordinación y precisión para formar cadenetas y ensamblar el pulpo correctamente.

MARCO TEORICO:

1. Teoría del Envejecimiento Cognitivo:

El envejecimiento conlleva cambios en las capacidades cognitivas, incluyendo la memoria y la atención. Las actividades cognitivamente estimulantes pueden ayudar a ralentizar el deterioro cognitivo asociado con la edad. Las intervenciones cognitivas en adultos mayores, como actividades manuales, pueden mejorar la neuroplasticidad y mantener las funciones cognitivas.

2. Memoria:

La memoria es una función cognitiva crucial que incluye varios subtipos, como la memoria a corto plazo y la memoria procedimental. La memoria a corto plazo implica la retención temporal de información, mientras que la memoria procedimental se refiere a la capacidad de aprender y ejecutar tareas motoras. Actividades repetitivas y secuenciadas, como la elaboración de cadenetas, pueden fortalecer estos tipos de memoria.

3. Concentración y Atención:

La concentración es la capacidad de mantener la atención en una tarea específica durante un período prolongado. La atención se puede dividir en atención sostenida (mantener la concentración a lo largo del tiempo) y atención selectiva (focalizarse en la tarea ignorando distracciones). La práctica regular de tareas que requieren atención detallada puede mejorar estas capacidades en los adultos mayores.

4. Arteterapia:

El uso de actividades artísticas en terapias cognitivas y emocionales puede ser particularmente beneficioso para los adultos mayores. La arteterapia promueve la expresión creativa, reduce el estrés y mejora la autoestima, lo cual puede tener efectos positivos indirectos en la memoria y la concentración Además, actividades artísticas que implican secuencias y repetición, como la creación de manualidades, pueden estimular áreas del cerebro asociadas con la memoria y la atención.

METODOLOGIA:

La actividad se desarrollará mediante un enfoque práctico y terapéutico, adaptado para promover la concentración y la memoria en adultos mayores a través de la creación de un pulpo con cadenetas de papel reciclado. Se seguirán los siguientes pasos:

Preparación de Materiales: Reunir papel reciclado, colbón, pinturas y ojos de manualidades necesarios para la actividad.

Instrucciones y Demostración: Dar instrucciones claras sobre cómo realizar cada paso de la actividad, acompañadas de una demostración práctica para ilustrar el proceso.

Participación Activa: Permitir que los participantes se involucren activamente en la actividad, siguiendo las instrucciones proporcionadas y aplicando las técnicas demostradas para crear sus propios pulpos.

Apoyo y Asistencia: Ofrecer apoyo individualizado según sea necesario para ayudar a los participantes a superar dificultades y completar la actividad con éxito.

Reflexión y Retroalimentación: Fomentar la reflexión sobre la experiencia al finalizar la actividad, recogiendo la retroalimentación de los participantes para evaluar su satisfacción y los beneficios percibidos.

METODO:

El método detallado para la actividad de creación de un pulpo con cadenetas de papel reciclado incluirá los siguientes pasos:

Preparación de Materiales:

Reunir papel reciclado, colbón y ojos de manualidades.

Instrucciones y Demostración:

Dar instrucciones claras sobre cómo cortar el papel, formar cadenetas y ensamblar el pulpo.

Realizar una demostración práctica para ilustrar cada paso del proceso.

Participación Activa:

Permitir que los participantes realicen cada paso de la actividad de manera independiente.

Apoyo y Asistencia:

Brindar apoyo individualizado para ayudar a los participantes a superar dificultades y completar la actividad.

Reflexión y Retroalimentación:

Estimular la reflexión sobre la experiencia al finalizar la actividad.

Recoger la retroalimentación de los participantes para evaluar su satisfacción y los beneficios percibidos.

RECOMENDACIONES:

- Asegurar de crear un ambiente tranquilo y acogedor para la actividad, con iluminación adecuada y espacio suficiente para que los participantes trabajen cómodamente.
- Proporcionar instrucciones claras y simples para cada paso de la actividad, utilizando un lenguaje accesible y apoyándote en demostraciones visuales si es posible.
- Tener en cuenta las necesidades individuales de los participantes y adapta la actividad según sea necesario, proporcionando apoyo adicional a aquellos que lo requieran.
- Involucrar múltiples sentidos en la actividad, como el tacto al manipular el papel y la vista al observar los colores y formas, para estimular diversas áreas cognitivas.
- organizar la actividad de manera que fomente la colaboración y el trabajo en equipo entre los participantes, lo que puede promover un sentido de comunidad y apoyo mutuo.

ASPECTO DIDÁCTICO:

Secuencia Lógica: Organizar la actividad en una secuencia lógica de pasos, comenzando por los más simples y avanzando gradualmente hacia los más complejos, para facilitar la comprensión y la ejecución.

Refuerzo Positivo: Brindar constantemente refuerzo positivo y elogios a los participantes por sus esfuerzos y logros, lo que puede aumentar su motivación y autoestima durante la actividad.

Feedback Constructivo: Proporcionar feedback constructivo y orientación individualizada cuando sea necesario, destacando los aspectos positivos y ofreciendo sugerencias para mejorar.

ANEXOS:







CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESION 3	
FECHA: 05 de agosto de 2024	**HORA:** 11:15 pm
TEMA : Atención y Concentración.	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Psicóloga, Silvia Juliana Medina Olarte.	
ACTIVIDAD: Desarrollo de la Atención y Concentración a través de Actividades de Búsqueda y Coloreo	
OBJETIVO GENERAL: Fomentar el desarrollo de habilidades de atención, concentración y motricidad fina en los participantes a través de una actividad lúdica y creativa **OBJETIVOS ESPECIFICOS:** • Mejorar la capacidad de observación y atención al detalle. • Promover la coordinación ojo-mano mediante el coloreo de figuras. • Facilitar la expresión creativa y artística. • Proporcionar una actividad que pueda ser completada tanto en el centro como en casa, fomentando la continuidad del aprendizaje.	
MARCO TEORICO: El desarrollo de la atención y la concentración es fundamental en todas las etapas de la vida, pero cobra especial relevancia en la vejez debido a los cambios cognitivos naturales que pueden ocurrir con el envejecimiento. Mantener la mente activa y comprometida a través de actividades específicas puede ayudar a prevenir el deterioro cognitivo y mejorar la calidad de vida de los adultos mayores. **Atención y Concentración:** La atención es la capacidad de enfocar los recursos cognitivos en un estímulo específico, mientras que la concentración es la capacidad de mantener esa atención durante un período prolongado. En el contexto de los adultos mayores, estas habilidades pueden verse disminuidas debido a cambios neurobiológicos. Las actividades que requieren observación detallada y respuesta a estímulos específicos, como la búsqueda de figuras en un dibujo, pueden mejorar estas habilidades al estimular áreas del cerebro relacionadas con la percepción y la cognición. **Motricidad Fina:**	

La motricidad fina implica el control preciso de los músculos pequeños, especialmente los de las manos y los dedos. Estas habilidades son cruciales para realizar tareas cotidianas como escribir, abotonar una camisa o, en este caso, colorear.

El coloreo no solo mejora la coordinación ojo-mano sino que también fortalece los músculos de las manos, lo cual es esencial para mantener la independencia funcional en los adultos mayores.

Estimulación Cognitiva:

La estimulación cognitiva a través de actividades lúdicas es una estrategia eficaz para mantener y mejorar las funciones cognitivas en la vejez. Estas actividades pueden incluir juegos, ejercicios de memoria, y tareas que desafían las capacidades intelectuales.

La búsqueda de figuras específicas en un dibujo grande es una forma de ejercicio mental que requiere el uso de habilidades como la percepción visual, la memoria de trabajo y la toma de decisiones.

Expresión Creativa:

El arte y las actividades creativas proporcionan una salida para la autoexpresión y pueden tener beneficios emocionales y psicológicos significativos. Permiten a los individuos expresar sus emociones y experiencias de manera no verbal, lo cual puede ser particularmente beneficioso para aquellos que tienen dificultades para comunicarse.

El coloreo es una actividad relajante que puede reducir el estrés y la ansiedad, promoviendo un estado de bienestar general.

Aprendizaje Continuo:

Fomentar el aprendizaje continuo en los adultos mayores es esencial para mantener la plasticidad cerebral. La neuroplasticidad, la capacidad del cerebro para reorganizarse formando nuevas conexiones neuronales, puede ser estimulada a través de actividades cognitivamente desafiantes.

Al proporcionar tareas que los participantes pueden llevar a casa para completar, se promueve la práctica continua y el refuerzo de las habilidades adquiridas durante la actividad.

METODOLOGIA:

1. **Introducción:**
   - **Presentación de la Actividad:**
     - Iniciar la sesión explicando los beneficios de la actividad y cómo ayudará a mejorar la atención, la concentración y la motricidad fina.
     - Motivar a los participantes destacando la importancia de mantenerse mentalmente activos y creativos.
   - **Distribución del Material:**

- Entregar dos fichas a cada participante y asegurarse de que todos tengan lápices de colores.

2. **Desarrollo:**
   - **Instrucciones Detalladas:**
     - Explicar paso a paso cómo deben buscar y seleccionar las figuras pequeñas en el dibujo grande.
     - Realizar una demostración práctica para asegurarse de que todos comprendan la tarea.
   - **Supervisión Constante:**
     - Caminar por la sala observando el progreso de los participantes.
     - Proporcionar apoyo individualizado a aquellos que lo necesiten, ayudándoles a identificar figuras y animándoles a seguir coloreando.
   - **Entrega de la Segunda Ficha:**
     - A medida que los participantes terminen la primera ficha, entregarles la segunda para que continúen con la actividad.
   - **Interacción y Feedback:**
     - Fomentar la interacción entre los participantes, permitiendo que compartan sus experiencias y progresos.
     - Ofrecer comentarios positivos y constructivos para mantener la motivación.
3. **Cierre:**
   - **Recapitulación:**
     - Reunir a los participantes para discutir la experiencia y los beneficios obtenidos.
     - Permitir que los participantes compartan lo que más les gustó de la actividad.
   - **Tarea para Casa:**
     - Informar a los participantes que pueden llevarse las fichas no terminadas a casa.
     - Animarles a seguir practicando y a traer las fichas completadas en la próxima sesión.

METODO:

1. **Preparación del Material:**

- Diseñar y preparar fichas con dibujos grandes que contengan múltiples figuras pequeñas en la parte inferior.
- Asegurarse de que las figuras sean lo suficientemente variadas y desafiantes para mantener el interés de los participantes.

2. **Distribución de Fichas:**

- Entregar dos fichas a cada participante al inicio de la actividad.
- Explicar que aquellos que terminen una ficha pueden pasar a la siguiente.

3. **Instrucciones Claras:**

- Proporcionar instrucciones detalladas sobre cómo buscar y seleccionar las figuras en el dibujo grande.
- Explicar cómo colorear las figuras encontradas utilizando diferentes colores.

4. **Supervisión y Asistencia:**

- Supervisar a los participantes mientras realizan la actividad.
- Ofrecer asistencia a aquellos que encuentren dificultades, asegurando que todos comprendan y puedan participar.

5. **Finalización y Tarea para Casa:**

- Permitir que los participantes lleven las fichas no terminadas a casa para completarlas.
- Animar a los participantes a continuar trabajando en las fichas en su tiempo libre para reforzar las habilidades practicadas.

RECOMENDACIONES:

- Repetir esta actividad regularmente para reforzar las habilidades desarrolladas.
- Variar las imágenes y los colores para mantener el interés de los participantes.
- Incorporar sesiones de retroalimentación para evaluar el progreso y ajustar la dificultad de las fichas según las necesidades de los participantes.
- Fomentar la participación en grupos pequeños para promover la interacción social y el apoyo mutuo.

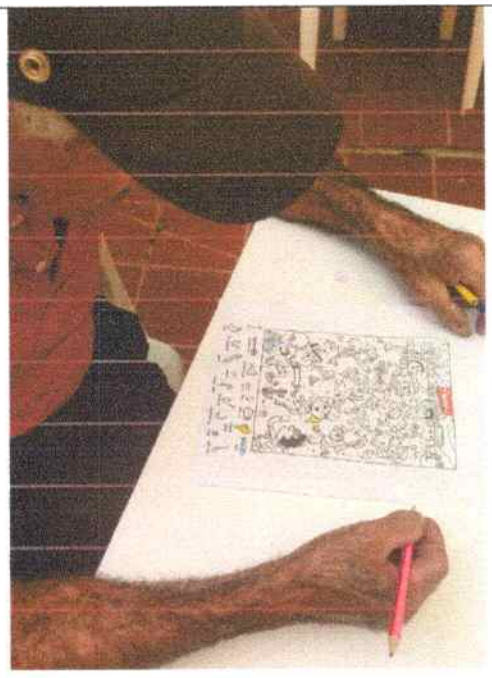
ASPECTO DIDÁCTICO:

La actividad fue diseñada para ser atractiva y motivadora, utilizando imágenes y colores que capten la atención de los participantes. La interacción constante y la posibilidad de llevar las fichas a casa fomentan un aprendizaje continuo y refuerzan la habilidad de seguir instrucciones.

ANEXOS

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE





CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESION 4	
FECHA: 06 de agosto de 2024	**HORA:** 11:15 pm
TEMA : Concentración y Funciones Ejecutivas	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Psicóloga, Silvia Juliana Medina Olarte.	
ACTIVIDAD: Descubriendo el Misterio con Colores	

OBJETIVO GENERAL: Fomentar el desarrollo de concentración y funciones ejecutivas en los participantes a través de una actividad lúdica y creativa.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Mejorar la capacidad de los participantes para seguir instrucciones detalladas al colorear según los números especificados.
- Facilitar el desarrollo de habilidades de planificación al requerir que los participantes elijan el orden en el que completarán las secciones numeradas del dibujo.
- Promover la toma de decisiones efectivas al permitir que los participantes elijan qué áreas colorear primero en función de los números y colores proporcionados.
- Estimular la capacidad de los participantes para adaptarse a posibles cambios en el proceso de coloreo, como ajustar la estrategia si encuentran dificultades.
- Mejorar la memoria de trabajo al recordar la correspondencia entre los números y los colores mientras completan la actividad.
- Promover la perseverancia al completar la tarea y la auto-regulación al gestionar el tiempo y el esfuerzo necesario para finalizar el dibujo.

MARCO TEORICO:

Funciones Ejecutivas:

Las funciones ejecutivas son procesos cognitivos que permiten el control y la regulación del comportamiento, incluyendo la planificación, el seguimiento de instrucciones, la toma de decisiones y la flexibilidad cognitiva.

El coloreo por números involucra el seguimiento de instrucciones específicas, la planificación del tiempo y la toma de decisiones sobre qué áreas colorear primero, fortaleciendo estas habilidades.

METODOLOGIA:

- Iniciar la sesión explicando los beneficios de la actividad y cómo ayudará a mejorar la atención, la concentración y las funciones ejecutivas.
- Motivar a los participantes destacando la importancia de mantenerse mentalmente activos y creativos.
- Entregar dos fichas a cada participante y asegurarse de que todos tengan lápices de colores.
- Explicar paso a paso cómo deben buscar y seleccionar los números en el dibujo grande.
- Realizar una demostración práctica para asegurarse de que todos comprendan la tarea.
- Caminar por la sala observando el progreso de los participantes.
- Proporcionar apoyo individualizado a aquellos que lo necesiten, ayudándoles a identificar números y animándoles a seguir coloreando.
- A medida que los participantes terminen la primera ficha, entregarles la segunda para que continúen con la actividad.
- Fomentar la interacción entre los participantes, permitiendo que compartan sus experiencias y progresos.
- Ofrecer comentarios positivos y constructivos para motivar y guiar a los participantes.

METODO:

1. **Preparación del Material:**
   - Diseñar y preparar fichas con un dibujo grande que contenga números del 1 al 8, cada uno asociado a un color específico.
   - Asegurarse de que los números y colores sean claros y fácilmente distinguibles para los participantes.
2. **Distribución de Fichas:**
   - Entregar dos fichas a cada participante al inicio de la actividad.
   - Explicar que aquellos que terminen una ficha pueden pasar a la siguiente.
3. **Instrucciones Claras:**
   - Proporcionar instrucciones detalladas sobre cómo buscar y seleccionar los números en el dibujo grande.

- Explicar cómo colorear los números encontrados utilizando los colores correspondientes.

4. **Supervisión y Asistencia:**

   - Supervisar a los participantes mientras realizan la actividad.
   - Ofrecer asistencia a aquellos que encuentren dificultades, asegurando que todos comprendan y puedan participar.

5. **Finalización y Tarea para Casa:**

   - Permitir que los participantes lleven las fichas no terminadas a casa para completarlas.
   - Animar a los participantes a continuar trabajando en las fichas en su tiempo libre para reforzar las habilidades practicadas

RECOMENDACIONES:

- Ajustar el nivel de dificultad de las fichas según las habilidades individuales de los participantes para asegurar que todos puedan participar adecuadamente.
- Proporcionar retroalimentación constante para ayudar a los participantes a mejorar y mantenerse motivados.
- Adaptar los materiales si es necesario, como usar colores más contrastantes para facilitar la tarea a aquellos con dificultades visuales o motoras.
- Animar a los participantes a practicar la actividad tanto en el centro como en casa para reforzar las habilidades trabajadas.
- Observar y ajustar la actividad según las necesidades y el progreso de cada participante para asegurar una experiencia de aprendizaje efectiva.

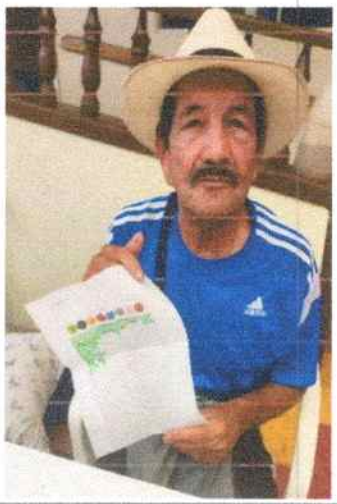
ASPECTO DIDÁCTICO:

Se centra en proporcionar una experiencia de aprendizaje interactiva y atractiva que facilita el desarrollo de habilidades cognitivas clave, como la atención, la concentración y las funciones ejecutivas. Mediante el uso de una tarea de coloreo por números, los participantes ejercitan la coordinación ojo-mano y el reconocimiento numérico, mientras aplican habilidades de planificación, toma de decisiones y seguimiento de instrucciones. La actividad se presenta de manera lúdica, lo que fomenta el interés y la motivación de los participantes, promoviendo una participación activa y el refuerzo positivo de sus capacidades cognitivas y motoras.

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V.
San José
Velamos por su Bienestar

ANEXOS







CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José Velamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESION 5	
FECHA: 08 de agosto de 2024	**HORA:** 11:15 pm
TEMA : Creatividad e interacción social.	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Psicóloga, Silvia Juliana Medina Olarte.	
ACTIVIDAD: Obra de Teatro Improvisada"	
OBJETIVO GENERAL: Fomentar la expresión emocional, la creatividad y la interacción social a través de la dramatización de situaciones improvisadas. **OBJETIVOS ESPECIFICOS:** • Desarrollar la habilidad para expresar emociones a través del lenguaje corporal y la voz durante la dramatización. • Estimular la creatividad mediante la invención y desarrollo de diálogos y escenas improvisadas. • Promover la colaboración y la empatía entre los participantes, mientras trabajan juntos para crear una historia o situación.	
MARCO TEORICO: La actividad de teatro improvisado se basa en varias teorías psicológicas y pedagógicas que apoyan el desarrollo emocional y social a través del arte dramático: Teoría del Desarrollo Cognitivo de Piaget: La dramatización permite a los participantes experimentar diferentes roles y perspectivas, favoreciendo el desarrollo cognitivo al fomentar la comprensión de múltiples puntos de vista y la solución creativa de problemas. Teoría de las Inteligencias Múltiples de Gardner: El teatro improvisado apoya el desarrollo de habilidades lingüísticas, espaciales y interpersonales, ayudando a los participantes a expresar sus ideas y emociones de manera creativa. Teoría del Aprendizaje Experiencial de Kolb: La actividad se basa en el aprendizaje a través de la experiencia directa, permitiendo a los participantes reflexionar sobre sus acciones y emociones durante el proceso de improvisación. Teoría del Juego de Vygotsky: La dramatización actúa como una forma de juego simbólico que facilita el aprendizaje social y emocional, permitiendo a los participantes explorar roles y situaciones en un entorno seguro y estructurado.	

METODOLOGIA:

1. **Instrucción Directa:**
   - Explicar claramente la actividad y los objetivos, asegurando que los participantes comprendan el propósito y el proceso.
2. **Trabajo en Grupo:**
   - Fomentar la colaboración y la comunicación entre los miembros del grupo durante la preparación y presentación de la obra.
3. **Improvisación Guiada:**
   - Proporcionar apoyo y orientación durante la preparación para asegurar que los grupos puedan desarrollar sus ideas y superar cualquier desafío.
4. **Presentación y Evaluación:**
   - Facilitar un espacio seguro y respetuoso para las presentaciones y proporcionar retroalimentación positiva y constructiva.

METODO:

□reparación:

- Crear tarjetas con situaciones o temas para improvisar.
- Reunir accesorios sencillos para representar personajes.

División en Grupos:

- Formar grupos de 3 a 5 participantes y asignarles un tema o situación para improvisar.
- **Ensayo y Preparación:**
- Los grupos trabajan juntos para preparar y ensayar su improvisación durante un tiempo determinado.

Presentación:

- Cada grupo presenta su obra frente a los demás participantes.

Reflexión y Feedback:

- Discusión grupal sobre la actividad y la retroalimentación constructiva.

RECOMENDACIONES:

- Adapta los temas según los intereses y habilidades de los participantes para mantener el interés y la participación.

- Fomenta un ambiente de respeto y apoyo durante las presentaciones para que todos los participantes se sientan cómodos y valorados.
- Ofrece asistencia y guía durante la preparación y el ensayo para ayudar a los grupos a presentar sus ideas de manera efectiva.
- Asegúrate de que todos los participantes tengan la oportunidad de contribuir y que sus ideas sean escuchadas y respetadas.
- Mantén la actividad lúdica y entretenida para que los participantes disfruten del proceso y se sientan motivados a participar.

ASPECTO DIDÁCTICO:

La actividad de "Obra de Teatro Improvisada" permite a los participantes explorar y expresar sus emociones de manera segura y creativa. También les ayuda a desarrollar habilidades de comunicación, trabajo en equipo y resolución de problemas en un ambiente divertido. Al dramatizar situaciones y personajes, los participantes practican habilidades sociales y cognitivas importantes, mientras se divierten y se relacionan con los demás.

ANEXOS









CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESION 6	
FECHA: 09 de agosto de 2024	**HORA:** 11:15 pm
TEMA: Creatividad, atención y concentración	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Psicóloga, Silvia Juliana Medina Olarte.	
ACTIVIDAD: Dinosaurios: Recorte y ensamblaje	

OBJETIVO GENERAL: Fomentar el desarrollo cognitivo y motriz de los participantes mediante una actividad manual que integra la creatividad, la atención, la concentración y el conocimiento sobre dinosaurios.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Desarrollar la coordinación ojo-mano mediante la actividad de recorte y ensamblaje.
- Promover la atención y la concentración durante la tarea de recorte, ensamblaje y coloreado.
- Estimular la participación activa y la expresión oral durante el conversatorio sobre dinosaurios.
- Fomentar la memoria y el aprendizaje al integrar conocimientos sobre la historia natural y los dinosaurios.

MARCO TEORICO:

La actividad se fundamenta en la teoría del aprendizaje constructivista, que postula que el conocimiento se construye a través de la interacción activa con el entorno. Las actividades manuales, como el recorte y el ensamblaje, son esenciales para el desarrollo de la psicomotricidad fina, mientras que el conversatorio fomenta la memoria y el pensamiento crítico. Estas tareas también están alineadas con enfoques cognitivos que resaltan la importancia de la atención y la concentración en el proceso de aprendizaje.

METODOLOGIA:

Preparación Previa:

- **Distribución del Material:** Antes de que lleguen los participantes, se deben organizar los recursos necesarios en cada mesa. También se debe verificar que las tijeras sean adecuadas y seguras para todos.

- **Ambientación del Espacio:** El espacio debe estar preparado con imágenes de dinosaurios o música suave que ayude a crear un ambiente atractivo y motivador para la actividad.

Introducción:

- **Presentación de la Actividad:** La actividad comienza con una explicación clara y sencilla sobre el objetivo de la tarea. Se debe motivar a los participantes destacando la importancia de la creatividad y la precisión.
- **Conversatorio Inicial:** Se abre un espacio de diálogo donde se pregunta a los participantes sobre su conocimiento previo de los dinosaurios. Aquí se pueden compartir datos curiosos para estimular el interés y preparar el terreno para la actividad manual.

Desarrollo:

- **Recorte:** Los participantes recortan las partes del dinosaurio siguiendo las instrucciones guías. Se les anima a concentrarse en el detalle y se les ofrece asistencia si es necesario.
- **Ensamblaje:** Una vez recortadas, las partes del dinosaurio se ensamblan siguiendo un orden específico. Se les explica cómo unir correctamente las partes.
- **Coloreado:** Después de ensamblar, los participantes colorean su dinosaurio según su preferencia, lo que fomenta la creatividad y el gusto personal.

Conversatorio Final:

- **Reflexión sobre la Actividad:** Se invita a los participantes a compartir su experiencia con la actividad, qué les gustó más, y qué aprendieron. Se retoma el conversatorio sobre dinosaurios, profundizando en los datos curiosos mencionados anteriormente y estimulando la participación activa.
- **Exhibición de Trabajos:** Los dinosaurios terminados se exhiben en un lugar visible, y se les pide a los participantes que comenten sobre sus creaciones, lo que también refuerza la autoestima y el reconocimiento del esfuerzo.

METODO:

Duración: 1 hora total, distribuida en actividades específicas (recorte, ensamblaje, coloreado, conversatorio).

Espacio: Aula o salón con mesas y sillas: El espacio debe estar dispuesto de manera que los participantes puedan trabajar cómodamente en mesas grupales o individuales. Se recomienda que el aula tenga buena iluminación para facilitar el recorte y el coloreado.

RECOMENDACIONES:

- Asegurar que todos los participantes tengan acceso a los materiales necesarios y que se ofrezca asistencia en el recorte y ensamblaje a quienes lo necesiten.
- Repetir las instrucciones con claridad y verificar la comprensión antes de comenzar la actividad.
- Motivar a los participantes a compartir sus conocimientos y experiencias durante el conversatorio para enriquecer la actividad.
- Adaptar el nivel de dificultad de la tarea según las habilidades individuales de los participantes para asegurar que todos puedan participar plenamente.

ASPECTO DIDÁCTICO:

La actividad promueve la atención y la concentración, ya que los participantes deben enfocarse en los detalles al recortar y ensamblar las piezas.

Además, integra el aprendizaje lúdico con tareas manuales que promueven la motricidad fina, la creatividad, y el conocimiento.

El conversatorio estimula la memoria, la expresión oral y el interés por el conocimiento, fomentando un ambiente de aprendizaje colaborativo y participativo.

ANEXOS





CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE



CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José Velamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESION 7	
FECHA: 12 de agosto de 2024	**HORA:** 11:15 pm
TEMA : Atención y concentración	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Psicóloga, Silvia Juliana Medina Olarte.	
ACTIVIDAD: Juegos Olímpicos: Sopa de Letras y Coloreado	
OBJETIVO GENERAL: Fomentar el conocimiento sobre los Juegos Olímpicos y estimular habilidades cognitivas y motoras a través de una sopa de letras y actividades de coloreado. **OBJETIVOS ESPECIFICOS:** • Desarrollar la atención y concentración mediante la búsqueda de palabras en la sopa de letras. • Fortalecer las habilidades cognitivas relacionadas con el reconocimiento de palabras y la memoria visual. • Promover la coordinación motriz fina a través de la actividad de coloreado. • Introducir y reforzar conocimientos básicos sobre los Juegos Olímpicos.	
MARCO TEORICO: La actividad se basa en principios de la neuroeducación que sugieren que las actividades lúdicas y educativas, como las sopas de letras y el coloreado, son herramientas efectivas para el aprendizaje y el desarrollo cognitivo. Las sopas de letras ayudan a mejorar la atención, la memoria de trabajo y la capacidad de resolver problemas. Por otro lado, el coloreado no solo desarrolla la motricidad fina, sino que también puede servir como una forma de expresión y relajación, lo que es esencial para el bienestar emocional.	
METODOLOGIA: **Duración:** 1 hora total, con 30 minutos para la sopa de letras y 30 minutos para la actividad de coloreado o revisión de resultados. **Espacio:** Un aula o salón con mesas y sillas dispuestas de manera que los participantes puedan trabajar cómodamente, tanto de forma individual como en grupos pequeños.	
METODO: **Preparación Previa:**	

- **Distribución del Material:** Antes de la llegada de los participantes, las sopas de letras deben estar listas en las mesas. Se deben preparar imágenes relacionadas con los Juegos Olímpicos para aquellos que no leen o tienen dificultades con la sopa de letras.

Introducción :

- **Presentación de la Actividad:** Se explica brevemente qué es una sopa de letras y cómo se debe completar, resaltando la temática de los Juegos Olímpicos. Para los participantes que no leen, se introduce la actividad de coloreado, explicando la importancia de los Juegos Olímpicos a través de imágenes.
- **Contextualización:** Se ofrece una breve explicación sobre los Juegos Olímpicos, su historia, y su importancia en el mundo del deporte, para conectar la actividad con un aprendizaje significativo.

Desarrollo:

- **Sopa de Letras:** Los participantes que saben leer buscan y circulan las palabras relacionadas con los Juegos Olímpicos en la sopa de letras. Se les anima a concentrarse y completar la actividad a su ritmo.
- **Coloreado:** Los participantes que no leen o prefieren una actividad diferente reciben imágenes temáticas de los Juegos Olímpicos para colorear. Se les proporciona un espacio adecuado para realizar esta tarea.

Cierre:

- **Revisión y Reflexión:** Se revisan los resultados de la sopa de letras, ya sea de manera individual o grupal, comentando sobre las palabras encontradas y su relación con los Juegos Olímpicos. En el caso de los que realizaron la actividad de coloreado, se les invita a compartir sus obras y reflexionar sobre lo que aprendieron.
- **Exhibición:** Los trabajos completados se pueden exhibir en un mural o un espacio común para reconocer el esfuerzo de los participantes y fomentar la autoestima.

RECOMENDACIONES:

- Asegurarse de que los participantes comprendan las instrucciones antes de comenzar la actividad.
- Adaptar las actividades según las necesidades y habilidades de los participantes, ofreciendo apoyo a aquellos que lo necesiten.
- Fomentar un ambiente participativo y colaborativo, motivando a los participantes a compartir lo que aprendieron y a disfrutar de la actividad.

ASPECTO DIDÁCTICO:

La actividad de la sopa de letras estimula la atención, la concentración, y el reconocimiento de palabras, mientras que el coloreado promueve la coordinación motriz fina y la creatividad. Ambas actividades están diseñadas para ser accesibles a diferentes niveles de habilidad, permitiendo la inclusión de todos los participantes.

ANEXOS







CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Veiamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESION 8	
FECHA: 13 de agosto de 2024	**HORA:** 11:15 am
TEMA : Memoria	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Psicóloga, Silvia Juliana Medina Olarte.	
ACTIVIDAD: Taller de memoria	

OBJETIVO GENERAL: Estimular la memoria, la comprensión lectora, y la agilidad mental de los participantes

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Fortalecer la memoria a corto plazo a través de la comprensión y el recuerdo de historias leídas.
- Desarrollar la capacidad de recordar y generar palabras que comiencen con una letra específica.
- Fomentar el trabajo en equipo y la toma de decisiones conjunta.

MARCO TEORICO:

La memoria a corto plazo y la capacidad de recuperación de información verbal son habilidades cognitivas esenciales que tienden a disminuir con la edad. Actividades que estimulan estas áreas, como la lectura comprensiva y la generación de palabras, pueden ayudar a mantener y mejorar estas funciones. Trabajar en grupo, además, potencia la interacción social y la colaboración, aspectos importantes para el bienestar emocional y cognitivo en la vejez.

METODOLOGIA:

Formación de Equipos:

- Los participantes se dividieron en grupos de 4-6 personas.
- Cada equipo eligió un nombre para identificarse y fomentar el sentido de pertenencia.

Desarrollo de las Actividades:

- **Primera Actividad - Lectura de Cuentos:**
  - Se leyeron dos cuentos a los equipos.

- Tras cada cuento, se formularon preguntas relacionadas con la historia, que los equipos respondieron en conjunto.
- Los equipos discutieron las respuestas y luego se compartieron en grupo.

- **Segunda Actividad - Palabras por Letra Inicial:**
  - El facilitador dio una letra específica a cada equipo.
  - Los equipos tuvieron un tiempo determinado (por ejemplo, 2 minutos) para escribir la mayor cantidad posible de palabras que comenzaran con la letra asignada.
  - Se realizaron 4 rondas con letras diferentes en cada una.
  - Al final de cada ronda, los equipos leyeron sus palabras en voz alta, y se registraron los puntos en el tablero.

Puntuación y Evaluación:

- Se otorgaron puntos por la cantidad de palabras correctas generadas en la actividad de palabras por letra inicial.
- Se otorgaron puntos adicionales por la precisión en las respuestas de las preguntas de los cuentos.

METODO:

Actividad de Cuentos: Lectura en voz alta por el facilitador, seguida de preguntas de comprensión, con respuestas colectivas por equipos.

Actividad de Palabras por Letra Inicial: Escritura rápida y colectiva de palabras por parte de cada equipo, con un tiempo límite establecido para cada ronda.

RECOMENDACIONES:

- Mantener el ritmo de la actividad ágil para evitar la fatiga y la desmotivación.
- Reforzar la participación de todos los miembros del equipo, asegurando que todos contribuyan en las actividades.
- Considerar variaciones en las actividades para futuras sesiones, como incluir categorías específicas para las palabras (por ejemplo, nombres de animales, objetos de la casa, etc.).

ASPECTO DIDÁCTICO:

Las actividades fueron diseñadas para ser dinámicas y mantener el interés de los participantes, utilizando un enfoque lúdico y colaborativo.

La competencia amistosa a través del sistema de puntuación incentivó la participación activa y el esfuerzo grupal.

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José Velamos por su Bienestar

ANEXOS





CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Veiamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESION 9	
FECHA: 14 de agosto de 2024	**HORA:** 8:30 pm
TEMA : Memoria de trabajo	**ASISTENTES:** 49
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Psicóloga, Silvia Juliana Medina Olarte.	
ACTIVIDAD: Palabras cruzadas	

OBJETIVO GENERAL: Fortalecer la memoria de trabajo y la atención a través de la resolución de palabras cruzadas.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Mejorar la capacidad de retener y manipular información temporalmente en la memoria.
- Estimular la atención sostenida en tareas de búsqueda de palabras.
- Fomentar la interacción social a través del trabajo en grupo y la colaboración.
- Desarrollar habilidades de percepción visual y razonamiento visual-espacial.

MARCO TEORICO:

La memoria de trabajo es un componente clave de la función cognitiva que permite la retención y manipulación temporal de información necesaria para realizar tareas cognitivas complejas, como el razonamiento, la comprensión y la toma de decisiones. En los adultos mayores, mantener activa la memoria de trabajo es crucial para prevenir el deterioro cognitivo. Las actividades que implican la búsqueda y organización de información, como las palabras cruzadas, contribuyen a mantener y ejercitar esta capacidad, lo cual es esencial para la realización de tareas cotidianas.

METODOLOGIA:

Organización grupal: Los participantes se dividen en pequeños grupos, promoviendo la interacción y la colaboración.

Explicación de la actividad: Se dedica un tiempo considerable para explicar la dinámica de las palabras cruzadas, detallando cómo deben buscar y ubicar las palabras. Se da una demostración visual si es necesario.

Desarrollo de la actividad:

Cada grupo y cada participante recibe una hoja con las palabras cruzadas.

Los participantes comienzan a buscar las palabras, colaborando entre ellos y compartiendo estrategias para completar la tarea.

Seguimiento individual: La facilitadora supervisa a cada grupo y brinda apoyo adicional si es necesario, asegurándose de que todos comprendan la tarea y mantengan la concentración.

Cierre: Al finalizar, se revisan los resultados de cada grupo, destacando los logros y áreas a mejorar, fomentando un ambiente de apoyo y motivación.

METODO:

Organización grupal:

Al llegar los participantes, se les divide en pequeños grupos (3-5 personas por mesa) para fomentar el trabajo en equipo y la interacción social. Cada grupo se organiza alrededor de una mesa con todos los materiales necesarios.

Explicación de la actividad:

La facilitadora inicia explicando el objetivo de la actividad y cómo funciona el juego de palabras cruzadas. Se brinda una demostración visual clara, ejemplificando cómo se debe buscar y ubicar cada palabra en la hoja, explicando que las palabras pueden estar dispuestas en varias direcciones (horizontal, vertical o diagonal). Se responde a cualquier pregunta que los participantes puedan tener antes de empezar.

Desarrollo de la actividad:

Los participantes reciben su hoja de palabras cruzadas, y se les indica que comiencen a buscar las palabras de manera individual dentro de su grupo.

Los participantes pueden compartir estrategias de búsqueda o trabajar en equipo para localizar las palabras.

Durante este tiempo, la facilitadora recorre cada grupo, ofreciendo orientación personalizada y monitoreando el progreso de los participantes, asegurándose de que comprendan la tarea y se mantengan concentrados.

Se presta atención a los niveles de participación y concentración, interviniendo con apoyo si algún grupo presenta dificultades para mantener el ritmo de la actividad.

Revisión y cierre :

Al finalizar el tiempo, la facilitadora reúne a los grupos para revisar los resultados. Se destacan las palabras que se encontraron y se motiva a aquellos que no lograron completar la actividad. Se promueve la reflexión sobre la experiencia, subrayando cómo esta tarea ayuda a fortalecer la memoria de trabajo y las habilidades cognitivas. Finalmente, se

ofrecen sugerencias para seguir practicando la memoria en casa, con actividades similares.

RECOMENDACIONES:

- Ajustar el nivel de las palabras cruzadas según las capacidades cognitivas de los participantes para evitar frustración o desmotivación.
- Mantener los grupos reducidos para facilitar la colaboración y permitir una supervisión más cercana.
- Continuar brindando apoyo durante toda la actividad para asegurar que los participantes no pierdan el foco ni se frustren.
- Incluir esta actividad en varias sesiones para reforzar la memoria de trabajo y facilitar la familiarización con la tarea.
- Utilizar otras actividades cognitivas, como juegos de memoria o laberintos, para variar la estimulación de diferentes funciones cognitivas.

ASPECTO DIDÁCTICO:

Esta actividad fomenta la participación activa, el trabajo en equipo y la aplicación de estrategias de búsqueda visual y memorización. Se utiliza una explicación detallada y pausada para garantizar que todos los participantes comprendan la dinámica del juego, dado que los tiempos de procesamiento cognitivo pueden ser más lentos en adultos mayores. La supervisión constante permite un seguimiento individualizado que ayuda a mantener la concentración y la correcta realización de la tarea.

ANEXOS






CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José Veiamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESION 10 y 11	
FECHA: 15 y 16 de agosto de 2024	**HORA:** 11:15 am
TEMA : Estimulación cognitiva y creativa	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Psicóloga, Silvia Juliana Medina Olarte.	
ACTIVIDAD: Puntillismo con pintura en bodegones	

OBJETIVO GENERAL: Estimulación cognitiva y creativa a través de la técnica de puntillismo

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Desarrollar habilidades de mezcla de colores para la creación de nuevas tonalidades.
- Estimular la motricidad fina y la precisión a través de la técnica de puntillismo.
- Fomentar la expresión artística y la autonomía en la creación de un bodegón.
- Potenciar la percepción visual y el uso de la imaginación en la representación de frutas y fondos.

MARCO TEORICO:

El puntillismo es una técnica artística que consiste en la creación de imágenes a partir de pequeños puntos de color. Al estimular la percepción visual, la atención, y la coordinación motora fina, es una herramienta eficaz para los adultos mayores en términos de mejora cognitiva y motricidad. Además, actividades creativas como la pintura favorecen el bienestar emocional, reducen la ansiedad y mejoran la autoestima, al permitir la autoexpresión y la finalización de un proyecto personal.

METODOLOGIA:

1. **Introducción a la actividad:**
    - La facilitadora explica la técnica de puntillismo y enseña cómo se pueden crear imágenes a partir de puntos, utilizando un bodegón con frutas como ejemplo.
    - Se hace una demostración de cómo aplicar la técnica, primero mostrando la mezcla de colores en la paleta, creando nuevas tonalidades.
2. **Preparación del trabajo:**

- Se les entrega a cada participante el bodegón impreso o dibujado, junto con los materiales de pintura.
- La facilitadora guía a los participantes en la mezcla de colores, explicando cómo obtener nuevas tonalidades para las frutas.

3. **Pintura de las frutas:**
   - Los participantes inician pintando las frutas del bodegón utilizando la técnica de puntillismo. Se les pide que utilicen los colores mezclados para dar vida a las frutas con puntos de colores.
   - La facilitadora circula por la sala, observando el progreso y brindando asistencia individualizada cuando es necesario.
4. **Cierre de la primera sesión:**
   - Se evalúan los avances y se motiva a los participantes a continuar con entusiasmo en la siguiente sesión.

Segunda Sesión (60 minutos):

1. **Revisión de la primera sesión:**
   - Se revisan las pinturas de la sesión anterior y se les recuerda la técnica de puntillismo.
2. **Pintura del marco del bodegón:**
   - Los participantes ahora pintan el fondo y el marco del bodegón utilizando la misma técnica de puntillismo, dando una sensación de terminación al cuadro.
   - La facilitadora ofrece apoyo y sugerencias de colores para enmarcar adecuadamente el bodegón, asegurándose de que el equilibrio de colores sea estéticamente agradable.
3. **Cierre de la actividad:**
   - Al finalizar, se exhiben los cuadros terminados, celebrando el trabajo realizado y resaltando los aspectos creativos y personales de cada uno. Se les motiva a reflexionar sobre su experiencia.

METODO:

1. **Tipo de actividad:** Pintura artística individual con técnica de puntillismo, realizada en dos sesiones.

2. **Duración:** Dos sesiones de 60 minutos cada una.
3. **Materiales:**
    - Bodegón impreso o dibujado para cada participante.
    - Pinturas acrílicas o témperas de varios colores.
    - Pinceles finos y copitos (hisopos) para aplicar la pintura.
    - Paletas para mezclar colores.
    - Hojas de papel o lienzo para pintar.
4. **Espacio físico:** Sala con mesas y sillas donde los participantes puedan trabajar cómodamente con su material artístico.
5. **Recursos humanos:** Facilitadora que explique la técnica, ofrezca demostraciones de mezcla de colores y proporcione supervisión individual durante ambas sesiones.

RECOMENDACIONES:

- Algunos participantes pueden necesitar más tiempo para completar las diferentes etapas del proceso, por lo que es recomendable ajustar los tiempos de acuerdo con el ritmo de cada uno.
- Mantener una observación constante para proporcionar orientación sobre la mezcla de colores y la aplicación de la técnica de puntillismo.
- Incentivar a los participantes a experimentar con colores brillantes para lograr un mayor impacto visual en sus pinturas.
- Al finalizar la actividad, realizar una pequeña exhibición de los cuadros terminados puede ser una excelente manera de reforzar la autoestima y el sentido de logro de los participantes.

ASPECTO DIDÁCTICO:

La actividad está diseñada para fomentar la creatividad y la expresión individual, permitiendo a los participantes explorar la mezcla de colores y la técnica de puntillismo. La facilitadora ofrece instrucciones claras y detalladas, con demostraciones visuales para asegurar que todos los participantes comprendan el proceso. La supervisión constante asegura que todos los participantes reciban apoyo cuando lo necesiten.

ANEXOS

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

REGISTRO FOTOGRAFICO JUEVES 15 SESIÓN 10







REGISTRO FOTOGRAFICO VIERNES 16 SESIÓN 11







CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José Veiamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESION 12 y 13	
FECHA: 20 y 21 de agosto de 2024	**HORA:** 11: 15 am
TEMA : Emociones	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Psicóloga, Silvia Juliana Medina Olarte.	
ACTIVIDAD: Cine Foro de la película "Intensamente"	
OBJETIVO GENERAL: Facilitar la comprensión y reflexión sobre las emociones, su impacto en la vida cotidiana y la importancia de su manejo adecuado **OBJETIVOS ESPECIFICOS:** • Reconocer las diferentes emociones representadas en la película y cómo afectan el comportamiento y las decisiones de los personajes. • Conectar las situaciones emocionales de la película con experiencias personales de los participantes. • Discutir estrategias y enfoques para manejar las emociones de manera saludable en la vida cotidiana. • Entender el papel positivo de todas las emociones, incluyendo las que a veces se perciben como negativas.	
MARCO TEORICO: **Teoría de las Emociones:** La teoría de las emociones básicas, propuesta por Paul Ekman, sugiere que existen emociones universales que son fundamentales para la experiencia humana. En "Intensamente", se representan cinco emociones básicas: Alegría, Tristeza, Miedo, Desagrado e Ira. Cada una cumple una función adaptativa crucial, como la regulación del comportamiento y la toma de decisiones. Las emociones influyen en nuestra salud mental y bienestar. La comprensión y regulación emocional son esenciales para el equilibrio psicológico. Las emociones sirven como señales importantes sobre nuestras necesidades y estados internos, y aprender a gestionarlas de manera adecuada contribuye a una vida más equilibrada. La adaptación a nuevos entornos o situaciones, como una mudanza, puede desencadenar una variedad de respuestas emocionales. La película explora cómo las emociones se ajustan y reaccionan frente a cambios significativos en la vida de una persona, subrayando la importancia de aceptar y procesar estas emociones para lograr una adaptación exitosa.	
METODOLOGIA:	

Introducción:

- Presentar la película y explicar su relevancia para el entendimiento de las emociones.
- Describir el formato del cine-foro y los objetivos de la actividad.

Proyección:

- Reproducir la película en dos partes, con una sesión de visualización en cada encuentro.

Reflexión y Discusión:

- Facilitar discusiones grupales y reflexiones sobre las emociones presentadas en la película.
- Utilizar preguntas orientadoras para guiar la conversación y asegurar la participación de todos.

METODO:

1. **Proyección de la Película:**
   - Dividir la película en dos partes para una visualización completa.
   - **Primera Sesión:** Ver hasta el punto medio de la película.
   - **Segunda Sesión:** Completar la película y discutir el desenlace.
2. **Discusión y Reflexión:**
   - Facilitar una discusión grupal al final de cada sesión utilizando preguntas orientadoras para explorar las emociones vistas y sus conexiones personales.

RECOMENDACIONES:

- Preparar el Espacio: Asegurar de que el entorno sea cómodo para la proyección y la discusión.
- Fomentar la Participación: Animar a todos a compartir sus pensamientos y experiencias, respetando los tiempos de cada uno.
- Apoyo Emocional: Ofrecer apoyo a los participantes que puedan sentirse afectados por los temas tratados.
- Pausas: Considerar hacer breves pausas durante la proyección si es necesario.
- Documentación: Tomar nota de las impresiones y comentarios de los participantes para evaluar la actividad.

ASPECTO DIDÁCTICO:

- **Uso Educativo de la Película:** La película sirve como un recurso visual para ilustrar las emociones y facilitar la comprensión de su impacto en la vida diaria.
- **Conexión Personal:** Al relacionar la trama con experiencias personales, los participantes pueden reflexionar de manera más profunda sobre sus propias emociones.
- **Participación Activa:** La discusión grupal permite a los participantes compartir y aprender de las experiencias y perspectivas de los demás.

ANEXOS

REGISTRO FOTOGRAFICO MARTES 20 SESIÓN 12





REGISTRO FOTOGRAFICO MIERCOLES 21 SESIÓN 13







CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José Veiamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESION 14	
FECHA: 22 de agosto de 2024	**HORA:** 11: 15 am
TEMA : Emociones	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Psicóloga, Silvia Juliana Medina Olarte.	
ACTIVIDAD: Exploración y comprensión de las emociones a través de la lectura de cuentos y discusiones grupales.	
OBJETIVO GENERAL: Facilitar la comprensión y el manejo de las emociones mediante la lectura y reflexión sobre cuentos que abordan temas emocionales. **OBJETIVOS ESPECIFICOS:** • Promover la reflexión sobre las emociones experimentadas en diferentes contextos y cómo estas afectan nuestras vidas. • Fomentar la discusión sobre la aceptación y el manejo de las emociones a través de la literatura. • Estimular la creatividad y autoexpresión a través de una actividad de dibujo relacionada con las emociones.	
MARCO TEORICO: Teoría de la Inteligencia Emocional: La inteligencia emocional, propuesta por Daniel Goleman, se refiere a la capacidad de reconocer, comprender y manejar nuestras propias emociones y las de los demás. Comprender cómo las emociones influyen en nuestro comportamiento y relaciones es esencial para el bienestar emocional. Teoría de la Aceptación Emocional: Según la psicología, aceptar nuestras emociones en lugar de reprimirlas es crucial para el bienestar mental. La aceptación y comprensión de las emociones permite a las personas desarrollar estrategias efectivas para lidiar con el estrés y la tristeza. Lectura y Emociones: La literatura puede ser una herramienta poderosa para explorar y entender las emociones. Los cuentos permiten a los lectores identificarse con los personajes y reflexionar sobre sus propias experiencias emocionales..	
METODOLOGIA:	

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

Introducción: Presentación del tema de la sesión y objetivos. Explicación breve sobre la importancia de explorar y entender nuestras emociones.

Lectura en Voz Alta

- **"El Principito" (Capítulo XXI - El encuentro con el zorro)**
- **"Cien Años de Soledad" (Fragmento sobre la nostalgia)**
- **"El Pequeño Templo de la Paz" (Cuento completo)**

Discusión y Preguntas:

- Preguntas generales y de reflexión personal para cada cuento. Facilitar la discusión grupal sobre las emociones y lecciones aprendidas.

Actividad Creativa:

- **Instrucción:** "Imagina que estás creando un jardín en el que cada planta representa una emoción que has experimentado. Usa los colores y formas que elijas para dibujar tu jardín de emociones."
- Distribuye hojas en blanco y lápices de colores. Permite tiempo para que los participantes dibujen y, si lo desean, compartan el significado de sus dibujos.

Cierre (5 minutos):

- Resumen de la sesión, reflexionando sobre lo aprendido y la importancia de validar y explorar nuestras emociones.
- Agradecimientos y despedida

METODO:

Lectura en Voz Alta: Lectura de fragmentos seleccionados de cuentos que exploran temas emocionales.

Discusión Guiada: Reflexión y debate sobre el contenido de los cuentos, con énfasis en las emociones y cómo se manejan en las historias.

Actividad Creativa: Creación de un "Jardín de las Emociones" a través de dibujos para expresar y explorar las emociones personales.

RECOMENDACIONES:

- Asegurar de conocer bien los cuentos y las preguntas para facilitar una discusión fluida y significativa.
- Ajustar el nivel de dificultad de las preguntas y la actividad según las capacidades y preferencias del grupo.

- Animar a todos los participantes a compartir sus pensamientos y emociones, respetando sus ritmos y niveles de comodidad.

ASPECTO DIDÁCTICO:

- Estimulación Cognitiva: Las discusiones y la actividad creativa estimulan la reflexión, el pensamiento crítico y la autoexpresión.
- Interacción Social: Fomenta la interacción y el compartir de experiencias emocionales entre los participantes.
- Expresión Creativa: La actividad de dibujo permite a los participantes expresar sus emociones de una manera no verbal.

ANEXOS





CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

FICHA TÉCNICA	
SESION 15	
FECHA: 23 de agosto de 2024	**HORA:** 11: 15 am
TEMA: Atención y concentración	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Psicóloga, Silvia Juliana Medina Olarte.	
ACTIVIDAD: Colorear Mandalas	
OBJETIVO GENERAL: Fomentar la concentración, la atención al detalle y la creatividad en los adultos mayores mediante la actividad de colorear mandalas con instrucciones específicas. **OBJETIVOS ESPECIFICOS:** • Mejorar la capacidad de concentración y atención al detalle a través del coloreado de mandalas. • Estimular la memoria y la capacidad de seguir instrucciones mediante la aplicación de colores específicos a cada forma. • Promover la expresión creativa y el disfrute personal al elegir y aplicar colores. • Facilitar la socialización y el intercambio de ideas sobre el diseño y la ejecución del coloreado	
MARCO TEORICO: El coloreado de mandalas es una actividad que se ha utilizado en terapia ocupacional y en la estimulación cognitiva debido a sus beneficios para la concentración, la atención y la expresión creativa. Los mandalas, con sus patrones repetitivos y detalles intrincados, requieren un enfoque preciso y una atención sostenida, lo que ayuda a mejorar la capacidad de los participantes para concentrarse en una tarea específica. Además, seguir instrucciones detalladas para aplicar colores específicos en distintas áreas del mandala ayuda a reforzar la memoria y la capacidad para realizar secuencias complejas. El coloreado de mandalas también permite a los participantes expresar su creatividad y experimentar con combinaciones de colores, lo que puede ser especialmente beneficioso para el bienestar emocional. La actividad ofrece un espacio para la autoexpresión y la satisfacción personal, además de fomentar la interacción y el apoyo social entre los participantes	
METODOLOGIA:	

. Introducción: Se comienza la sesión explicando brevemente los beneficios del coloreado de mandalas para la relajación, la concentración y la creatividad. Se muestra un ejemplo de mandala terminado para ilustrar la actividad.

Distribución de Materiales: Se entregan hojas con mandalas de animales impresas y una variedad de materiales para colorear, como lápices de colores, crayones o marcadores. Se anima a los participantes a seleccionar el animal que más les guste.

Instrucciones: Se ofrecen instrucciones claras sobre cómo abordar la actividad, sugiriendo que se tomen su tiempo y se concentren en los patrones del mandala. Se puede incentivar el uso de combinaciones de colores de su elección para personalizar su mandala.

Desarrollo: Los participantes comienzan a colorear los mandalas en un ambiente tranquilo. Durante este tiempo, se fomenta la interacción entre ellos, compartiendo sus progresos o hablando sobre los animales que están coloreando. El facilitador observa y ofrece apoyo o sugerencias si es necesario, sin intervenir demasiado en el proceso creativo.

Cierre: Al finalizar la actividad, se invita a los participantes a compartir sus mandalas y a hablar sobre cómo se sintieron durante la actividad. Se resaltan los logros, como la elección de colores o la atención a los detalles, y se refuerzan los aspectos positivos de la experiencia.

Reflexión Final: Se concluye la sesión con una breve reflexión sobre la importancia de la relajación y la creatividad en la vida diaria, motivando a los participantes a continuar con actividades similares fuera del talle

METODO:

Técnica Didáctica: Se emplea la combinación de demostración práctica y explicación verbal. El facilitador guía a los participantes en la aplicación de colores y proporciona asistencia durante la actividad.

Práctica Supervisada: El facilitador supervisa el progreso de cada participante, brindando apoyo y correcciones cuando es necesario.

Feedback y Discusión: Durante y después de las sesiones, se fomenta el diálogo sobre los diseños y combinaciones de colores, permitiendo a los participantes compartir sus elecciones y experiencias.

RECOMENDACIONES:

- Proporcionar un entorno cómodo y bien iluminado para el coloreado.
- Asegurar que cada participante tenga acceso a una amplia gama de colores y herramientas de coloreado.
- Repetir las instrucciones si es necesario y ofrecer apoyo continuo durante la actividad.
- Fomentar la creatividad y la expresión personal, permitiendo a los participantes experimentar con diferentes combinaciones de colores.

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Veiamos por su Bienestar

ASPECTO DIDÁCTICO:

La actividad de coloreado de mandalas de animales fomenta la concentración, la atención al detalle y la paciencia en los participantes. A través del acto de colorear, se promueve la relajación y la reducción del estrés, facilitando un estado mental de calma y enfoque. Además, permite la expresión creativa al elegir colores y patrones, lo que refuerza la autoestima y la capacidad de tomar decisiones. La actividad también brinda la oportunidad de trabajar habilidades motoras finas, esenciales para la coordinación mano-ojo, y favorece la estimulación cognitiva al asociar formas y colores con animales, contribuyendo a la memoria y la asociación visual.

ANEXOS







CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José Velamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESION 16	
FECHA: 26 de agosto de 2024	**HORA:** 11: 15 am
TEMA: Memoria	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Psicóloga, Silvia Juliana Medina Olarte.	
ACTIVIDAD: Estimulación de la Memoria a través del Juego de Palabras "Pasapalabras"	

OBJETIVO GENERAL: Estimular la memoria de los adultos mayores mediante una actividad lúdica que involucra recordar palabras a partir de pistas y asociarlas con las letras del alfabeto.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Fortalecer la memoria a corto plazo al recordar y asociar pistas con palabras específicas.
- Mejorar la capacidad de retención de información al trabajar en grupo para recordar y escribir las palabras correctas.
- Promover la socialización y el trabajo en equipo, estimulando el intercambio de ideas y recuerdos.
- Reforzar el vocabulario y el conocimiento general mediante la práctica de recordar palabras comunes o cotidianas.

MARCO TEORICO:

La estimulación de la memoria es fundamental para mantener las capacidades cognitivas en la tercera edad. Las actividades que involucran recordar palabras, asociarlas con conceptos y compartirlas en un entorno social ayudan a preservar la memoria y prevenir el deterioro cognitivo. Además, al trabajar en equipo, los participantes pueden beneficiarse del intercambio de recuerdos y experiencias, lo que también refuerza la memoria autobiográfica y social.

El juego "Pasapalabras de Memoria" se basa en el principio de recuperación activa de información, donde los participantes deben recordar y generar respuestas a partir de pistas dadas. Esta actividad no solo fortalece la memoria a corto y largo plazo, sino que también estimula el pensamiento asociativo y la fluidez verbal.

METODOLOGIA:

Preparación:

- Se organizan los participantes en parejas.
- Se les entrega una hoja con el alfabeto impreso y un espacio para escribir la palabra correspondiente a cada letra.
- Se explican las reglas: el facilitador dará una pista, y los participantes deben recordar una palabra que comienza con la letra correspondiente y escribirla en su hoja.

Desarrollo:

- El facilitador lee una pista en voz alta, por ejemplo: "Agua congelada que cae del cielo en diminutos cristales", indicando que la palabra comienza con la letra "N".
- Los participantes deben recordar y escribir la palabra "nieve" al lado de la letra "N".
- Continúan resolviendo pistas para cada letra del alfabeto, apoyándose en la memoria y discutiendo en equipo.

Retroalimentación:

- Al finalizar, el facilitador repasa las respuestas correctas en voz alta.
- Se fomenta la discusión sobre las palabras recordadas y cómo las asociaron con las pistas.
- Los participantes pueden compartir recuerdos personales asociados con algunas de las palabras, reforzando la memoria autobiográfica.

METODO:

La actividad se desarrolla en grupos de dos personas, a quienes se les entregan hojas con el alfabeto. El facilitador lee en voz alta una serie de pistas, y los participantes deben recordar y escribir la palabra correspondiente que comienza con la letra indicada.

RECOMENDACIONES:

- Adaptar las pistas para que sean familiares y significativas para los participantes, considerando su contexto cultural y experiencias de vida.
- Fomentar la colaboración en las parejas, para que puedan apoyarse mutuamente al recordar las palabras.
- Asegurarse de que todos comprendan las instrucciones antes de comenzar.
- Promover un ambiente relajado y sin presión, donde el objetivo principal sea ejercitar la memoria y disfrutar del proceso.
- Si algún participante tiene dificultades para escribir, permitir que su compañero de equipo lo asista o que lo haga verbalmente.
- Incluir una ronda final donde los participantes puedan compartir recuerdos o historias asociadas con las palabras utilizadas en el juego.

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

ASPECTO DIDÁCTICO:

Materiales: Hojas con el alfabeto, lápices.

Técnica de Enseñanza: El facilitador guía el juego, promoviendo la participación activa y la estimulación de la memoria mediante la recuperación de información.

Recursos: Pistas relacionadas con palabras que sean familiares para los participantes, facilitando la conexión con su memoria.

ANEXOS

Palabras que empiezan por

A	Padre de mi madre o de mi padre
B	Establecimiento que guarda el dinero de sus clientes y da préstamos
C	Habitación de la casa donde se prepara la comida
D	Profesional encargado del tratamiento y cuidado de los dientes
E	Objeto de cristal que refleja lo que tiene delante
F	Grupo de personas que guardan una relación de parentesco
G	Instrumento musical que suena al rasgar los dedos con las cuerdas
H	Establecimiento destinado al diagnóstico y tratamiento de enfermos
I	Fuego de grandes proporciones sin control que puede provocar daños
J	Sustancia líquida o sólida que mezclada con agua sirve para lavar
K	Actividad entretenida que consiste en cantar canciones conocidas
L	Aparato electrónico que sirve para lavar la ropa
M	Día siguiente al de hoy
N	Agua congelada que cae de las nubes en cristales diminutos
Ñ	Animal mamífero cuya cabeza recuerda a un toro
O	Parte externa del oído por la que percibimos sonidos
P	Objeto portátil que sirve para resguardarse de la lluvia
Q	Ciencia que estudia la estructura y composición de la materia
R	Monarca o soberano de un reino
S	Objeto que regula el tráfico en la calle y tiene tres luces de colores
T	Espacio que sirve para representar obras literarias o monólogos
U	Animal imaginario con cuerpo de caballo y un cuerno en la frente
V	Persona que se dedica a curar las enfermedades de los animales
W	Deporte de piscina en el que dos equipos deben marcar goles
X	Instrumento musical formado por listones que suena al golpearlo
Y	Parte amarilla del huevo
Z	Líquido que se extrae de las frutas y puede beberse

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE





CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESION 17	
FECHA: 27 de agosto de 2024	**HORA:** 11:15 am
TEMA: creatividad y comunicación	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Psicóloga, Silvia Juliana Medina Olarte.	
ACTIVIDAD: Adivina la Palabra	

OBJETIVO GENERAL: Fomentar la interacción social y la creatividad de los participantes a través de la representación de palabras, promoviendo el trabajo en equipo y el desarrollo de habilidades de expresión no verbal.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Mejorar la capacidad de los participantes para comunicarse de manera no verbal.
- Fortalecer las habilidades de observación y deducción en equipo.
- Fomentar el trabajo colaborativo y el apoyo mutuo en un ambiente lúdico.

MARCO TEORICO:

La comunicación no verbal y las dinámicas grupales son fundamentales para el desarrollo de habilidades sociales y cognitivas en diversas poblaciones, incluyendo los adultos mayores. A través de la comunicación no verbal, las personas transmiten y reciben información sin utilizar palabras, utilizando gestos, expresiones faciales, posturas y movimientos. Esta forma de comunicación es esencial, ya que constituye entre el 60% y el 90% de la comunicación humana total, complementando y, en ocasiones, sustituyendo el lenguaje verbal.

Importancia de la Comunicación No Verbal: La comunicación no verbal es crucial en contextos en los que las habilidades lingüísticas pueden estar disminuidas, como ocurre frecuentemente en personas mayores debido a problemas de audición, memoria o enfermedades neurodegenerativas. A través de actividades que fomenten el uso de la expresión corporal, se facilita la participación de todos los individuos, independientemente de sus capacidades verbales, promoviendo una inclusión efectiva y el fortalecimiento de la autoestima.

Creatividad y Estimulación Cognitiva: La creatividad y la resolución de problemas son habilidades cognitivas esenciales que tienden a disminuir con la edad si no se estimulan adecuadamente. Juegos y dinámicas como "Adivina la Palabra" no solo fomentan la creatividad, sino que también actúan como ejercicios de estimulación cognitiva al requerir que los participantes interpreten gestos, piensen de manera abstracta y hagan

asociaciones mentales rápidas. Este tipo de estimulación es clave para mantener las funciones cognitivas activas en la tercera edad, lo que contribuye a la mejora de la memoria, la atención y el pensamiento crítico.

Trabajo en Equipo y Cohesión Social: El trabajo en equipo es otro componente fundamental en esta actividad. Las dinámicas grupales no solo fomentan la colaboración y el apoyo mutuo, sino que también fortalecen las relaciones interpersonales y el sentido de pertenencia al grupo. En el contexto de adultos mayores, estas dinámicas pueden ser particularmente valiosas, ya que ayudan a combatir el aislamiento social, mejoran el estado de ánimo y promueven un sentido de comunidad.

METODOLOGIA:

Materiales: Papelitos con palabras escritas, reloj o cronómetro para medir el tiempo, pizarra o papel para llevar la puntuación.

Instrucciones:

1. Explica a los participantes las reglas del juego.
2. Divide al grupo en dos equipos iguales.
3. Un participante de un equipo saca un papelito y tiene 1 minuto para representar la palabra mientras su equipo trata de adivinarla.
4. Si adivinan correctamente, el equipo gana un punto. Si no lo logran, el turno pasa al equipo contrario.
5. Repite hasta que se hayan adivinado todas las palabras o hasta que el tiempo establecido para la actividad se acabe.
6. Al final, el equipo con más puntos es el ganador.

METODO:

División del Grupo: Organiza a los participantes en dos equipos.

Selección de Palabras: Prepara una lista de palabras que se relacionen con el contexto de los participantes (pueden ser objetos, acciones, profesiones, etc.).

Representación: Un miembro de cada equipo saca un papelito con una palabra y debe representarla mediante mímica o dibujo, sin usar palabras ni sonidos.

Adivinanza: El resto del equipo debe adivinar la palabra dentro de un tiempo límite (por ejemplo, 1 minuto).

Puntuación: Cada acierto dentro del tiempo límite suma un punto al equipo.

RECOMENDACIONES:

- Asegúrate de que las palabras sean adecuadas al nivel de comprensión de los participantes. Puedes adaptar la dificultad de las palabras según el grupo.
- Si hay participantes con dificultades para moverse, considera darles opciones de dibujo en lugar de mímica.
- Mantén un ambiente de juego positivo, valorando el esfuerzo más que la precisión.
- Considera dar pequeños premios simbólicos al equipo ganador para motivar la participación

ASPECTO DIDÁCTICO:

Esta actividad fomenta el trabajo en equipo, mejora la expresión corporal y refuerza las habilidades cognitivas de los participantes al tener que interpretar gestos y asociarlos con palabras. También promueve la participación activa y el respeto por los turnos de los demás.

ANEXOS







CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Veiamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESION 18	
FECHA: 28 de agosto de 2024	**HORA:** 10:00 am
TEMA: Celebración día del adulto Mayor	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Psicóloga, Silvia Juliana Medina Olarte.	
ACTIVIDAD: Participación activa en la organización y celebración de la eucaristía	

OBJETIVO GENERAL: Coordinar y supervisar la organización de la misa, asegurando una participación estructurada y fluida de los adultos mayores en las distintas etapas de la ceremonia.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Organizar y distribuir de manera efectiva los roles de los adultos mayores para su participación en la misa.
- Supervisar la correcta ejecución de las lecturas, ofrendas y peticiones asignadas a los participantes.
- Facilitar el desarrollo de la misa asegurando que se cumplan los tiempos y la secuencia de la ceremonia de manera ordenada.

MARCO TEORICO:

La coordinación de eventos religiosos en contextos de adultos mayores requiere de una planificación cuidadosa para garantizar que la actividad se desarrolle sin contratiempos. Es fundamental considerar las capacidades físicas y cognitivas de los participantes, y brindar apoyo en la organización para asegurar que cada uno se sienta cómodo en su rol. Este tipo de actividades también requiere habilidades de liderazgo, organización y comunicación para que la ceremonia se ejecute correctamente.

METODOLOGIA:

Preparación: Planificación anticipada de la misa, asignación de roles, y revisión de materiales necesarios.

Materiales: Hojas de lectura, peticiones, canastas de ofrendas, y cualquier otro elemento litúrgico necesario.

METODO:

1. Organización Previa:

- Revisión de la estructura de la misa y planificación de los roles necesarios (lecturas, ofrendas, peticiones).
- Reunión con los adultos mayores para explicarles sus responsabilidades y asignarles roles específicos.

2. Distribución de Roles:

- Asignación de lecturas, ofrendas y peticiones a los participantes según sus capacidades.
- Apoyo individual para asegurarse de que comprendan su rol y se sientan cómodos con la tarea.

3. Supervisión Durante la Misa:

- Estar presente en todo momento para guiar a los participantes y asegurar que cada etapa de la misa se desarrolle según lo planeado.
- Intervenir en caso de que sea necesario para corregir o ajustar cualquier detalle durante la ceremonia.

RECOMENDACIONES:

- Mantener una comunicación clara y constante con los participantes, brindando instrucciones sencillas y asegurando la comprensión de cada tarea.
- Preparar un plan de contingencia en caso de que algún participante no pueda cumplir su rol asignado.
- Documentar la actividad con notas o informes para futuras referencias y mejoras en la organización de eventos similares.

ASPECTO DIDÁCTICO:

Esta actividad destaca la importancia de la organización y el liderazgo en la gestión de eventos religiosos, especialmente en contextos de adultos mayores. La capacidad de planificar y supervisar cada detalle asegura que la actividad se desarrolle de manera efectiva y cumpla con su propósito.

ANEXOS

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE







CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESION 19	
FECHA: 29 de agosto de 2024	**HORA:** 11:15 am
TEMA: habilidades cognitivas y resolución de problemas	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Psicóloga, Silvia Juliana Medina Olarte.	
ACTIVIDAD: Solución de Laberintos	

OBJETIVO GENERAL: Fomentar el desarrollo de habilidades cognitivas y de resolución de problemas en los adultos mayores mediante la realización de actividades de laberintos con diferentes niveles de dificultad.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Mejorar la capacidad de atención y concentración de los participantes.
- Desarrollar habilidades de planificación y estrategia.
- Promover la cooperación y el trabajo en equipo entre los participantes.
- Evaluar y monitorear el progreso individual en la resolución de problemas.
- Proporcionar una actividad lúdica que estimule la mente y ofrezca un sentido de logro persona

MARCO TEORICO: La actividad de laberintos se basa en teorías de la cognición y el aprendizaje, que destacan la importancia de la estimulación mental continua para mantener y mejorar las funciones cognitivas en adultos mayores. La resolución de laberintos implica procesos de planificación, toma de decisiones y pensamiento crítico, que son esenciales para la salud cognitiva. Según estudios en neuropsicología, las actividades que desafían la mente pueden ayudar a retrasar el deterioro cognitivo y mejorar la calidad de vida.

METODOLOGIA:

Preparación:

- Se prepararon hojas con laberintos con diferentes niveles de dificultad.
- Se organizaron mesas en el salón para formar grupos pequeños de participantes

Desarrollo de la Actividad:

Se recordó a los adultos mayores la actividad realizada con anterioridad, se discutieron nuevamente los beneficios y se dio inicio a la actividad de refuerzo así:

- **Distribución de Materiales:** Cada participante recibió un laberinto de nivel fácil y un lápiz.
- **Realización del Laberinto:** Los participantes comenzaron con el laberinto fácil.
- **Progresión de Niveles:** Al completar un nivel, los participantes recibían el siguiente laberinto con mayor dificultad, así hasta ir llegando al más difícil.
- **Supervisión y Apoyo:** Se ofreció apoyo constante, supervisando el progreso y asistiendo a los participantes que lo necesitaran.

Continuidad:

- **Tareas para el Hogar:** Aquellos que no terminaron los laberintos durante la sesión se los llevaron a casa para completarlos en su tiempo libre.
- **Evaluación y Retroalimentación:** Se revisaron los laberintos completados y se proporcionó retroalimentación a los participantes sobre su desempeño

METODO:

Materiales:

Hojas con laberintos con diferentes niveles de dificultad

Lápices

Mesas organizadas para grupos pequeños

Instrucciones:

Se dieron instrucciones detalladas sobre cómo completar los laberintos.

Cada participante comenzó con el nivel de dificultad básico.

Al terminar el primer laberinto, se les proporcionó el siguiente nivel de dificultad.

Apoyo:

Se brindó apoyo constante a los participantes.

Supervisión del progreso de cada participante.

Asistencia y guía cuando era necesario.

RECOMENDACIONES:

- Adaptar los niveles de dificultad según las capacidades individuales de los participantes para asegurar que todos puedan participar y beneficiarse de la actividad.

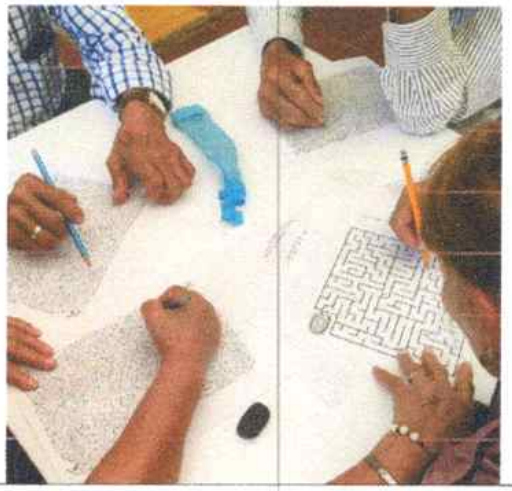
- Proporcionar retroalimentación positiva y constructiva para motivar a los participantes y mejorar su autoestima.
- Variación: Introducir diferentes tipos de actividades cognitivas regularmente para mantener la variedad y el interés.
- Monitorear el progreso de los participantes y ajustar las actividades futuras según sus necesidades y capacidades.
- Asegurar que los participantes reciban el apoyo necesario durante las actividades para maximizar su beneficio y disfrute.

ASPECTO DIDÁCTICO: La actividad de laberintos se diseñó para ser una experiencia didáctica interactiva y desafiante. Los laberintos ayudan a desarrollar habilidades cognitivas importantes mientras mantienen a los participantes comprometidos y motivados. La estructura de niveles permite una progresión gradual de dificultad, lo que ayuda a mantener el interés y proporciona un sentido de logro a medida que los participantes avanzan.

ANEXOS







CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José Velamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESION 20	
FECHA: 30 de agosto de 2024	**HORA:** 11:15 am
TEMA: Estimulación cognitiva	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Psicóloga, Silvia Juliana Medina Olarte.	
ACTIVIDAD: rompecabezas tipo Tetris.	
OBJETIVO GENERAL: Mejorar las habilidades cognitivas y de razonamiento espacial de los adultos mayores mediante la resolución de un rompecabezas tipo Tetris. **OBJETIVOS ESPECIFICOS:** • Fomentar la concentración y la memoria a corto plazo a través del juego. • Desarrollar habilidades de razonamiento espacial y planificación. • Promover la interacción social y el trabajo en equipo al resolver el rompecabezas en grupo.	
MARCO TEORICO: Los rompecabezas tipo Tetris son juegos de ensamblaje que requieren habilidades cognitivas como la memoria, la percepción espacial y la planificación. En adultos mayores, este tipo de actividad ayuda a mantener la mente activa, mejora la coordinación visomotora y estimula la memoria de trabajo. Además, realizar este tipo de ejercicios puede retrasar el deterioro cognitivo y fomentar el bienestar mental	
METODOLOGIA: Introducción: • Explicación breve sobre cómo se juega al Tetris: las piezas tienen formas variadas, y deben ser encajadas en el tablero de manera que ocupen la mayor cantidad de espacio posible sin dejar huecos. • Mostrar ejemplos visuales para asegurar la comprensión de las reglas del juego. 2. Desarrollo: • Dividir a los participantes en grupos pequeños o permitir que jueguen individualmente, según el nivel de habilidad de los adultos mayores.	

- Entregar las piezas del rompecabezas tipo Tetris y dejar que los participantes intenten encajarlas en el tablero de juego.
- Dar un tiempo límite para completar la actividad
- Durante la actividad, proporcionar orientación si es necesario, ayudando a los participantes a visualizar cómo encajan las piezas.

3. Cierre y Reflexión:

- Una vez terminado el tiempo, revisar los tableros de juego y reconocer los logros de los participantes, resaltando la importancia del trabajo en equipo o la perseverancia en la tarea.
- Ofrecer un espacio para que los participantes compartan cómo se sintieron al realizar la actividad y qué estrategias utilizaron.

METODO:

Preparación: Selección del material de rompecabezas tipo Tetris en forma de piezas físicas o, si es posible, en formato digital en una pantalla grande.

Materiales: Piezas de rompecabezas tipo Tetris, tablero de juego o pantalla para visualización.

RECOMENDACIONES:

Adaptar el nivel de dificultad de las piezas y del tablero de juego según las habilidades cognitivas de los participantes.

Mantener un ambiente positivo y alentador, ofreciendo ayuda si alguien se siente frustrado.

Usar colores brillantes y formas claras para facilitar la identificación de las piezas.

Si el grupo tiene diferentes niveles de habilidad, permitir que los participantes más avanzados ayuden a los demás para fomentar la cooperación.

ASPECTO DIDÁCTICO:

La actividad estimula el pensamiento lógico y la resolución de problemas de manera lúdica, proporcionando un ambiente relajado donde los participantes pueden disfrutar mientras ejercitan sus habilidades cognitivas.

ANEXOS

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE







PLANILLA INTEGRADA AUTOLIQUIDACIÓN APORTES
COMPROBANTE DE PAGO

Bancoomeva

DATOS GENERALES DEL APORTANTE			
TIPO IDENTIFICACIÓN:	CÉDULA DE CIUDADANÍA	NÚMERO DE IDENTIFICACIÓN:	1101697163
NOMBRE Ó RAZÓN SOCIAL:			SILVIA JULIANA MEDINA OLARTE
CIUDAD/MUNICIPIO:	GUADALUPE	DEPARTAMENTO:	SANTANDER
DIRECCIÓN:	CARRERA 4 #5-31	TELÉFONO:	9999999
TIPO APORTANTE:	02-INDEPENDIENTE	CLASE APORTANTE:	I-INDEPENDIENTE
TIPO EMPRESA:	PRIVADA	ACTIVIDAD ECONOMICA:	Comercio al por mayor de
FORMA DE PRESENTACIÓN:	ÚNICO		
APORTANTE EXONERADO PAGO APORTES SALUD, SENA E ICBF (REFORMA TRIBUTARIA):			NO

DATOS GENERALES DE LA PLANILLA					
NÚMERO PLANILLA:	**4564549464**	TIPO DE PLANILLA:		I-INDEPENDIENTES	
PERIODO COTIZACIÓN	MES:	agosto	PERIODO COTIZACIÓN	MES:	agosto
OTROS SUBSISTEMAS:	AÑO:	2024	SALUD:	AÑO:	2024
DÍAS DE MORA:		0			
FECHA PAGO (aaaa/mm/dd):		2024/09/02	NÚMERO AUTORIZACIÓN:		9999838401

NOVEDADES																
ING	RET	TDE	TAE	TDP	TAP	COR	VSP	VST	SLN	COM	IGE	LMA	VAC	AVP	VCT	IRP

Planilla pagada

LIQUIDACIÓN GENERAL				
			TOTALES	
			COTIZANTES	TOTAL PAGADO
PENSIÓN				
		ADMINISTRADORA		
NIT	CÓDIGO	NOMBRE		
900336004	25-14	25-14 COLPENSIONES	1	$ 208.000
		SUBTOTAL:	1	**$ 208.000**
SALUD				
		ADMINISTRADORA		
NIT	CÓDIGO	NOMBRE		
900156264	EPS041	NUEVA EPS CM	1	$ 162.500
		SUBTOTAL:	1	**$ 162.500**
RIESGOS PROFESIONALES				
		ADMINISTRADORA		
NIT	CÓDIGO	NOMBRE		
860011153	14-23	14-23-POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS S.A.	1	$ 6.800
		SUBTOTAL:	1	**$ 6.800**

VALOR SIN MORA:	**$ 377.300**
VALOR MORA:	**$ 0**
TOTAL PAGADO:	**$ 377.300**

CENTRO VIDA SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

INFORME ATENCIÓN PRIMARIA EN SALUD

(AUXILIAR DE ENFERMERIA)



DEL 01 DE AGOSTO AL 30 DE AGOSTO
CENTRO VIDA SAN JOSE
JUNIO 2024

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

SALUD

El Centro vida San José de Guadalupe, cuenta con una auxiliar de enfermería para realizar las labores de, curaciones, toma de signos vitales, cuidados de promoción y prevención.



CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESIÓN 1	
FECHA: 1 DE AGOSTO	**HORA:** 9:30 am
TEMA: PARTES DEL SISTEMA DIGESTIVO	**ASISTENTES:** 50
POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Paola Andrea Ariza Serrano (Auxiliar de enfermería)	
ACTIVIDAD: TALLER PRACTICO	

OBJETIVO GENERAL:

Conocer y comprender la estructura y función de las diferentes partes del sistema digestivo, promoviendo hábitos saludables que favorezcan una buena digestión y salud general en los adultos mayores.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Identificar las principales partes del sistema digestivo y sus funciones.
- Reconocer la importancia de mantener una dieta equilibrada para una buena digestión.
- Fomentar la práctica de hábitos saludables que contribuyan a una adecuada función digestiva.
- Facilitar la adquisición de conocimientos prácticos sobre cómo prevenir y manejar problemas digestivos comunes en la edad adulta.

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

MARCO TEÓRICO

El sistema digestivo es un conjunto de órganos que colaboran en la digestión, absorción de nutrientes y eliminación de desechos. Los principales órganos que componen este sistema son: boca, esófago, estómago, intestinos (delgado y grueso), hígado, páncreas y vesícula biliar.

Partes del Sistema Digestivo y sus Funciones

Boca: Inicio del proceso digestivo mediante la masticación y mezcla de alimentos con saliva.

Esófago: Conducto que transporta el bolo alimenticio desde la boca hasta el estómago.

Estómago: Órgano que mezcla los alimentos con jugos gástricos para formar el quimo.

Intestino Delgado: Principal sitio de absorción de nutrientes.

Intestino Grueso: Absorbe agua y electrolitos, formando las heces.

Hígado: Produce bilis, importante para la digestión de grasas.

Páncreas: Produce enzimas digestivas y hormonas.

Vesícula Biliar: Almacena y libera bilis hacia el intestino delgado.

Importancia de la Salud Digestiva en Adultos Mayores

Con la edad, la función digestiva puede verse afectada por diversos factores como disminución de la producción de enzimas digestivas, cambios en la motilidad gastrointestinal y condiciones médicas asociadas. Es fundamental adoptar hábitos saludables para prevenir problemas digestivos como estreñimiento, reflujo gastroesofágico y malabsorción de nutrientes.

METODOLOGÍA

- **Sesión Teórica:** Presentación interactiva sobre la anatomía y fisiología del sistema digestivo.
- **Actividades Prácticas:** Ejercicios de identificación de órganos mediante fichas ilustrativas.
- **Discusión en Grupo:** Intercambio de experiencias y recomendaciones para mantener una buena salud digestiva.
- **Evaluación:** Cuestionarios y ejercicios prácticos para evaluar la comprensión de los temas tratados.

METODO

Exposición Oral: Uso de presentaciones multimedia para explicar las partes y funciones del sistema digestivo.
Demostración: Uso de dibujos ilustrativos para mostrar físicamente las partes del sistema digestivo.
Participación: Fomentar la participación de los asistentes mediante preguntas y discusiones.
Ejercicios Prácticos: Realización de taller práctico para reforzar los conocimientos adquiridos.
Seguimiento: Entrega de materiales didácticos.

RECOMENDACIONES

- Consumir alimentos ricos en fibra, vitaminas y minerales.
- Beber suficiente agua para facilitar la digestión y prevenir el estreñimiento.
- Realizar ejercicios que favorezcan la motilidad intestinal.
- Asistir a chequeos regulares para detectar y tratar a tiempo cualquier problema digestivo.
- Reducir el consumo de alcohol, cafeína y alimentos muy grasos o picantes.

Conclusiones

La educación sobre las partes del sistema digestivo y la adopción de hábitos saludables son esenciales para mantener una buena salud digestiva en los adultos mayores. A través de este taller, se espera que los participantes adquieran conocimientos prácticos y teóricos que les permitan mejorar su calidad de vida y prevenir problemas digestivos comunes en esta etapa de la vida

ANEXOS



CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

FICHA TÉCNICA	
SESIÓN 2 Y 3	
FECHA: 6 DE AGOSTO Y 9 DE AGOSTO	**HORA:** 9:30 am
TEMA: CÀNCER DE PRÒSTATA	**ASISTENTES:** 50
POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Paola Andrea Ariza Serrano (Auxiliar de enfermería)	
ACTIVIDAD: TALLER - CHARLA PREVENTIVA Y EDUCATIVA	

OBJETIVO GENERAL:

Contribuir a la prevención y detección temprana del cáncer de próstata en adultos mayores, proporcionando información clara y accesible sobre los factores de riesgo, síntomas, opciones de diagnóstico y tratamiento.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Informar a los adultos mayores sobre qué es el cáncer de próstata, su prevalencia y su impacto en la salud masculina.
- Identificar los factores de riesgo asociados al cáncer de próstata y las medidas preventivas que se pueden adoptar.
- Enseñar a los participantes cómo reconocer los signos y síntomas tempranos del cáncer de próstata.
- Explicar las opciones de diagnóstico disponibles, incluyendo el examen de antígeno prostático específico (PSA) y el tacto rectal.
- Orientar sobre las diferentes opciones de tratamiento y cómo estas pueden variar según el estadio de la enfermedad y las características del paciente.
- Promover la importancia del seguimiento médico regular para la detección temprana y manejo adecuado del cáncer de próstata.

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

Marco Teórico:

Definición y Prevalencia: El cáncer de próstata es un tipo de cáncer que se desarrolla en la glándula prostática, común en hombres mayores de 50 años. Es el cáncer más frecuente en hombres y la segunda causa de muerte por cáncer en este grupo.

Factores de Riesgo: Edad avanzada, antecedentes familiares, raza (más común en hombres afroamericanos), y dieta alta en grasas saturadas.

Síntomas: Dificultad para orinar, flujo urinario débil, necesidad frecuente de orinar, especialmente de noche, sangre en la orina o semen, dolor en la pelvis, entre otros.

Diagnóstico: La detección temprana puede realizarse a través del examen de PSA y el tacto rectal. La confirmación diagnóstica se realiza mediante una biopsia de próstata.

Tratamiento: Puede incluir vigilancia activa, cirugía, radioterapia, terapia hormonal, o quimioterapia, dependiendo del estadio del cáncer y la salud general del paciente.

Metodología:

Método: Charla educativa interactiva con el uso de presentaciones multimedia, folletos informativos, y testimonios de pacientes que han enfrentado el cáncer de próstata.

Duración: 60 minutos.

Recursos: Presentación en tablero acrílico, folleto (sopa de letras) espacio para preguntas y respuestas.

Participación: Se fomentará la participación de los asistentes mediante preguntas, discusiones guiadas y dinámicas en grupo.

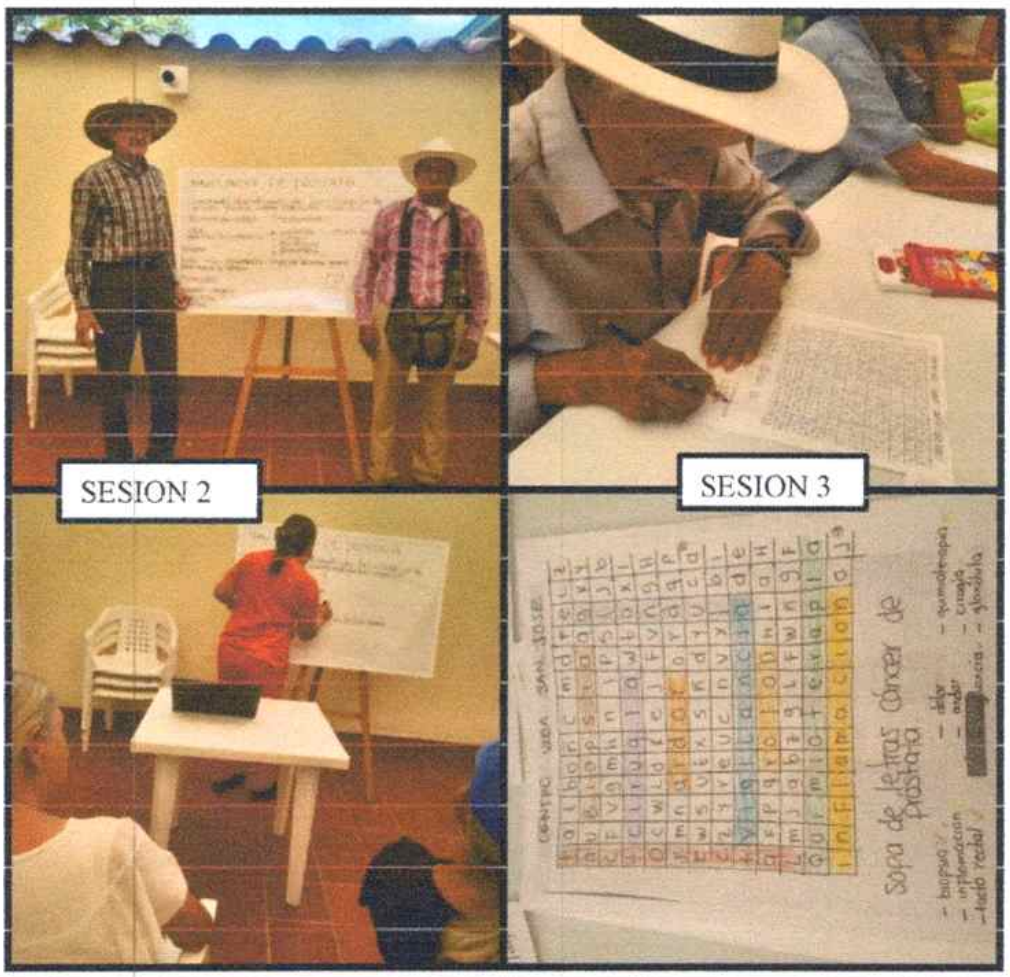
MÉTODO:

- **Presentación Magistral:** Un educador en salud será el encargado de impartir la charla, utilizando un lenguaje claro y adaptado a la comprensión del público objetivo.
- **Interacción:** Se fomentará la participación de los asistentes mediante preguntas y comentarios durante la charla, permitiendo un intercambio de experiencias y aclaración de dudas.

Recomendaciones:

- Realizar exámenes preventivos periódicos a partir de los 50 años, o antes si existen antecedentes familiares de cáncer de próstata.
- Adoptar una alimentación balanceada rica en frutas, verduras y baja en grasas saturadas.
- Mantener un estilo de vida activo, evitando el sedentarismo y controlando el peso corporal.
- Consultar al médico ante la presencia de cualquier síntoma urinario o dolor persistente en la región pélvica.
- Participar en grupos de apoyo para compartir experiencias y obtener información adicional.

ANEXOS:



Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESIÓN 4	
FECHA: 12 DE AGOSTO	**HORA:** 9:30 am
TEMA: El Lavado Correcto de Manos para la Salud y Bienestar de los Adultos Mayores	**ASISTENTES:** 50
POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Paola Andrea Ariza Serrano (Auxiliar de enfermería)	
ACTIVIDAD: PRACTICA EDUCATIVA	

OBJETIVO GENERAL:

- Promover el hábito del lavado correcto de manos en los adultos mayores como una medida fundamental para la prevención de enfermedades infecciosas y la promoción de una mejor calidad de vida.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Educar a los adultos mayores sobre la importancia del lavado de manos en la prevención de enfermedades.
- Enseñar la técnica correcta para el lavado de manos, asegurando que comprendan y practiquen cada paso.
- Concientizar sobre los momentos críticos en los que es indispensable lavarse las manos.
- Fomentar la repetición y el refuerzo del hábito en sus actividades diarias.

MARCO TEORICO

El lavado de manos es una de las prácticas más efectivas y económicas para prevenir la propagación de infecciones y enfermedades. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), un lavado adecuado de manos con agua y jabón puede reducir hasta en un 50% las infecciones respiratorias y hasta en un 30% las enfermedades diarreicas.

En los adultos mayores, el sistema inmunológico puede estar comprometido, lo que los hace más vulnerables a las infecciones. Un correcto lavado de manos ayuda a evitar enfermedades comunes en esta población, como gripes, resfriados, infecciones gastrointestinales, entre otras.

METODOLOGIA

Introducción: Breve charla sobre la importancia del lavado de manos, apoyada con datos estadísticos y ejemplos reales.

Demostración: Presentación visual (puede ser un video o demostración en vivo) de la técnica correcta para el lavado de manos.

Práctica Guiada: Los participantes practicarán la técnica de lavado de manos bajo supervisión y corrección si es necesario.

Refuerzo: Preguntas y respuestas para aclarar dudas y reforzar la información compartida.

METODO

1. Se presentará información teórica y práctica sobre el lavado de manos.
2. Se mostrará en vivo o mediante material audiovisual la técnica correcta.
3. Se involucrará a los adultos mayores en la práctica de la técnica, fomentando la interacción y la repetición de esta.

Recomendaciones:

- Repetir la práctica del lavado de manos varias veces al día, especialmente antes de comer, después de ir al baño y al llegar a casa.
- Utilizar siempre agua y jabón, asegurándose de frotar todas las áreas de las manos durante al menos 20 segundos.
- Secar las manos con una toalla limpia o papel desechable para evitar la Re-contaminación.
- Incorporar el lavado de manos en la rutina diaria como un hábito esencial de cuidado personal.

CONCLUSIONES:

El lavado correcto de manos es una medida simple pero crucial para mantener la salud y prevenir enfermedades, especialmente en adultos mayores. Adoptar y mantener esta práctica diaria no solo protege a los individuos, sino también a su entorno, promoviendo un ambiente más seguro y saludable para todos.

ANEXOS:



CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Veriamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESIÓN 5 Y 6	
FECHA: 15 DE AGOSTO Y 20 DE AGOSTO	**HORA:** 9:30 am
TEMA: SALUD DIGESTIVA Y NUTRICION	**ASISTENTES:** 50
POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Paola Andrea Ariza Serrano (Auxiliar de enfermería)	
ACTIVIDAD: CHARLA - EDUCATIVA	

OBJETIVO GENERAL:

- Sensibilizar a los adultos mayores sobre la importancia de mantener una buena salud digestiva y su relación directa con la calidad de vida.
- Proporcionar información y herramientas prácticas para llevar una dieta equilibrada que satisfaga las necesidades nutricionales específicas de los adultos mayores.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Educar sobre el funcionamiento del sistema digestivo: Explicar cómo funciona el sistema digestivo, con un enfoque en los cambios que ocurren con el envejecimiento.
- Identificar problemas comunes: Reconocer los trastornos digestivos más comunes en adultos mayores y cómo prevenirlos o tratarlos.
- Proporcionar guías alimentarias: Orientar sobre qué tipos de alimentos son beneficiosos y cuáles deberían ser evitados, considerando las necesidades especiales de los adultos mayores.
- Promover hábitos saludables: Fomentar la adopción de hábitos que favorezcan una mejor digestión y una adecuada absorción de nutrientes.

Marco Teórico

Importancia del sistema digestivo: El sistema digestivo es clave para la salud general, ya que es responsable de la absorción de nutrientes esenciales para el cuerpo.

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

Cambios en el sistema digestivo con la edad: El envejecimiento puede afectar la función digestiva, reduciendo la producción de enzimas, la motilidad intestinal y la absorción de nutrientes, lo que puede llevar a deficiencias nutricionales.

Nutrición en adultos mayores: Las necesidades nutricionales cambian con la edad, requiriendo ajustes en la dieta para asegurar una ingesta adecuada de vitaminas, minerales, proteínas y fibra.

Problemas digestivos comunes: Estreñimiento, reflujo gastroesofágico, intolerancia a la lactosa, y diverticulosis son algunos de los problemas digestivos frecuentes en la tercera edad.

METODOLOGÍA:

1. Se utilizarán presentaciones visuales (diapositivas, videos) para explicar conceptos clave, combinadas con discusiones grupales para fomentar la participación.
2. Se presentarán ejemplos de menús saludables y casos reales para ilustrar cómo aplicar la información en la vida diaria.
3. Se realizarán preguntas y respuestas, y se solicitará a los participantes que compartan sus experiencias y preocupaciones.

MÉTODO:

Expositivo-participativo: Se alternará la exposición teórica con preguntas dirigidas al grupo para estimular la reflexión y asegurar la comprensión de los temas.

Demostrativo: Se realizarán demostraciones prácticas de preparación de alimentos o selección de productos en función de su aporte nutricional.

RECOMENDACIONES

Consistencia en la dieta: Mantener una dieta regular, rica en fibra, y con una ingesta adecuada de líquidos para prevenir problemas digestivos comunes.

Consulta médica regular: Realizar visitas periódicas al médico para evaluar la salud digestiva y ajustar la dieta según sea necesario.

Evitar automedicación: No tomar laxantes u otros medicamentos sin la prescripción de un profesional, ya que pueden empeorar los problemas digestivos.

Educación continua: Participar en talleres y charlas sobre salud y nutrición para mantenerse actualizado sobre las mejores prácticas.

CONCLUSIONES:

Mantener una buena salud digestiva es fundamental para el bienestar general y la calidad de vida en la tercera edad.
Una nutrición adecuada es esencial para prevenir y manejar problemas digestivos, así como para mantener la energía y vitalidad en los adultos mayores.
Informar y educar a los adultos mayores les permite tomar decisiones más saludables y mejorar su calidad de vida de manera autónoma.

ANEXOS:



CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESIÓN 7 Y 8	
FECHA: 23 DE AGOSTO Y 26 DE AGOSTO	**HORA:** 9:30 am
TEMA: ENFERMEDADES MAS COMUNES EN LOS OJOS	**ASISTENTES:** 50
POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Paola Andrea Ariza Serrano (Auxiliar de enfermería)	
ACTIVIDAD: CHARLA EDUCATIVA – TALLER SOPA DE LETRAS	

OBJETIVO GENERAL:

- **Informar** y **concientizar** a los adultos mayores sobre las enfermedades oculares más comunes, sus síntomas, métodos de prevención y tratamiento para promover la salud visual y mejorar su calidad de vida.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Identificar las enfermedades oculares más comunes en la población adulta mayor.
- Describir los principales síntomas de estas enfermedades para una detección temprana.
- Explicar las opciones de tratamiento y prevención disponibles.
- Fomentar prácticas de cuidado ocular para prevenir o retardar la progresión de las enfermedades.
- Responder a preguntas y aclarar dudas sobre el cuidado ocular en adultos mayores.

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

Marco Teórico

El envejecimiento es un proceso natural que afecta todos los sistemas del cuerpo, incluyendo el sistema visual. Con la edad, se incrementa la incidencia de enfermedades oculares como cataratas, glaucoma, degeneración macular relacionada con la edad (DMRE), y retinopatía diabética. Estas afecciones pueden llevar a una disminución significativa de la visión, afectando la calidad de vida de los adultos mayores.

- **Cataratas**: Opacidad del cristalino que provoca visión borrosa.
- **Glaucoma**: Enfermedad del nervio óptico que puede causar pérdida de visión periférica.
- **Degeneración Macular Relacionada con la Edad (DMRE)**: Afecta la visión central, necesaria para actividades como leer o conducir.
- **Retinopatía Diabética**: Daño a los vasos sanguíneos de la retina asociado con la diabetes.

METODOLOGIA:

Duración: 1 hora
Público objetivo: Adultos mayores
Recursos: Presentación en tablero acrílico, material impreso (folletos informativos), equipo modelos anatómicos del ojo.
Dinámica:

- **Exposición** (30 minutos): Explicación detallada sobre las enfermedades, sus causas, síntomas, y tratamientos.
- **Interacción** (15 minutos): Preguntas y respuestas, resolución de dudas.
- **Actividad práctica** (20 minutos): Buscar palabras claves en sopa de letras de acuerdo con el dibujo de detalle anatómico del ojo.

MÉTODO:

- **Exposición:** Explicación clara y detallada del contenido.
- **Interacción:** Fomento de la participación de los asistentes mediante preguntas y discusiones.
- **Demostrativo:** Desarrollo de sopa de letras

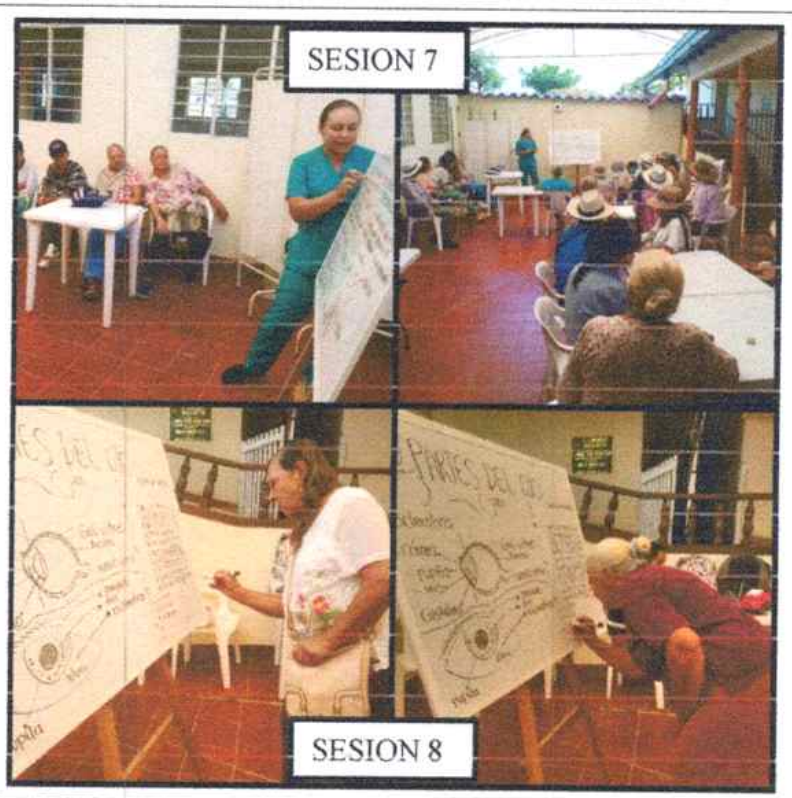
Recomendaciones

1. Recomendaciones sobre la frecuencia de chequeos oftalmológicos.
2. Dieta rica en antioxidantes, uso de lentes de sol con protección UV, y control de condiciones sistémicas como la diabetes y la hipertensión.
3. Ejercicios sencillos para mantener la flexibilidad ocular.
4. Evitar automedicarse y estar atentos a los síntomas iniciales de enfermedades oculares.

CONCLUSIONES:

El cuidado de la salud visual es fundamental para mantener la independencia y la calidad de vida en la vejez. La detección temprana y el manejo adecuado de las enfermedades oculares pueden prevenir la pérdida de visión significativa. Es crucial que los adultos mayores y sus cuidadores estén informados sobre estas enfermedades y adopten medidas preventivas para proteger su visión.

ANEXOS:



CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESIÓN 9	
FECHA: 28 DE AGOSTO	**HORA:** 9:30 am
TEMA: CELEBRACION DIA DEL ADULTO MAYOR	**ASISTENTES:** 50
POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Paola Andrea Ariza Serrano (Auxiliar de enfermería)	
ACTIVIDAD: ASISTENCIA AL ADULTO MAYOR – VENTA DE MANTECADA	

OBJETIVO GENERAL:

Brindar asistencia integral al adulto mayor mediante la recolección de fondos a través de la venta de masato, con el fin de mejorar su calidad de vida, garantizar su bienestar y promover su inclusión en la comunidad.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- **Recaudar fondos**: Organizar la venta de mantecada y masato como una actividad comunitaria para generar ingresos destinados a la asistencia del adulto mayor.
- **Concientizar a la comunidad**: Sensibilizar a la población sobre la importancia del cuidado y apoyo al adulto mayor.
- **Fomentar la integración social**: Involucrar a los adultos mayores en la preparación y venta de productos para fortalecer su sentido de pertenencia y autoestima.
- **Promover la salud**: Ofrecer asistencia médica, psicológica y social a los adultos mayores con los fondos recaudados.

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

Marco Teórico

El marco teórico se basa en el envejecimiento como una etapa natural de la vida que requiere atención especializada debido a las diversas necesidades físicas, emocionales y sociales que surgen con la edad. La teoría del envejecimiento activo, propuesta por la Organización Mundial de la Salud (OMS), sugiere que la calidad de vida de los adultos mayores puede mejorarse mediante la participación en la sociedad, el acceso a servicios de salud adecuados, y el apoyo social continuo.

Además, el rol de la comunidad y las redes de apoyo es crucial para la inclusión y el bienestar de los adultos mayores. Las actividades que fomentan la participación social, como la venta de masato y mantecada, no solo generan ingresos, sino que también refuerzan los lazos intergeneracionales y promueven el respeto y la dignidad hacia los adultos mayores.

METODOLOGÍA:

- **Diseño del proyecto**: Se establecerá un equipo organizador que planificará todos los aspectos de la venta de mantecada y masato, desde la producción hasta la distribución.
- **Recolección de fondos:** La venta de mantecada se llevará a cabo en distintos puntos estratégicos de la comunidad, con el objetivo de maximizar la participación y las donaciones.
- **Involucramiento de la comunidad**: Se realizarán campañas de sensibilización para incentivar la participación de la comunidad tanto en la compra del mantecada y masato como en la donación directa.
- **Distribución de los fondos**: Los fondos recaudados se destinarán a actividades recreativas para fin del programa.

MÉTODO

- **Elaboración del masato**: El proceso de elaboración estará a cargo de voluntarios, incluyendo adultos mayores, quienes aportarán su conocimiento y experiencia en la preparación tradicional de la bebida.
- **Logística de venta**: Se determinarán puntos estratégicos para la venta del masato, incluyendo alcaldía, emisora y al público. Además, se ofrecerá la posibilidad de realizar pedidos a domicilio para aquellos que no puedan acudir a los puntos de venta.
- **Transparencia en el uso de fondos**: Se llevará un registro detallado de las ventas y del uso de los fondos recaudados, que estará a cargo de un adulto mayor representante.

RECOMENDACIONES

- **Fomentar la participación**: Involucrar a toda la comunidad en la iniciativa, desde la elaboración hasta la venta de productos, para aumentar el sentido de pertenencia y solidaridad.
- **Diversificar las fuentes de ingresos**: Explorar otras actividades de recolección de fondos.

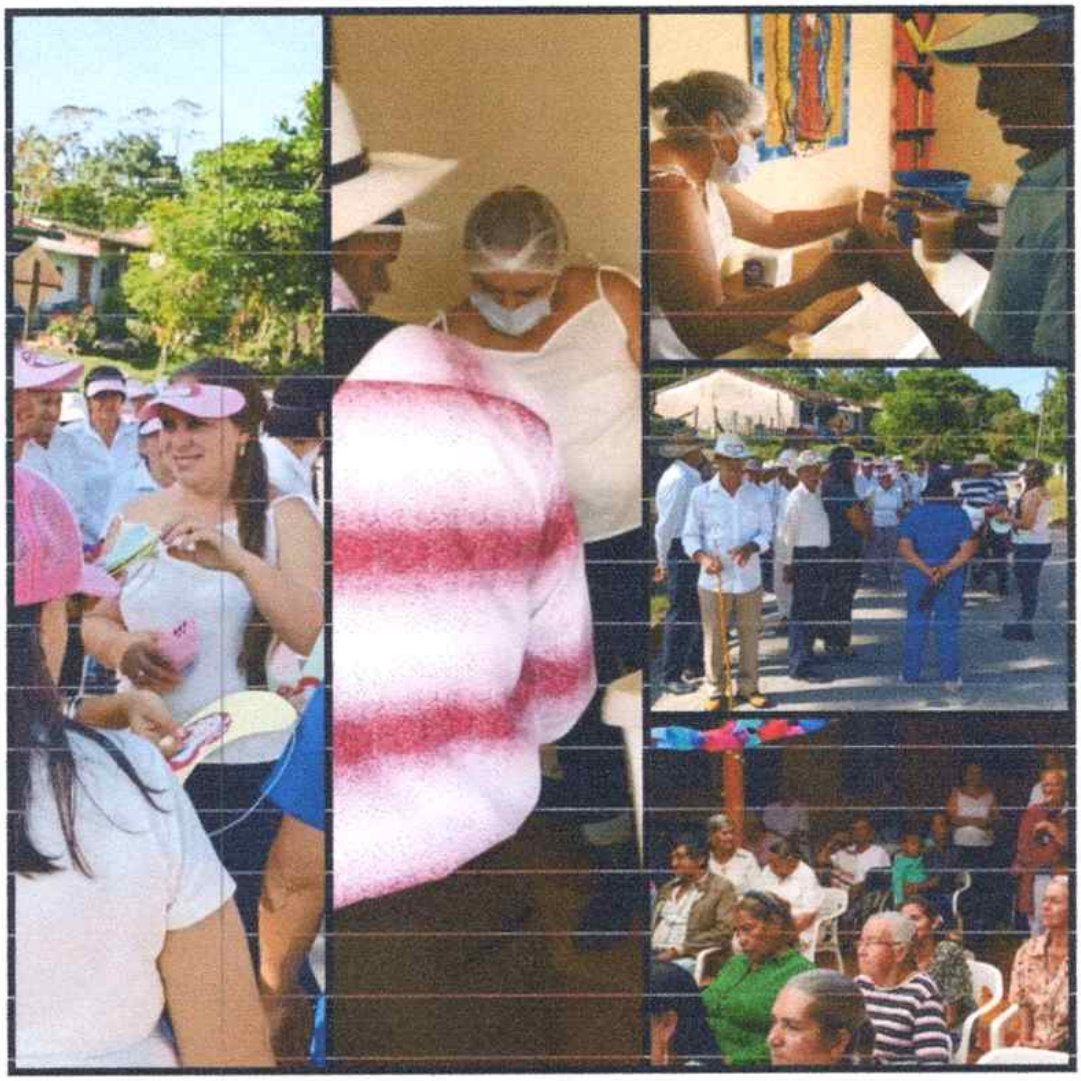
CONCLUSIONES:

La venta de mantecada y masato como actividad para recolectar fondos representa una estrategia efectiva no solo para apoyar económicamente a los adultos mayores, sino también para integrarlos activamente en la comunidad. A través de esta iniciativa, se busca no solo mejorar la calidad de vida de los adultos mayores, sino también fomentar una mayor concientización y compromiso por parte de la sociedad hacia sus miembros más vulnerables. La sostenibilidad del proyecto dependerá de la continua participación y apoyo de la comunidad, así como de la transparencia en la gestión de los recursos recaudados.

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

ANEXOS:



Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

INFORME GENERAL SOBRE ENFERMEDADES EN ADULTOS MAYORES: ANSIEDAD, INSOMNIO, EPOC, NO PRESENTA ENFERMEDAD

1. Objetivos Generales

- **Identificar** y **analizar** la prevalencia de enfermedades como la ansiedad, el insomnio y la Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC) en adultos mayores.
- **Determinar** el impacto de estas enfermedades en la calidad de vida de los adultos mayores.
- **Proponer** estrategias de intervención y manejo para mejorar la salud y el bienestar de esta población.

2. Objetivos Específicos

- **Describir** las características demográficas de los adultos mayores con ansiedad, insomnio, EPOC y aquellos sin enfermedades crónicas.
- **Evaluar** la relación entre estas enfermedades y factores como el género, la situación económica, y el acceso a servicios de salud.
- **Comparar** la calidad de vida entre adultos mayores que presentan estas enfermedades y aquellos que no presentan ninguna.
- **Analizar** las intervenciones terapéuticas actuales para el manejo de la ansiedad, insomnio y EPOC en adultos mayores.
- **Desarrollar** recomendaciones para la mejora de los servicios de salud orientados a la población mayor.

3. Marco Teórico

El envejecimiento es un proceso natural que conlleva cambios fisiológicos, psicológicos y sociales. En este contexto, las enfermedades crónicas se vuelven más prevalentes, afectando significativamente la calidad de vida de los adultos mayores. Entre las enfermedades más comunes se encuentran:

- **Ansiedad**: Un trastorno psicológico caracterizado por una preocupación excesiva, miedo y síntomas físicos como palpitaciones. En los adultos mayores, la ansiedad puede estar relacionada con el miedo a la muerte, la soledad, y la pérdida de funciones físicas y cognitivas.
- **Insomnio**: Es una alteración del sueño que implica dificultad para conciliar el sueño, mantenerlo, o despertarse temprano sin poder volver a dormir. En la vejez, el insomnio puede ser consecuencia de cambios en los ritmos circadianos, enfermedades crónicas, o el uso de ciertos medicamentos.

- **Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC)**: Es una enfermedad respiratoria crónica que incluye bronquitis crónica y enfisema. Está fuertemente asociada con el tabaquismo y se caracteriza por la obstrucción persistente del flujo de aire, lo que causa dificultad para respirar, tos crónica y fatiga.
- **Adultos Mayores Sin Enfermedades Crónicas**: Este grupo presenta un envejecimiento exitoso, caracterizado por la ausencia de enfermedades graves, manteniendo una vida activa y una calidad de vida relativamente alta.

4. Metodología

Diseño del Estudio: El presente informe se basa en una revisión bibliográfica sistemática y un análisis de datos secundarios extraídos de historias clínicas.

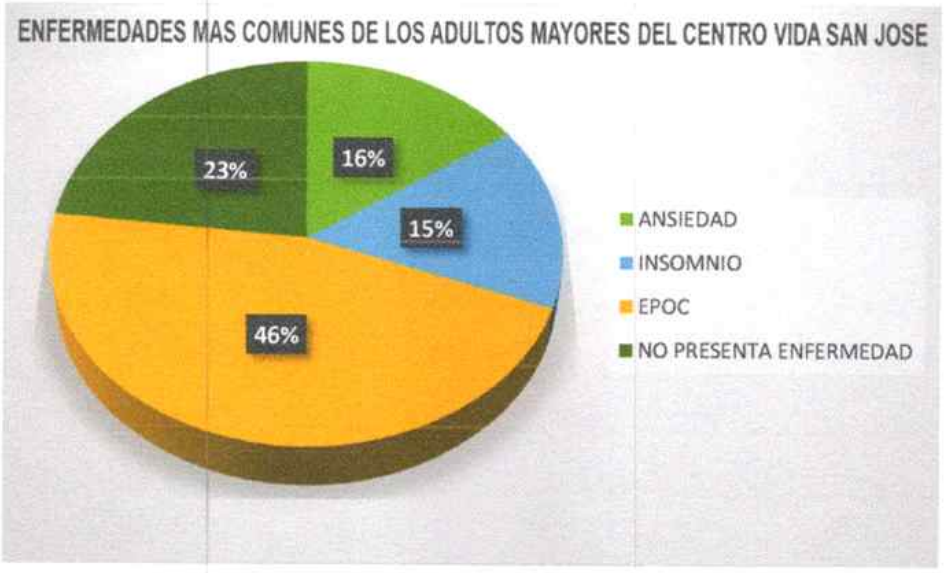
Muestra: Se incluyeron adultos mayores de 65 años, divididos en cuatro grupos: con ansiedad, con insomnio, con EPOC, y sin enfermedades crónicas.

Instrumentos de Recolección de Datos: Se utilizaron cuestionarios validados que incluyen el Índice de Calidad de Vida en la Vejez, el Inventario de Ansiedad de Beck (BAI), el Cuestionario de Insomnio de Atenas (AIS), y la Escala de Evaluación de la EPOC.

Análisis de Datos: Los datos fueron analizados utilizando técnicas estadísticas descriptivas e inferenciales, como la prueba T de Student y análisis de varianza (ANOVA), para comparar la calidad de vida entre los diferentes grupos.

- La gráfica de pastel muestra las enfermedades más comunes entre los adultos mayores del Centro Vida San José, distribuidas en cuatro categorías: ansiedad, insomnio, EPOC (Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica), y aquellos que no presentan enfermedades crónicas.

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE



Análisis de la Gráfica:

EPOC (46%): La porción más significativa de la gráfica es la representada en color amarillo, que indica que el 46% de los adultos mayores del centro padece de EPOC. Esto sugiere que la EPOC es la condición crónica más prevalente en esta población, lo cual podría estar asociado con factores como antecedentes de tabaquismo o exposición a contaminantes ambientales.

No presenta enfermedad (23%): La segunda categoría más grande, representada en verde, muestra que el 23% de los adultos mayores no presenta ninguna de las enfermedades analizadas. Esto podría indicar un grupo de adultos mayores que disfruta de un envejecimiento saludable, posiblemente debido a factores como estilos de vida saludables y buen acceso a servicios de salud.

Ansiedad (16%): En tercer lugar, el 16% de los adultos mayores sufre de ansiedad, lo cual es un porcentaje considerable y sugiere que los problemas de salud mental son también una preocupación importante en esta población.

Insomnio (15%): Finalmente, el 15% de los adultos mayores experimenta insomnio. Este dato resalta la necesidad de abordar los trastornos del sueño en la atención geriátrica, dado su impacto en la calidad de vida y en la salud general.

Conclusiones Derivadas del Análisis:

- **Prevalencia de EPOC**: La alta prevalencia de EPOC subraya la importancia de programas de manejo y prevención de enfermedades respiratorias en los adultos mayores del Centro Vida San José.
- **Salud Mental**: La ansiedad y el insomnio, aunque representan menos de un tercio de los casos, siguen siendo problemas significativos que pueden afectar el bienestar y la calidad de vida, indicando la necesidad de intervenciones psicosociales.
- **Envejecimiento Saludable**: El hecho de que el 23% no presente enfermedades crónicas es positivo y sugiere que hay un segmento de la población que podría beneficiarse de programas preventivos para mantener su estado de salud.

Este análisis proporciona una visión general de las necesidades de salud en esta población y puede guiar la implementación de políticas y programas específicos para mejorar la atención y calidad de vida de los adultos mayores en el Centro Vida San José.

CONCLUSIONES

Prevalencia: Se encontró que la ansiedad y el insomnio son altamente prevalentes en los adultos mayores, seguidos de la EPOC. El grupo sin enfermedades crónicas muestra una mejor calidad de vida y menos dependencia funcional.

Impacto en la Calidad de Vida: La presencia de ansiedad, insomnio y EPOC se asocia con una disminución significativa en la calidad de vida. El insomnio, en particular, tiene un impacto directo en la salud física y mental.

Intervenciones: Las intervenciones actuales para estas enfermedades incluyen tanto tratamientos farmacológicos como no farmacológicos. Sin embargo, es necesario un enfoque integral que también considere la salud mental y el apoyo social.

Recomendaciones: Se sugiere la implementación de programas de salud que aborden de manera holística las necesidades de los adultos mayores, incluyendo intervenciones preventivas y la promoción de estilos de vida saludables.

CENTRO VIDA SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

INFORME DE ACTIVIDADES

Con toda atención me permito presentar informe de actividades en los siguientes términos:

MUNICIPIO DE GUADALUPE SANTANDER - CENTRO VIDA: SAN JOSE	
Informe N° 03 correspondiente al periodo del 01 de agosto al 30 de agosto del 2024	
FECHA DE PRESENTACIÓN	30 de agosto del 2024
NOMBRE DEL RESPONSABLE DEL INFORME	**PAOLA ANDREA ARIZA SERRANO**
	AUXILIAR DE ENFERMERIA

META	Educar, formar y concientizar a los adultos mayores del programa para que lleven una vida saludable y de calidad.
OBJETIVO	Prestar los servicios al programa como enfermera al servicio de los adultos mayores adscritos al programa CENTRO VIDA SAN JOSE en el municipio de Guadalupe
METODOLOGÍA	Se lleva un seguimiento periódico a los grupos de riesgo cardiovascular a través de la toma de signos vitales como tensión arterial, frecuencia cardiaca, y glucometría (diabéticos), los resultados obtenidos de estas mediciones se anotan a la hoja de vida de cada adulto mayor y se establecen planes de acción a ejecutar para mejorar la calidad de vida de cada adulto mayor.
POBLACIÓN BENEFICIARIA	50 adultos mayores del centro vida san José de Guadalupe Santander.

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

N°	OBLIGACIÓN	DESARROLLO DE LA/S ACTIVIDAD/ES
1	Promover estilos de vida saludables a los adultos mayores.	• se hace el acompañamiento a la realización de ejercicio diario, donde se apoya las actividades realizadas por la instructora de deportes, durante la ejecución de las actividades. • Se promueve y se les recuerda a los adultos mayores que se tomen los medicamentos de manera puntual y se les organiza medicamentos a quienes lo piden. • Se verifica que las cantidades de sal y azúcar en los adultos con riesgo sean las adecuadas respecto a su condición de salud. • Asistencia en los servicios de alimentación
2	Promover cuidados generales de salud en el adulto mayor.	• Con el fin de promover el cuidado de la salud se realizó control de signos vitales en el mes de AGOSTO: tensión arterial, frecuencia cardiaca, frecuencia respiratoria, oximetría, temperatura, glucometría (diabéticos) toma de talla y peso. • De manera individual con los adultos mayores se les explica sobre las patologías que padecen, los signos de alarma, el tratamiento a seguir y las medidas preventivas a tomar. • Realización de curaciones en ulceras varicosas al usuario MELITON VILLALBA.
3	Realizar periódicamente actividades de promoción y prevención dando cumplimiento al cronograma de actividades del centro vida.	Se da cumplimiento a las actividades establecidas en el cronograma del mes de agosto. Se ejecutan charlas educativas y preventivas especificadas en fichas técnicas, tratando los siguientes temas:

		• PARTES DEL SISTEMA DIGESTIVO • CÀNCER DE PRÒSTATA • LAVADO DE MANOS • SALUD DIGESTIVA Y NUTRICION • ENFERMEDADES MAS COMUNES EN LOS OJOS • CELEBRACION DIA DEL ADULTO MAYOR Para la ejecución de estas charlas se utiliza material visual, como carteles, folletos, proyecciones en TV y fichas que promueven la participación de los adultos, quienes en el desarrollo de estas participan de manera activa aportando sus conocimientos acerca del tema expuesto y expresando sus inquietudes.
4	Apoyo a la gestión en actividades que sean requeridas durante la prestación del servicio.	Se apoya la ejecución de las siguientes actividades 1. Bienvenida de los usuarios al centro vida, iniciando con la oración diaria y lectura de reflexión. 2. Recolección de firmas de asistencias a los adultos mayores. 3. Apoyo en la realización de los ejercicios y actividad física. 4. Apoyo en actividades de arte y ocio 5. Alimentación asistida

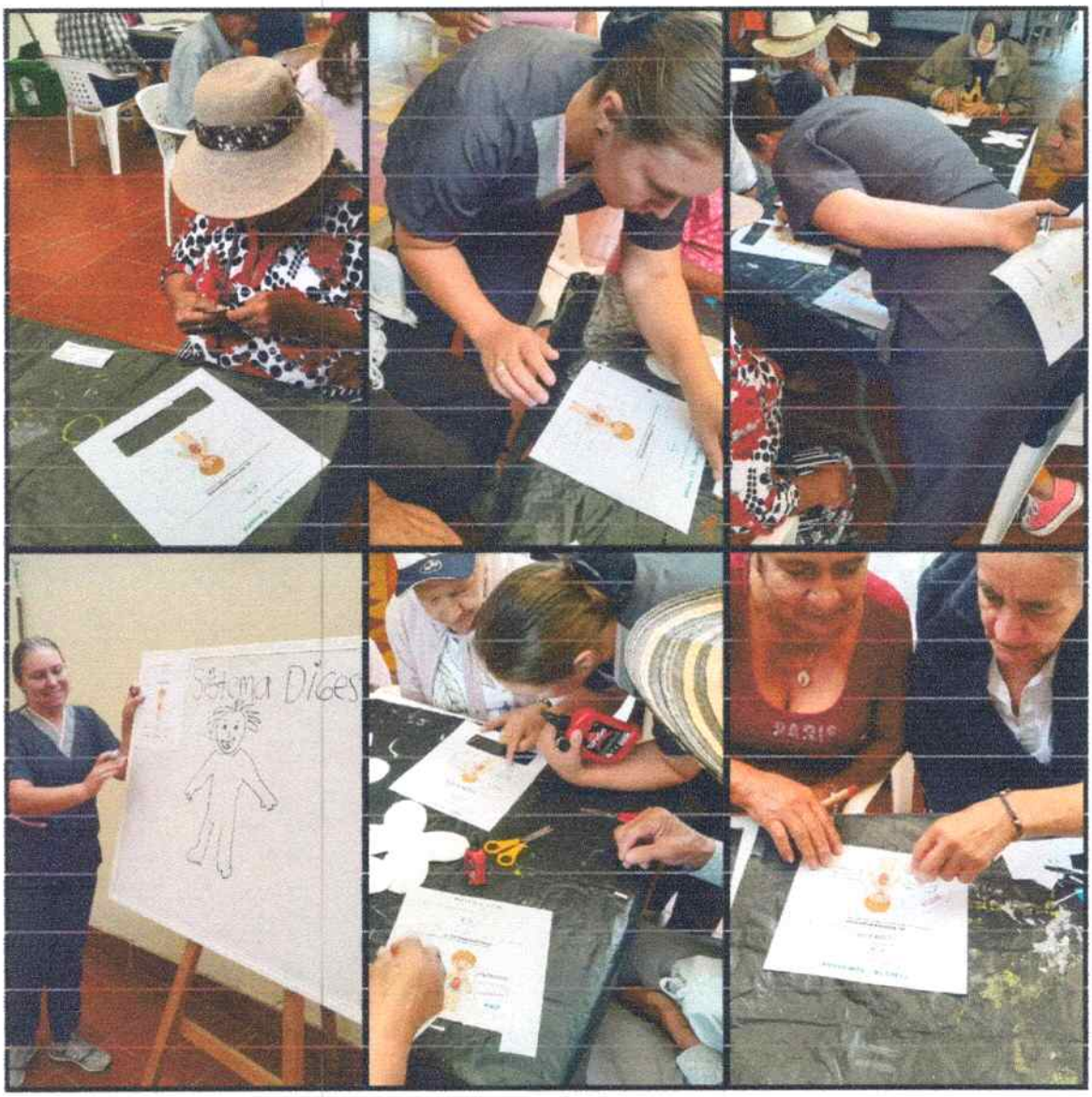
CONCLUSIONES Y/O RECOMEDACIONES PROFESIONALES
La asistencia brindada a los adultos mayores en el Centro Vida San José ha demostrado ser un recurso vital para mejorar su bienestar físico, emocional y social. A través de una atención integral que incluye servicios médicos, actividades recreativas y apoyo psicológico, se ha logrado un impacto positivo en la calidad de vida de los beneficiarios.

FIRMA DEL RESPONSABLE: _____

CENTRO VIDA SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

ANEXOS Y REGISTRO FOTOGRAFICO

SEMANA 1
1 Y 2 DE AGOSTO



Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO VIDA SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V.
San José
Velamos por su Bienestar



Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO VIDA SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V.
San José
Velamos por su Bienestar

SEMANA 2
DEL 5 AL 9 DE AGOSTO



Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO VIDA SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V.
San José
Velamos por su Bienestar



Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO VIDA SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V.
San José
Velamos por su Bienestar



Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO VIDA SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V.
San José
Velamos por su Bienestar

SEMANA 3
DEL 12 AL 16 DE AGOSTO



Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO VIDA SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V.
San José
Velamos por su Bienestar



Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO VIDA SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V.
San José
Velamos por su Bienestar



Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO VIDA SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V.
San José
Velamos por su Bienestar

SEMANA 4
DEL 19 AL 23 DE AGOSTO



Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO VIDA SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V.
San José
Velamos por su Bienestar



Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO VIDA SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V.
San José
Velamos por su Bienestar



Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO VIDA SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V.
San José
Velamos por su Bienestar

SEMANA 5
DEL 26 AL 30 AGOSTO



Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO VIDA SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V.
San José
Velamos por su Bienestar



Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO VIDA SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V.
San José
Velamos por su Bienestar



PAOLA ANDREA ARIZA SERRANO
AUXILIAR DE ENFERMERIA
CC. 1099282837

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

ILMAYE SANABRIA AMAYA
NUTRICIONISTA DIETISTA
REG. MED. 01196

ÁREA DE NUTRICIÓN

MUNICIPIO GUADALUPE

POBLACIÓN OBJETIVO: **USUARIOS ASISTENTES A LA SEDE DEL CENTRO VIDA DEL ANCIANO SAN JOSÉ DEL MUNICIPIO DE GUADALUPE**

TEMA: **INFORME INTERVENCION INDIVIDUAL E INTERVENCIÓN GRUPAL**

PERIODO: **13 DE AGOSTO DEL 2024**

PROFESIONAL: **ILMAYE SANABRIA AMAYA**
NUTRICIONISTA-DIETISTA
REG. MED. 01196

FICHA TÉCNICA ÁREA DE NUTRICIÓN

1. PROYECTO: Intervención del área de nutrición en el municipio de Guadalupe Centro Vida San José.

2. META: Lograr de manera integral la atención de los adultos mayores asistentes al Centro Vida San José.

3. Objetivo:

    a. General:
    Realizar seguimiento y educación nutricional a usuarios del centro, así como seguimiento y control al servicio de alimentación.
    b. Específicos:
        i. Que los servicios de alimentación estén operando bajo los requerimientos de ley.
        ii. Diagnosticar el estado nutricional de los adultos mayores
        iii. Que los adultos mayores sean educados en alimentación saludable de manera individual y grupal.

4. Actividades:
    a. Realizar revisión del servicio de alimentación.
    b. Realizar la valoración de IMC para adulto mayor con el fin de diagnosticar el estado nutricional de la población
    c. Realizar intervención nutricional individual en los usuarios
    d. Realizar talleres educativos a los adultos mayores

ILMAYE SANABRIA AMAYA
NUTRICIONISTA DIETISTA
REG. MED. 01196

MARCO TEORICO

Toda entidad que atienda a personas adultas mayores debe cumplir las directrices de calidad emitidas por el Ministerio de Salud y Protección Social.

Los estándares de calidad aplican a cuatro tipos de entidades entre ellos los centros de bienestar para personas adultas mayores (también llamados de centros de protección, hogares geriátricos u hogares gerontológicos).

Son establecimientos que prestan servicios de protección y cuidado integral de las personas adultas mayores ofreciendo alternativas de desarrollo, propiciando espacios favorables para la socialización, recreación, capacitación, productividad y desarrollo de proyectos de vida digna, los **Centros vida para personas adultas mayores**: Son aquellos destinados a la vivienda permanente o temporal de las personas mayores, donde se ofrezcan servicios de hospedaje, alimentación, recreación, actividades productivas, de protección y cuidado integral de las personas adultas mayores.

En cuanto a la alimentación, Para cumplir con el aporte de calorías y nutriente establecidos el ICBF planifica la alimentación de los adultos mayores, mediante el establecimiento de una minuta patrón, como herramienta central en el servicio de alimentación, que debe incluir el aporte calórico y nutricional que se debe brindar al adulto mayor. Una vez diseñada la Minuta Patrón, se procede a la planeación del ciclo de menús o conjunto de menús diarios, que se repiten de manera regular y predecible en un tiempo determinado, en la cual se deben proponer preparaciones de acuerdo al grupo de alimentos, teniendo en cuenta los alimentos disponibles en la región, hábitos, costumbres alimentarias y los costos. Partiendo del hecho que la alimentación saludable debe ser completa, equilibrada, suficiente adecuada e inocua.

CICLO DE MENÚS CENTRO VIDA DEL ANCIANO SAN JOSÉ
MUNICIPIO GUADALUPE
NIT. 890208402_1

SEMANA N°1						
GRUPO DE ALIMENTO	**CANTIDAD**	**LUNES**	**MARTES**	**MIERCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**
		REFRIGERIO				
BEBIDA	120 - 240CC	Jugo de fruta	Yogur	Chocolate en agua	Gelatina	Agua de panela en leche
CEREAL	50 GR	Galletas Integrales	Ponque	Pan Integral	Galleta de sal	Arepa
PROTEÍNA O FRUTA	30 - 50 GR	Porción de fruta	*	Queso	Porción de fruta	*
GRUPO DE ALIMENTO	**CANTIDAD**	**ALMUERZO**				
SOPA O CREMA	200 CC	Crema Carmelita	Crema de ahuyama	Sopa de cuchuco	Sopa de avena	Sopa de conchitas
ALIMENTO PROTEICO ANIMAL	80 - 100 GR	Pechuga asada	Filete de pescado	Carne molida	Pollo guisado	Garbanzo/huevo cocido
CEREAL	90 GR	Arroz con zanahoria	Arroz blanco	Espaguetis	Arroz con verdura	Arroz con fideos
RAIZ , TUBERCULO O PLATANO	50 - 70 GR	Patacón	Papa amarilla cocida	*	Papa sudada en el pollo	Maduro cocinado
VERDURA	50 GR	Rodajas de tomate	Ensalada	Verdura salteada	Guiso de ahuyama	Ensalada criolla
JUGO DE FRUTA DE COSECHA	240 CC	Jugo de fruta	Limonada	Jugo de fruta	Jugo de fruta	Limonada

- Las leguminosas, se incluyen 1 vez por semana en porción de 60gr.
- Las porciones de fruta de la mañana o tarde y los jugos de fruta se adaptaran a la cosecha del momento de la compra

Elaborado por:
Ilmayé Sanabria Amaya
Nutricionista – Dietista
Reg. 01196

Ilmayé Sanabria A.
Dra. Ilmayé Sanabria A.
NUTRICIONISTA-DIETISTA
No. MND 01196
P. U. I.

CICLO DE MENÚS CENTRO VIDA DEL ANCIANO SAN JOSÉ
MUNICIPIO GUADALUPE
NIT. 890208402_1

SEMANA N°2						
GRUPO DE ALIMENTO	**CANTIDAD**	**LUNES**	**MARTES**	**MIERCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**
		REFRIGERIO				
BEBIDA	120 - 240CC	Juego de fruta	Avena en leche	Café con leche	Arroz con leche	Agua de panela en agua
CEREAL	50 GR	Galleta integral	Pan integral	Mantecada	Galleta de sal	Galleta
PROTEÍNA O FRUTA	30 - 50 GR	Porción de fruta	*	Porción de fruta	*	Porción de queso
GRUPO DE ALIMENTO	**CANTIDAD**	**ALMUERZO**				
SOPA O CREMA	200 CC	Sopa de lentejas	Sopa de plátano	Crema de verduras	Sopa de harina de trigo	Crema de tomate
ALIMENTO PROTEICO ANIMAL	80 - 100 GR	Carne en cubos	Arroz atollado con verduras	Pierna de pollo al pimentón	Macarrones con pollo	Carne molida
CEREAL	90 GR	Arroz blanco		Arroz blanco		Arroz blanco
RAIZ , TUBERCULO O PLATANO	50 - 70 GR	Papa al vapor con perejil	Tajada de plátano	Arracacha cocinada	Moneditas de plátano verde	Arveja seca guisada
VERDURA	50 GR	Calabacín con guiso	*	*	Ensalada de tomate con pepino	Ensalada de lechuga
JUGO DE FRUTA DE COSECHA	240 CC	Jugo de fruta	Jugo de fruta	Limonada	Jugo de fruta	Jugo de fruta

- Las leguminosas, se incluyen 1 vez por semana en porción de 60gr.
- Las porciones de fruta de la mañana o tarde y los jugos de fruta se adaptaran a la cosecha del momento de la compra

Elaborado por:
Ilmayé Sanabria Amaya
Nutricionista – Dietista
Reg. 01196

Ilmayé Sanabria A.
Dra. Ilmayé Sanabria A.
NUTRICIONISTA-DIETISTA
No. MND 01196
P.U.I

CICLO DE MENÚS CENTRO VIDA DEL ANCIANO SAN JOSÉ
MUNICIPIO GUADALUPE
NIT. 890208402_1

SEMANA N°3						
GRUPO DE ALIMENTO	**CANTIDAD**	**LUNES**	**MARTES**	**MIERCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**
		REFRIGERIO				
BEBIDA	120 - 240CC	Agua de panela en leche	Yogurt	Gelatina	Chocolate en leche	jugo de fruta
CEREAL	50 GR	Pan	Galleta de sal	Galleta de leche	Arepa	Sándwich
PROTEÍNA O FRUTA	30 - 50 GR	"	"	Porción de fruta	"	"
GRUPO DE ALIMENTO	**CANTIDAD**	**ALMUERZO**				
SOPA O CREMA	200 CC	Sopa de patacón	Sopa de cuchuco de cebada	Crema de verduras	Sopa de ruyas campesinas	Cazuela de pollo con papa y verduras
ALIMENTO PROTEICO ANIMAL	80 - 100 GR	Carne de hamburguesa	Carne sudada	Filete de pescado / Frijol	Menudencias guisadas	
CEREAL	90 GR	Arroz con zanahoria	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz blanco
RAIZ , TUBERCULO O PLATANO	50 - 70 GR	Arracacha	Papa al vapor con perejil	"	Plátano cocido	Yuca cocida
VERDURA	50 GR	Guiso de yota	Ensalada de tomate y zanahoria	Ensalada de lechuga, cebolla, tomate	Zanahoria guisada	Pepino cohombro con vinagreta
JUGO DE FRUTA DE COSECHA	240 CC	Jugo de fruta	Jugo de fruta	Jugo de fruta	Jugo de fruta	Jugo de fruta

- Las leguminosas, se incluyen 1 vez por semana en porción de 60gr.
- Las porciones de fruta de la mañana o tarde y los jugos de fruta se adaptaran a la cosecha del momento de la compra

Elaborado por:
Ilmayé Sanabria Amaya
Nutricionista – Dietista
Reg. 01196

Dra. Ilmayé Sanabria A.
NUTRICIONISTA-DIETISTA
No. MND 01196
P.U.I

CICLO DE MENÚS CENTRO VIDA DEL ANCIANO SAN JOSÉ
MUNICIPIO GUADALUPE
NIT. 890208402_1

SEMANA N°4						
GRUPO DE ALIMENTO	**CANTIDAD**	**LUNES**	**MARTES**	**MIERCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**
		REFRIGERIO				
BEBIDA	120 - 240CC	Jugo de fruta	Café con leche	Chocolate en agua	Colada de avena	Salpicón
CEREAL	50 GR	Mogolla integral	Galleta con mermelada	Pan	Tostadas	Galletas de leche
PROTEÍNA O FRUTA	30 - 50 GR	Porción de fruta	*	Porción de queso	*	*
GRUPO DE ALIMENTO	**CANTIDAD**	**ALMUERZO**				
SOPA O CREMA	200 CC	Sopa de pastas	Crema de ahuyama	Sopa de harina de trigo	Sopa de verduras	Crema de espinacas
ALIMENTO PROTEICO ANIMAL	80 - 100 GR	Carne desmechada	Pollo sudado con papa	Carne molida / Lentejas	Lomo de cerdo	Arroz con pollo y verduras
CEREAL	90 GR	Arroz con fideos	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz blanco	
RAIZ , TUBERCULO O PLATANO	50 - 70 GR	Patacón	Plátano asado	*	Papa en cubos con perejil	Chips de plátano verde
VERDURA	50 GR	Ensalada de repollo	*	Rodajas de tomate	ensalada de remolacha	*
JUGO DE FRUTA DE COSECHA	240 CC	Jugo de fruta	Jugo de fruta	Jugo de fruta	Jugo de fruta	Limonada

- Las leguminosas, se incluyen 1 vez por semana en porción de 60gr.
- Las porciones de fruta de la mañana o tarde y los jugos de fruta se adaptaran a la cosecha del momento de la compra

Elaborado por:
Ilmayé Sanabria Amaya
Nutricionista – Dietista
Reg. 01196

Dra. Ilmayé Sanabria A.
NUTRICIONISTA DIETISTA
No. MND 01196
P.U.I.

ILMAYE SANABRIA AMAYA
NUTRICIONISTA DIETISTA
REG. MED. 01196

ACTIVIDAD N° 1. AUDITORIA AL SERVICIO DE ALIMENTACIÓN

Durante este mes se realiza revisión a la satisfacción de los usuarios con el servicio de alimentación y los alimentos recibidos en el centro vida. Se realiza una encuesta y se tabulan lo resultados obtenidos

- Encuesta:

CENTRO VIDA DEL ANCIANO SAN JOSÉ DEL MUNICIPIO DE GUADALUPE
ENCUESTA DE SATISFACCIÓN

1. SE ENCUENTRA SATISFECHO CON EL SERVICIO DE ALIMENTACIÓN?	SI	NO
2. SE ENCUENTRA SATISFECHO CON LOS ALIMENTOS QUE RECIBE?	SI	NO
3. SE ENCUENTRA SATISFECHO CON LA PORCION DE ALIMENTO QUE RECIBE?	SI	NO
4. SE ENCUENTRA SATISFECHO CON EL SABOR (SAZÓN) DE LA ALIMENTACIÓN?	SI	NO
5. SE ENCUENTRA SATISFECHO CON LA ATENCION DE LAS PERSONAS QUE HACEN PARTE DEL SERVICIO DE ALIMENTACION?	SI	NO

6. ALGO POR MEJORAR? _____

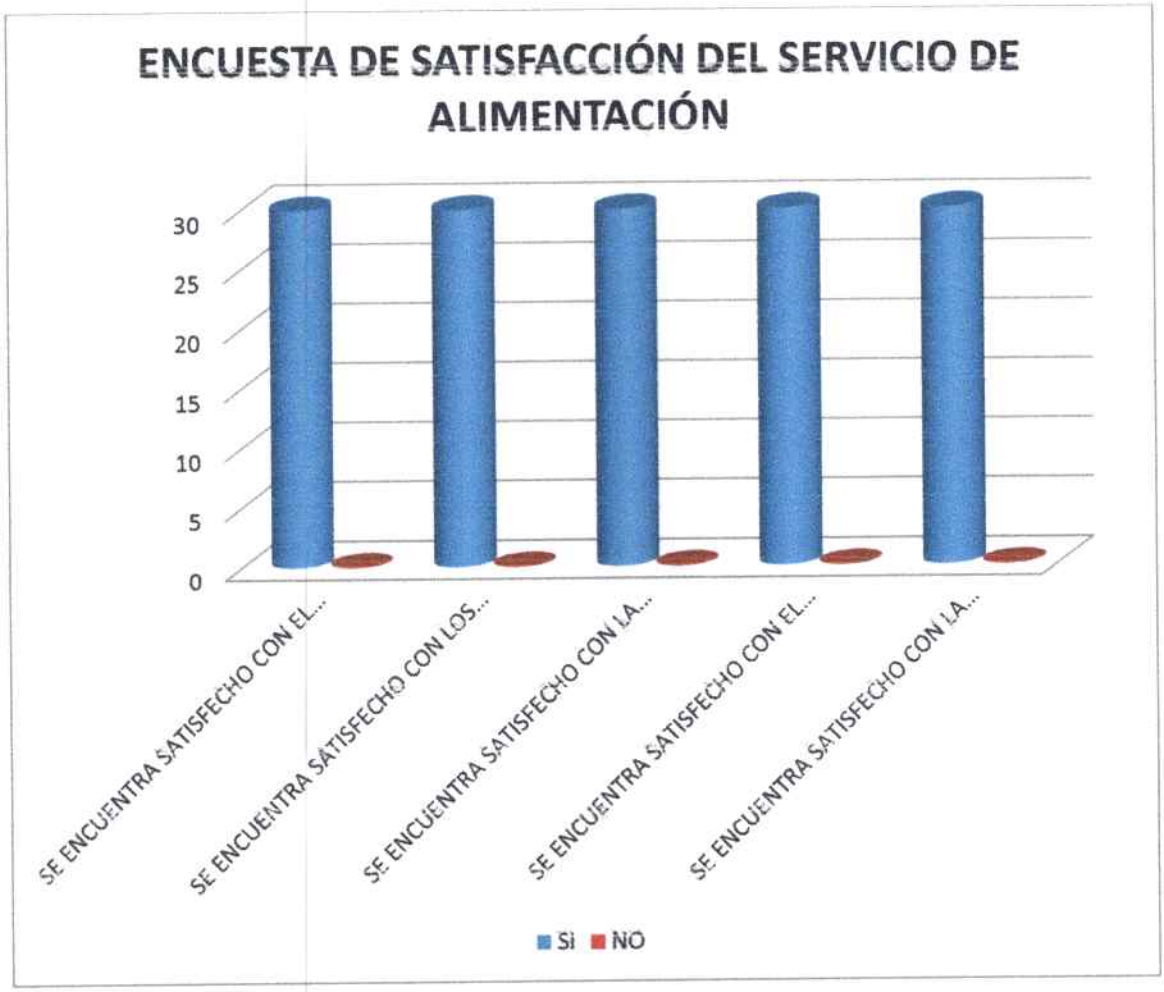
_____

_____

- Resultados

En cuanto a los resultados obtenidos encontramos que el 100% de los usuarios encuestados, que para este fin se realizó con 30 usuarios, mencionan satisfacción con el servicio, la alimentación y los alimentos recibidos. Adicionalmente en la pregunta 6 el 50% de los encuestados (15 usuarios) refieren una alta satisfacción con el servicio; y el 13% presentan sugerencias sobre el uso de pescado fresco, el lugar para almorzar o el uso de la sal, sugerencias que se tendrán en cuenta para mejorar la calidad del servicio mismo.

ILMAYE SANABRIA AMAYA
NUTRICIONISTA DIETISTA
REG. MED. 01196



EVIDENCIA FOTOGRAFICA DEL SEGUIMIENTO AL SERVICIO DE ALIMENTACIÓN





ILMAYE SANABRIA AMAYA
NUTRICIONISTA DIETISTA
REG. MED. 01196










ILMAYE SANABRIA AMAYA
NUTRICIONISTA DIETISTA
REG. MED. 01196

ACTIVIDAD 2. CLASIFICACIÓN NUTRICIONAL

Con ayuda del servicio de enfermería se realiza la toma de peso y talla a los adultos mayores; con estos datos por medio del Índice de Masa Corporal para el adulto mayor, se realiza la clasificación nutricional de los mismos y se identifican posibles riesgos nutricionales.

A continuación encontramos la tabla de clasificación nutricional y la gráfica donde analizaremos la condición nutricional de la población:

CENTRO VIDA DEL ANCIANO SAN JOSÉ
MUNICIPIO GUADALUPE-SANTANDER

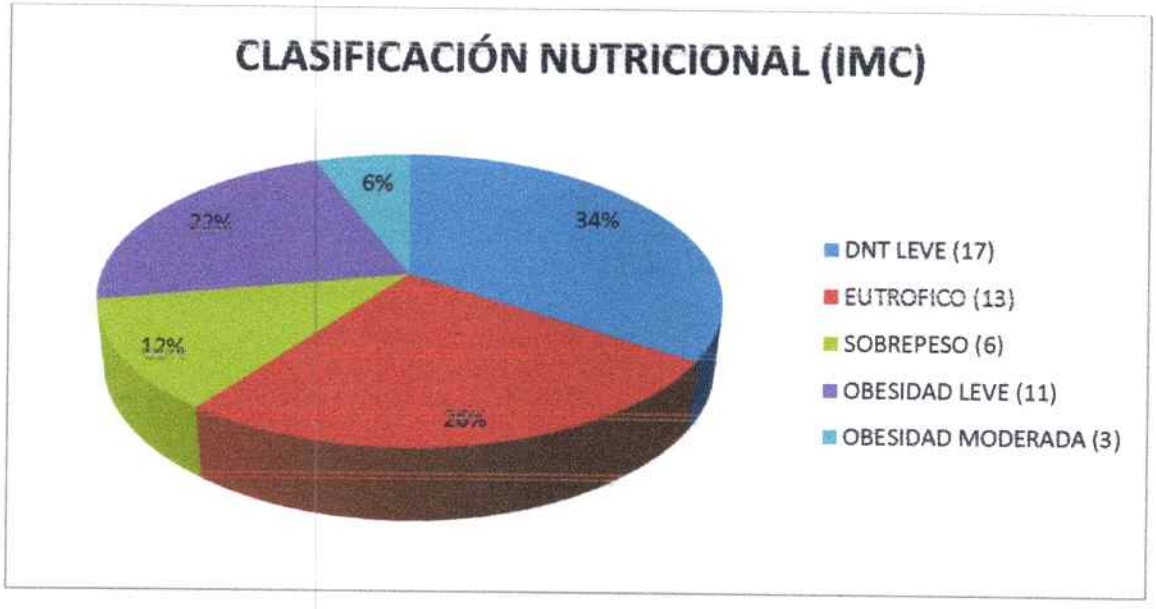
				29_JULIO - 28_AGO		
No.	NOMBRE	CEDULA	TALLA	PESO	IMC	DX NUT.
1	ALFREDO PLATA GARCIA	2099702	1,7	82	28,4	SOBREPESO
2	ANTONIO CASTRO ARDILA	2100161	1,68	82	29,1	SOBREPESO
3	ANTONIO MARIA GARCIA MATEUS	2097884	1,62	50	19,1	DNT LEVE
4	ANTONIO RODRIGUEZ SUAREZ	2099037	1,83	69	20,6	DNT LEVE
5	BARBARA BOSIGUA DE SAAVEDRA	28167423	1,45	70	33,3	OBESIDAD LEVE
6	BARBARA DELGADO DE PLATA	28168333	1,43	63	30,8	OBESIDAD LEVE
7	BERNARDA FLOREZ ARCILA	28168025	1,56	55	22,6	EUTROFICO
8	BERTHA MEJIA RODRIGUEZ	28168110	1,63	58	21,8	DNT LEVE
9	CARMEN ELISA TOLOZA	28167955	1,45	68	32,3	OBESIDAD LEVE
10	CARMEN ROSA CASTRO GARCIA	21243902	1,51	84	36,8	OBESIDAD MODERADA
11	EVANGELINA SUAREZ SAAVEDRA	28167981	1,6	45	17,6	DNT LEVE
12	FELISA ARCILA TAMAYO	28168100	1,54	59	24,9	EUTROFICO
13	ISABEL RODRIGUEZ	28168524	1,51	71	31,1	OBESIDAD LEVE
14	JAIME MOYANO	5764611	1,68	60	21,3	DNT LEVE
15	JAIME PICO SUAREZ	13828054	1,7	65	22,5	EUTROFICO
16	JOSE ALBINO GARCIA CHINCHILLA	2100020	1,59	81	32,0	OBESIDAD LEVE
17	JOSE DE JESUS TOLOSA	2099592	1,55	56	23,3	EUTROFICO
18	JOSE DEL CARMEN MORENO R.	5764419	1,53	49	20,9	DNT LEVE
19	JOSE VICENTE TAMAYO	19107464	1,68	55	19,5	DNT LEVE
20	LIBARDO ARCILA URIBE	5653554	1,53	82	35,0	OBESIDAD MODERADA
21	LILIA RODRIGUEZ PINZON	28167628	1,66	63	22,9	EUTROFICO
22	LUCIA CATILLO DE SILVA	28167697	1,44	64	30,9	OBESIDAD LEVE
23	LUIS ANTONIO SAAVEDRA	2099001	1,56	54	22,2	DNT LEVE
24	LUIS FELIPE URIBE LESMES	5560555	1,68	68	24,1	EUTROFICO
25	LUIS FRANCISCO TORRES RINCON	2099192	1,6	78	30,5	OBESIDAD LEVE
26	LUIS JOSE SAAVEDRA	2099958	1,61	59	22,8	EUTROFICO
27	LUIS MEDINA MEDINA	2099644	0,45	46	19,7	DNT LEVE
28	MARCO JULIO CASTILLO	2099281	1,62	54	20,6	DNT LEVE
29	MARIA INES ARDILA POVEDA	28168413	1,44	70	33,8	OBESIDAD LEVE
30	MARIA ISABEL PINILLA	28167032	1,53	43	18,4	DNT LEVE
31	MARIA LUISA NAVARRO	28375149	1,56	59	24,2	EUTROFICO
32	MARIA OFELIA VELANDIA DIAZ	28167757	1,58	84	33,6	OBESIDAD LEVE
33	MARIA ROMERO DE CUADROS	28167459	1,46	50	23,5	EUTROFICO
34	MARINA ORTIZ DE RUEDA	28167677	1,6	66	25,8	EUTROFICO
35	MELITON VILLALBA GONZALEZ	2099363	1,7	65	22,5	EUTROFICO
36	MERCEDEZ QUIROGA	28168096	1,63	72	27,1	EUTROFICO
37	NOEMA GOMEZ DE TRASLAVIÑA	28166317	1,46	68	31,9	OBESIDAD LEVE
38	ROQUE JIMENEZ	13364555	1,61	93	35,9	OBESIDAD MODERADA
39	ROSA DELIA TORRES RINCON	28167668	1,54	68	28,7	SOBREPESO
40	ROSA MARIA NIÑO	28167457	1,46	46	21,6	DNT LEVE

ILMAYE SANABRIA AMAYA
NUTRICIONISTA DIETISTA
REG. MED. 01196

41	ROSA MARIA SAAVEDRA	28167479	1,52	42	18,2	DNT LEVE
42	ROSALIA ARCILA URIBE	28167867	1,59	84	33,2	OBESIDAD LEVE
43	SALVADOR LUENGAS RIVERA	2099823	1,65	51	18,7	DNT LEVE
44	SEGUNDA BRICEIDA LAYTON BARBOSA	27964860	1,56	70	28,8	SOBREPESO
45	SEGUNDO FLOREZ ARDILA	5653299	1,58	55	22,0	DNT LEVE
46	SIXTO JIMENEZ SERRANO	2099291	1,6	62	24,2	EUTROFICO
47	SIXTO TULIO MORENO CASTILLO	2099512	1,67	57	20,4	DNT LEVE
48	TERESITA CASTILLO GARZON	28168095	1,53	70	29,9	SOBREPESO
49	VERONICA MORENO DE PEÑA	28167766	1,56	70	28,8	SOBREPESO
50	VICTOR JULIO SANTA MARIA DUARTE	2099791	1,62	52	19,8	DNT LEVE

Para este período se realiza valoración nutricional a los usuarios del servicio por medio de toma de peso y talla y diagnóstico nutricional por IMC para el adulto mayor, encontrando que:

- El 26% de la población se encuentra en adecuado estado nutricional (13 usuarios).
- El 40% se encuentra en exceso de peso (20 usuarios), dado por:
  - Sobrepeso el 12% (6 usuarios)
  - Obesidad leve el 22% (11 usuarios)
  - Obesidad moderada el 6% (3 usuarios)
- El 34% de los usuarios presentan diagnóstico de desnutrición leve (17 usuarios).



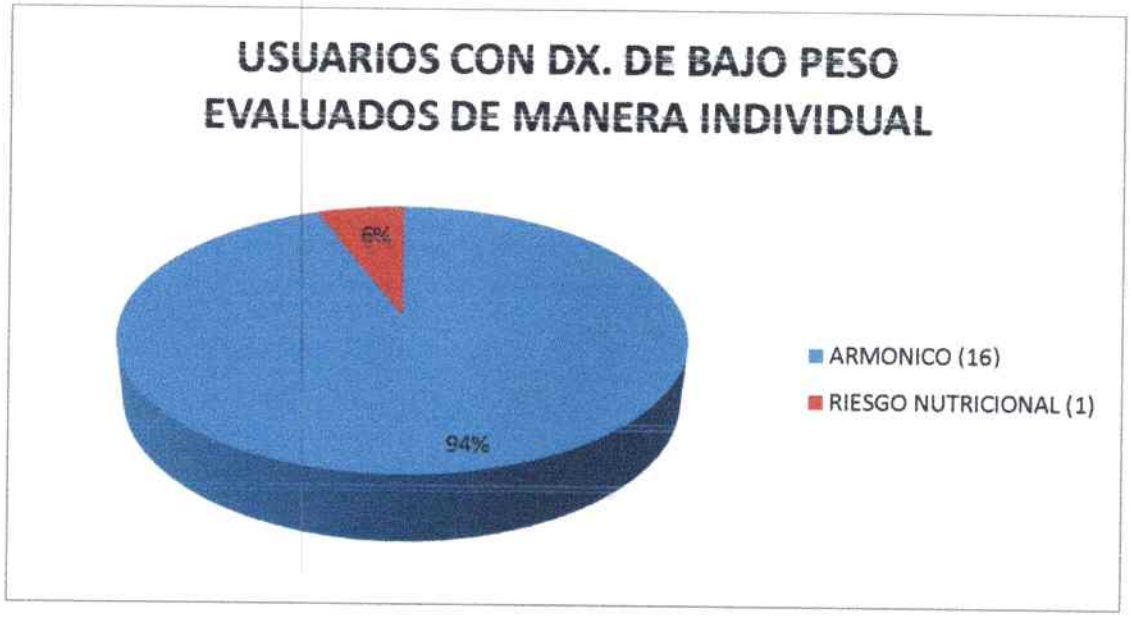
Del total de los usuarios con reporte de bajo peso evaluados en seguimiento nutricional (17 adultos mayores), podemos identificar que aunque presenten diagnóstico de desnutrición leve, el 94% es decir 16 adultos mayores, se encuentran en armonía y no representa un riesgo nutricional o en su condición de salud, se evidencia un peso

ILMAYE SANABRIA AMAYA
NUTRICIONISTA DIETISTA
REG. MED. 01196

estable en su adultez y un consumo superior al 75% del requerimiento. Tan solo un 6% que representa 1 adulto mayor realmente se encuentra en riesgo nutricional asociado a proceso de hospitalización en recuperación.

CENTRO VIDA DEL ANCIANO SAN JOSÉ

3	ANTONIO MARIA GARCIA MATEUS	2097884	1,62	50	19,1	DNT LEVE	ARMONICO
4	ANTONIO RODRIGUEZ SUAREZ	2099037	1,83	69	20,6	DNT LEVE	AUMENTA 7KG JUL-AGO
8	BERTHA MEJIA RODRIGUEZ	28168110	1,63	58	21,8	DNT LEVE	ARMONICO
11	EVANGELINA SUAREZ SAAVEDRA	28167981	1,6	45	17,6	DNT LEVE	ARMONICO
14	JAIME MOYANO	5764611	1,68	60	21,3	DNT LEVE	ARMONICO
18	JOSE DEL CARMEN MORENO R.	5764419	1,53	49	20,9	DNT LEVE	ARMONICO
19	JOSE VICENTE TAMAYO	19107464	1,68	55	19,5	DNT LEVE	ARMONICO
23	LUIS ANTONIO SAAVEDRA	2099001	1,56	54	22,2	DNT LEVE	ARMONICO
27	LUIS MEDINA MEDINA	2099644	0,45	46	19,7	DNT LEVE	ARMONICO
28	MARCO JULIO CASTILLO	2099281	1,62	54	20,6	DNT LEVE	ARMONICO
30	MARIA ISABEL PINILLA	28167032	1,53	43	18,4	DNT LEVE	ARMONICO
40	ROSA MARIA NIÑO	28167457	1,46	46	21,6	DNT LEVE	ARMONICO
41	ROSA MARIA SAAVEDRA	28167479	1,52	42	18,2	DNT LEVE	ARMONICO
43	SALVADOR LUENGAS RIVERA	2099823	1,65	51	18,7	DNT LEVE	ARMONICO
45	SEGUNDO FLOREZ ARDILA	5653299	1,58	55	22,0	DNT LEVE	ARMONICO
47	SIXTO TULIO MORENO CASTILLO	2099512	1,67	57	20,4	DNT LEVE	PERDIDA DE PESO POST HOSPITALIZACION
50	VICTOR JULIO SANTA MARIA DUARTE	2099791	1,62	52	19,8	DNT LEVE	ARMONICO



ILMAYE SANABRIA AMAYA
NUTRICIONISTA DIETISTA
REG. MED. 01196

EVIDENCIA FOTOGRAFICA DE LA TOMA DE DATOS ANTROPOMETRICOS









ILMAYE SANABRIA AMAYA
NUTRICIONISTA DIETISTA
REG. MED. 01196

ACTIVIDAD 3. VALORACIÓN NUTRICIONAL INDIVIDUAL

Para la visita de este periodo, se valoran de manera individual a 10 usuarios asistentes a la sede de Guadalupe del Centro Vida San José. En el seguimiento individual se valora de manera integral al adulto mayor identificando posibles factores de riesgo nutricional y realizando educación alimentaria y nutricional a necesidad. Es importante mencionar que a cada usuario se le realiza formato individual que es entregado y anexado a cada carpeta de cada uno.

CENTRO VIDA DEL ANCIANO SAN JOSÉ
MUNICIPIO GUADALUPE-SANTANDER

					29_JULIO - 28_AGO		
No.	NOMBRE	CEDULA	TALLA	PESO	IMC	DX NUT.	
7	BERNARDA FLOREZ ARCILA	28168025	1,56	55	22,6	EUTROFICO	
36	MERCEDEZ QUIROGA	28168096	1,63	71	26,7	EUTROFICO	
39	ROSA DELIA TORRES RINCON	28167668	1,54	69	29,1	SOBREPESO	
40	ROSA MARIA NIÑO	28167457	1,46	46	21,6	DNT LEVE	ARMONICO
41	ROSA MARIA SAAVEDRA	28167479	1,52	41	17,7	DNT LEVE	ARMONICO
43	SALVADOR LUENGAS RIVERA	2099823	1,65	52	19,1	DNT LEVE	ARMONICO
46	SIXTO JIMENEZ SERRANO	2099291	1,6	61	23,8	EUTROFICO	
48	TERESITA CASTILLO GARZON	28168095	1,53	68	29,0	SOBREPESO	
49	VERONICA MORENO DE PEÑA	28167766	1,56	69	28,4	SOBREPESO	
50	VICTOR JULIO SANTA MARIA DUARTE	2099791	1,62	52	19,8	DNT LEVE	ARMONICO

EVIDENCIA FOTOGRAFICA DE SEGUIMIENTOS





ILMAYE SANABRIA AMAYA
NUTRICIONISTA DIETISTA
REG. MED. 01196











ILMAYE SANABRIA AMAYA
NUTRICIONISTA DIETISTA
REG. MED. 01196

ACTIVIDAD 4. ACTIVIDAD EDUCATIVA

Para esta visita se realiza taller educativo sobre la Dislipidemia Mixta, a través de una presentación proyectada. En ella se explica en que consiste la dislipidemia, la importancia de evitar la obesidd ginecoide y las recomendaciones nutricionales de consumo de alimentos con cada uno de los grupos de alimentos.

FICHA DE TRABAJO

























ILMAYE SANABRIA AMAYA
NUTRICIONISTA DIETISTA
REG. MED. 01196

EVIDENCIA FOTOGRAFICA DE LA ACTIVIDAD REALIZADA










ILMAYE SANABRIA AMAYA
NUTRICIONISTA DIETISTA
REG. MED. 01196













ILMAYE SANABRIA AMAYA
NUTRICIONISTA DIETISTA
REG. MED. 01196

RESULTADOS OBTENIDOS

Durante este mes se realiza revisión a la satisfacción de los usuarios con el servicio de alimentación y los alimentos recibidos en el centro vida. Se realiza una encuesta y se tabulan lo resultados obtenidos, En cuanto a los resultados obtenidos encontramos que el 100% de los usuarios encuestados, que para este fin se realizó con 30 usuarios, mencionan satisfacción con el servicio, la alimentación y los alimentos recibidos. Adicionalmente en la pregunta 6 el 50% de los encuestados (15 usuarios) refieren una alta satisfacción con el servicio; y el 13% presentan sugerencias sobre el uso de pescado fresco, el lugar para almorzar o el uso de la sal, sugerencias que se tendrán en cuenta para mejorar la calidad del servicio mismo.

Para este período se realiza valoración nutricional a los usuarios del servicio por medio de toma de peso y talla y diagnóstico nutricional por IMC para el adulto mayor, encontrando que:

- El 26% de la población se encuentra en adecuado estado nutricional (13 usuarios).
- El 40% se encuentra en exceso de peso (20 usuarios), dado por:
  - Sobrepeso el 12% (6 usuarios)
  - Obesidad leve el 22% (11 usuarios)
  - Obesidad moderada el 6% (3 usuarios)
- El 34% de los usuarios presentan diagnóstico de desnutrición leve (17 usuarios).

Del total de los usuarios con reporte de bajo peso evaluados en seguimiento nutricional (17 adultos mayores), podemos identificar que aunque presenten diagnóstico de desnutrición leve, el 94% es decir 16 adultos mayores, se encuentran en armonía y no representa un riesgo nutricional o en su condición de salud, se evidencia un peso estable en su adultez y un consumo superior al 75% del requerimiento. Tan solo un 6% que representa 1 adulto mayor realmente se encuentra en riesgo nutricional asociado a proceso de hospitalización en recuperación.

Para esta visita se realiza taller educativo sobre la Dislipidemia Mixta, a través de una presentación proyectada. En ella se explica en que consiste la dislipidemia, la importancia de evitar la obesidd ginecoide y las recomendaciones nutricionales de consumo de alimentos con cada uno de los grupos de alimentos.

ILMAYE SANABRIA A.

ILMAYE SANABRIA AMAYA
NUTRICIONISTA-DIETISTA
REG. MED. 01196

ILMAYE SANABRIA AMAYA
NUTRICIONISTA DIETISTA
REG. MED. 01196

ÁREA DE NUTRICIÓN

MUNICIPIO GUADALUPE

POBLACIÓN OBJETIVO: USUARIOS ASISTENTES A LA SEDE DEL CENTRO VIDA DEL ANCIANO SAN JOSÉ DEL MUNICIPIO DE GUADALUPE

TEMA: INFORME INTERVENCION INDIVIDUAL E INTERVENCIÓN GRUPAL

PERIODO: 29 DE AGOSTO DEL 2024

PROFESIONAL: ILMAYE SANABRIA AMAYA
NUTRICIONISTA-DIETISTA
REG. MED. 01196

FICHA TÉCNICA ÁREA DE NUTRICIÓN

1. PROYECTO: Intervención del área de nutrición en el municipio de Guadalupe Centro Vida San José.

2. META: Lograr de manera integral la atención de los adultos mayores asistentes al Centro Vida San José.

3. Objetivo:

    a. General:
    Realizar seguimiento y educación nutricional a usuarios del centro, así como seguimiento y control al servicio de alimentación.
    b. Específicos:
        i. Que los servicios de alimentación estén operando bajo los requerimientos de ley.
        ii. Diagnosticar el estado nutricional de los adultos mayores
        iii. Que los adultos mayores sean educados en alimentación saludable de manera individual y grupal.

4. Actividades:
    a. Realizar revisión del servicio de alimentación.
    b. Realizar la valoración de IMC para adulto mayor con el fin de diagnosticar el estado nutricional de la población
    c. Realizar intervención nutricional individual en los usuarios
    d. Realizar talleres educativos a los adultos mayores

ILMAYE SANABRIA AMAYA
NUTRICIONISTA DIETISTA
REG. MED. 01196

MARCO TEORICO

PORCIONES DE ALIMENTACION PARA LOS ADULTOS MAYORES ASISTENTES AL CENTRO VIDA

Los Adultos Mayores constituyen un grupo con características epidemiológicas particulares, que conllevan a mayor fragilidad y morbilidad, donde los aspectos nutricionales resultan relevantes. Es común observar en éste grupo de edad dificultades para realizar una alimentación adecuada acorde con sus necesidades nutricionales; factores que impactan en la prevalencia e incidencia de enfermedades crónicas no trasmisibles. Las deficiencias nutricionales en general son atribuidas a cambios en los procesos de ingestión, digestión, absorción y metabolismo de nutrientes, debido a alteraciones en diferentes niveles del aparato digestivo. En la vejez el apetito disminuye frecuentemente a causa de la disminución del sentido del gusto, el olfato, la dentadura deficiente, fármacos administrados, la depresión y aislamiento social, que implica el tener que comer solo y a una reducción de la variedad de alimentos asociados con una menor disponibilidad de los mismos, debido a las condiciones socioeconómicas que afectan a este grupo de edad.

La Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia 2010 evidencia que las prevalencias de Inseguridad Alimentaria en el Hogar (ISAH), descendieron en la medida en que se incrementó el nivel de SISBEN. En la ENSIN 2005, se identificaron algunas problemáticas importantes relacionadas con el consumo de alimentos; más de la tercera parte de la población presentó baja ingesta de proteínas, un bajo consumo de frutas y verduras y altas prevalencias de deficiencias en la ingesta de micronutrientes, problemáticas más evidentes en la población clasificada en los niveles de SISBEN 1 y 2.

Con el fin de contribuir a la adecuada alimentación de los adultos mayores, dentro del programa de los Centro Vida, se establece ofrecer a dicha población las comidas de refrigerio de la mañana y almuerzo, guiados por las indicaciones para la población Colombiana como lo muestra el Grafico No. 1, prestando un especial cuidado en la porción de servido mínimo recomendado, con el fin de garantizar el aporte calórico y nutricional para los usuarios.

ILMAYE SANABRIA AMAYA
NUTRICIONISTA DIETISTA
REG. MED. 01196

APORTE NUTRICIONAL DE LA MINUTA PATRÓN ADULTOS MAYORES

REFRIGERIO DE LA MAÑANA

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad P. Bruto	Cantidad P. Neto	Cantidad P. Servido	Unidad Casera de Servido	
Lácteos						
Leche en polvo ó	4 veces/semana	15,6 g	15,6 g	120 cc	4 onzas de leche	
Leche entera pasteurizada		120 cc	120 cc			
Derivados de cereal						
Pan ó tostada	Todos los días	60 g	60 g	50 g	1½ unidad mediana, 1 porción mediana	
Galletas de dulce (Lonchi ó Saltin)		21g	21g	21g	3 unidades	
Cereales para colada (Trigo o Maíz ó Avena o Cebada)	3 veces/semana	14 g	14 g	14 g	1 cucharada rebosada, para elaboración de colada (¼ agua - ¾ leche)	
Fruta						
Entera ó	2 veces por semana	105 - 222 g	100 g	100 g	1 porción mediana	
en jugo		47 - 100 g	45 g	240 cc	8 onzas de jugo	
Azúcares						
Azúcar ó	Todos los días	14 g	14 g	14 g	1 cucharada medianamente colmada	8 onzas de bebida ó 240 cc
Panela ó		14 g	14 g	14 g	1 cucharada medianamente colmada	

	Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg
TOTAL APORTE REFRIGERIOS	550	14,1	12,6	94,3	353,8	4,6	0,6
ADECUACION	23,2%	17,0%	16,0%	28,4%	44,1%	32,7%	8,6%

ALMUERZO

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad P. Bruto	Cantidad P. Neto	Cantidad P. Servido	Unidad Casera de Servido	
Sopa o crema						
	Todos los días	14 - 20 g	12 g	200 cc	8 onzas	
Cereal		9 g	9 g			
Raices/Tubérculos/Plátanos		17 - 25 g	15 g			
Leguminosa		2 g	2 g			
Seco						
Carnes, huevo, leguminosas						
Carne roja	3 veces/semana (Visceras una vez cada 15 días)	100 g	100 g	100 g	1 porción mediana	
Carne blanca	3 veces/semana	Pechuga 137 g Pierna 143 g Perril 150 g Arún lomo 100 g	100 g	80 g (sin hueso) Arún 50 g	1 porción mediana	
Huevo	1 vez / semana	55 g	50 g	50 g	1 unidad	
Leguminosa	2 veces / semana	20 g	20 g	60 g	4 cucharadas medianamente colmadas	
Cereal						
Arroz ó	6 veces/semana	40 g	40 g	90 g	5 cucharas soperas	
Pasta	1 vez / semana	40 g	40 g	91 g	5 cucharas soperas	
Tubérculo / plátano / Derivados de cereal****						
Papa, plátano, name, etc ó	5 veces/semana	80 - 116 g	70 g	63 g	1 unidad mediana	
Arepa o envuelto, etc	2 veces/semana	50 g	50 g	50 g	1 unidad mediana	
Hortalizas - verduras						
Verdura	Todos los días	57 - 85 g	50 g	50 g	4 cucharas soperas	
Frutas						
Entera ó	Todos los días	105 - 222 g	100 g	100 g	1 porción mediana	
en jugo		47 - 100 g	45 g	240 cc	8 onzas de jugo	
Azúcares						
Azúcar ó	Todos los días	14 g	14 g	14 g	1 cucharada medianamente colmada	8 onzas de bebida ó 240 cc
Panela		14 g	14 g	14 g	1 cucharada medianamente colmada	
Aceite	Todos los días	16 cc	16 cc	16 cc	1½ cucharada	

	Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg
TOTAL APORTE ALMUERZO	787	28,7	24,1	92,9	83,4	6,8	0,7
ADECUACION	29,8%	34,5%	30,5%	28,0%	10,4%	42,7%	9,9%

OBSERVACIONES

1. Se establece 5 veces a la semana lácteo en el refrigerio de la mañana dando oportunidad a variación del mismo y teniendo en cuenta la guia del día completo
2. Para la preparación de los jugos de fruta se puede utilizar cualquiera de cosecha
3. Para efectos de la salud de la población objetivo se tiene en cuenta el uso de azúcar en pocas cantidades y para personas con diabetes se evita su uso
4. Para la semana 2 y semana 4 se dará indicación a los adultos mayores de incluir leguminosa en el fin de semana, para cumplir con el requerimiento nutricional

ILMAYE SANABRIA AMAYA
NUTRICIONISTA DIETISTA
REG. MED. 01196

ACTIVIDAD N° 1. AUDITORIA AL SERVICIO DE ALIMENTACIÓN

Durante este periódo nos consentraremos en la verificacion de porciones de servido de los alimentos ofrecidos en la alimentación a los adultos mayores según la indicacion dada en el ciclo de menús de la institución.

SEMANA No. 1

DIA No. 4

ALMUERZO	SOPA	200 cc	Sopa de cuchuco
	ALIMENTO PROTEICO	80-100 gr	Carne molida
	CERAL	90 gr	Espaguetis
	TUBÉRCULO	50-70 gr	*
	LEGUMINOSA	60 gr	Ensalada de verduras
	VERDURA	50 gr	Jugo de guayaba

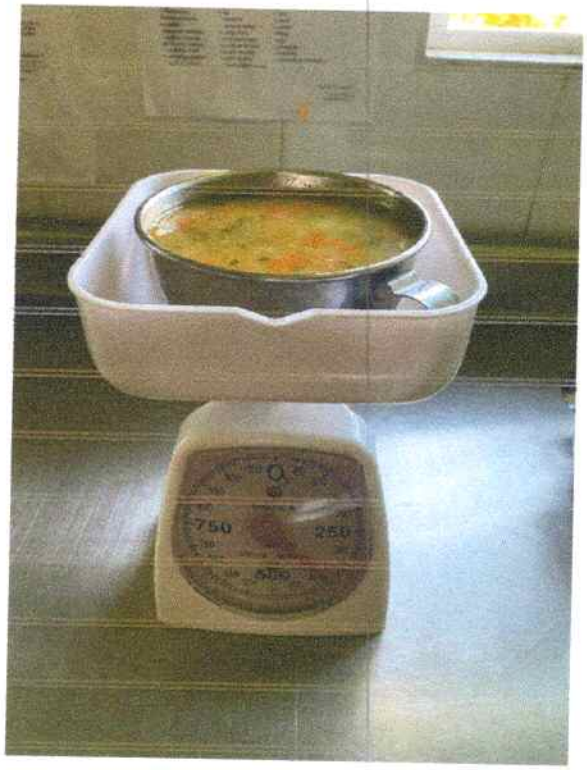
Para la fecha de revisión se realiza cambio de dia de menú debido a celebración el dia anterior del día del adulto mayor, se cambia el menú completo de almuerzo dia 3 por dia 4.

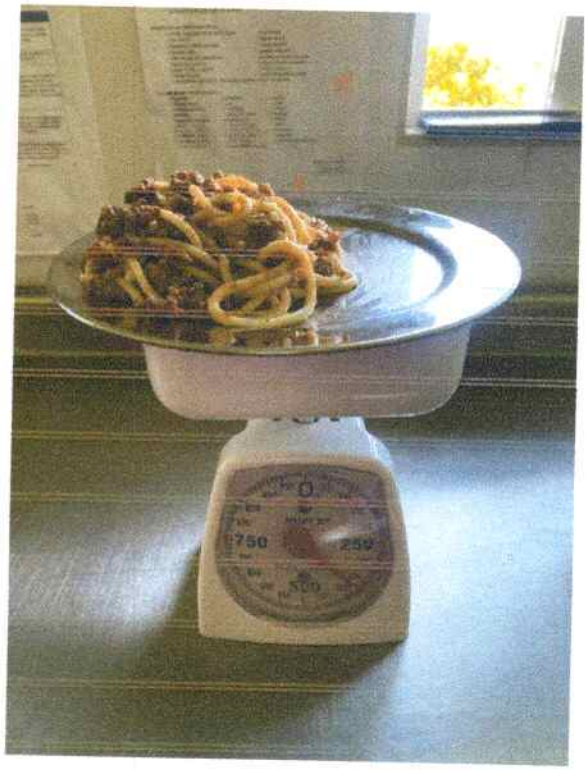
Se puede constatar que se cumple con la porción indicada en la minuta patron para los adultos mayores del centro vida, lo cual nos permita garantizar el consumo adecuado de los grupos de alimentos y por consiguiente los nutrientes recomendados para esta población.

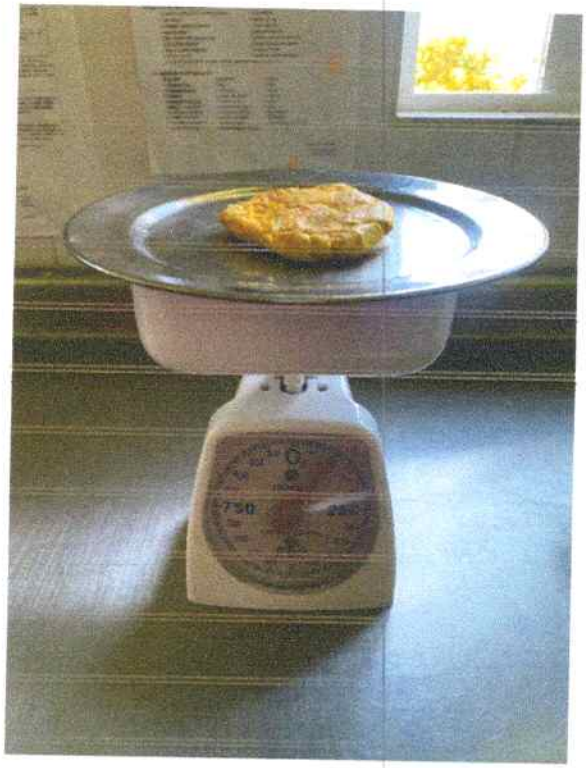
EVIDENCIA FOTOGRAFICA DEL SEGUIMIENTO AL SERVICIO DE ALIMENTACIÓN

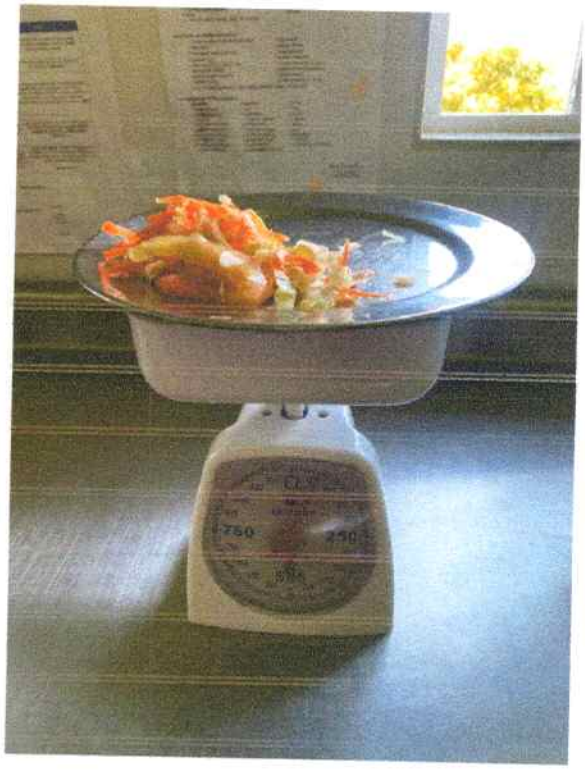


ILMAYE SANABRIA AMAYA
NUTRICIONISTA DIETISTA
REG. MED. 01196

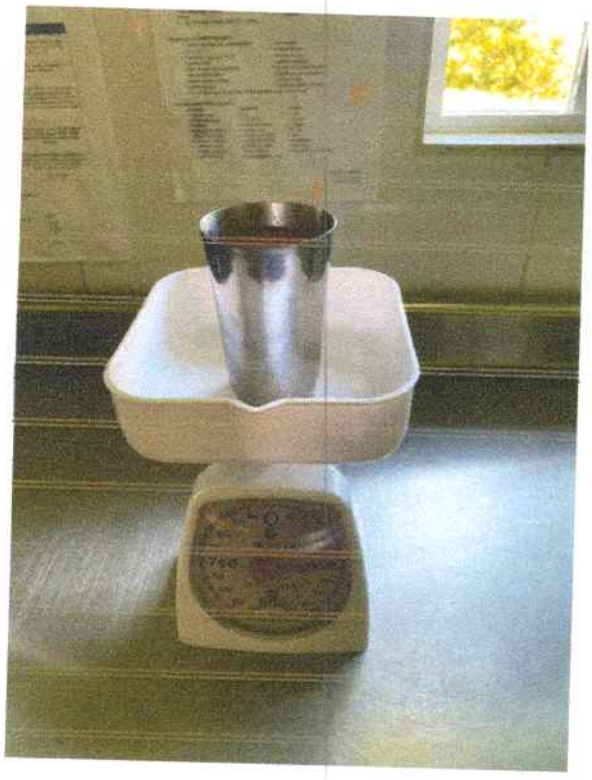


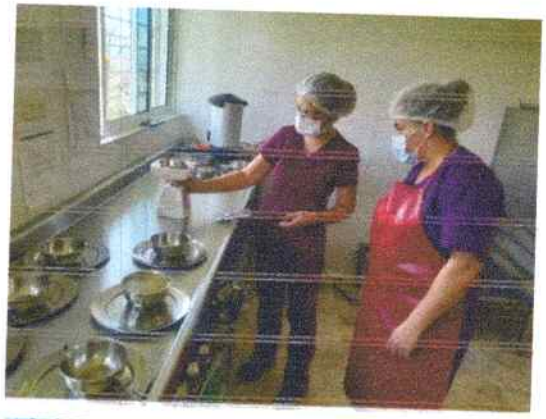


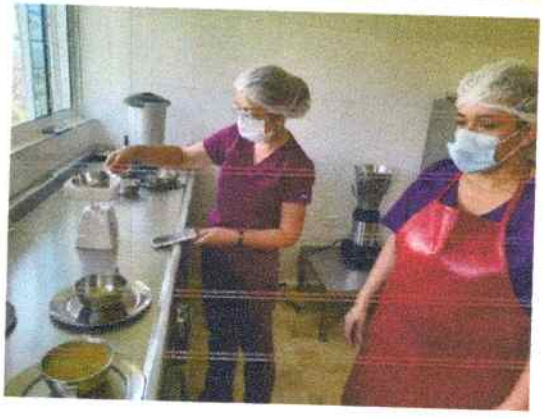




ILMAYE SANABRIA AMAYA
NUTRICIONISTA DIETISTA
REG. MED. 01196















ILMAYE SANABRIA AMAYA
NUTRICIONISTA DIETISTA
REG. MED. 01196

ACTIVIDAD 2. CLASIFICACIÓN NUTRICIONAL

Con ayuda del servicio de enfermería se realiza la toma de peso y talla a los adultos mayores; con estos datos por medio del Índice de Masa Corporal para el adulto mayor, se realiza la clasificación nutricional de los mismos y se identifican posibles riesgos nutricionales.

A continuación encontramos la tabla de clasificación nutricional y la gráfica donde analizaremos la condición nutricional de la población:

CENTRO VIDA DEL ANCIANO SAN JOSÉ
MUNICIPIO GUADALUPE-SANTANDER

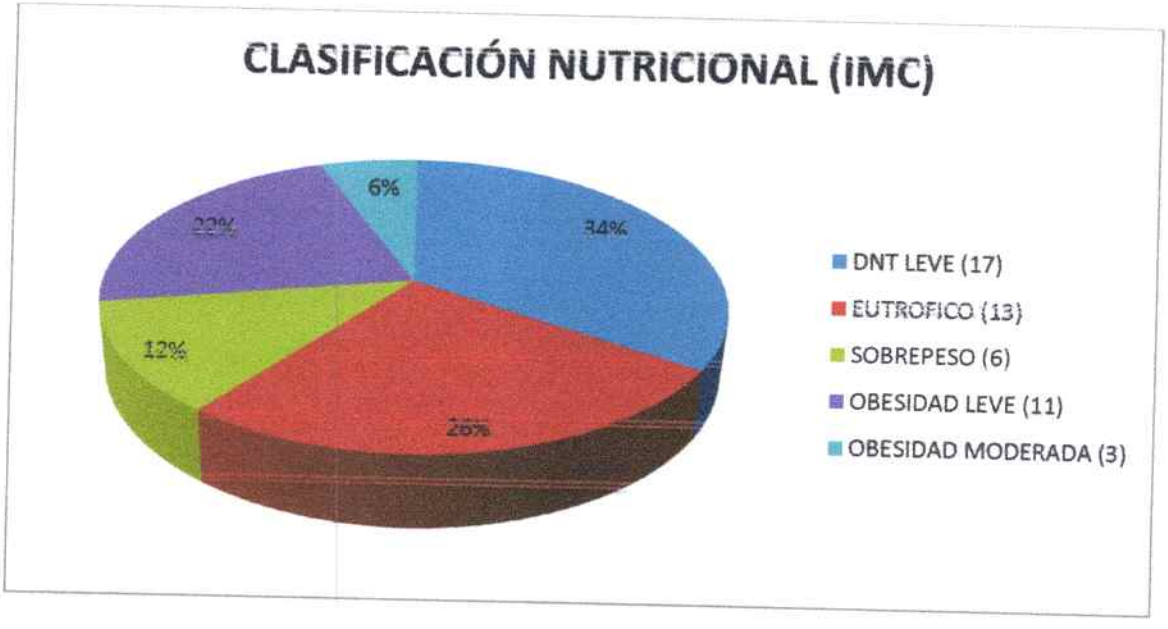
			29_JULIO - 28_AGO			
No.	NOMBRE	CEDULA	TALLA	PESO	IMC	DX NUT.
1	ALFREDO PLATA GARCIA	2099702	1,7	82	28,4	SOBREPESO
2	ANTONIO CASTRO ARDILA	2100161	1,68	82	29,1	SOBREPESO
3	ANTONIO MARIA GARCIA MATEUS	2097884	1,62	50	19,1	DNT LEVE
4	ANTONIO RODRIGUEZ SUAREZ	2099037	1,83	69	20,6	DNT LEVE
5	BARBARA BOSIGUA DE SAAVEDRA	28167423	1,45	70	33,3	OBESIDAD LEVE
6	BARBARA DELGADO DE PLATA	28168333	1,43	63	30,8	OBESIDAD LEVE
7	BERNARDA FLOREZ ARCILA	28168025	1,56	55	22,6	EUTROFICO
8	BERTHA MEJIA RODRIGUEZ	28168110	1,63	58	21,8	DNT LEVE
9	CARMEN ELISA TOLOZA	28167955	1,45	68	32,3	OBESIDAD LEVE
10	CARMEN ROSA CASTRO GARCIA	21243902	1,51	84	36,8	OBESIDAD MODERADA
11	EVANGELINA SUAREZ SAAVEDRA	28167981	1,6	45	17,6	DNT LEVE
12	FELISA ARCILA TAMAYO	28168100	1,54	59	24,9	EUTROFICO
13	ISABEL RODRIGUEZ	28168524	1,51	71	31,1	OBESIDAD LEVE
14	JAIME MOYANO	5764611	1,68	60	21,3	DNT LEVE
15	JAIME PICO SUAREZ	13828054	1,7	65	22,5	EUTROFICO
16	JOSE ALBINO GARCIA CHINCHILLA	2100020	1,59	81	32,0	OBESIDAD LEVE
17	JOSE DE JESUS TOLOSA	2099592	1,55	56	23,3	EUTROFICO
18	JOSE DEL CARMEN MORENO R.	5764419	1,53	49	20,9	DNT LEVE
19	JOSE VICENTE TAMAYO	19107464	1,68	55	19,5	DNT LEVE
20	LIBARDO ARCILA URIBE	5653554	1,53	82	35,0	OBESIDAD MODERADA
21	LILIA RODRIGUEZ PINZON	28167628	1,66	63	22,9	EUTROFICO
22	LUCIA CATILLO DE SILVA	28167697	1,44	64	30,9	OBESIDAD LEVE
23	LUIS ANTONIO SAAVEDRA	2099001	1,56	54	22,2	DNT LEVE
24	LUIS FELIPE URIBE LESMES	5560555	1,68	68	24,1	EUTROFICO
25	LUIS FRANCISCO TORRES RINCON	2099192	1,6	78	30,5	OBESIDAD LEVE
26	LUIS JOSE SAAVEDRA	2099958	1,61	59	22,8	EUTROFICO
27	LUIS MEDINA MEDINA	2099644	0,45	46	19,7	DNT LEVE
28	MARCO JULIO CASTILLO	2099281	1,62	54	20,6	DNT LEVE
29	MARIA INES ARDILA POVEDA	28168413	1,44	70	33,8	OBESIDAD LEVE
30	MARIA ISABEL PINILLA	28167032	1,53	43	18,4	DNT LEVE
31	MARIA LUISA NAVARRO	28375149	1,56	59	24,2	EUTROFICO
32	MARIA OFELIA VELANDIA DIAZ	28167757	1,58	84	33,6	OBESIDAD LEVE
33	MARIA ROMERO DE CUADROS	28167459	1,46	50	23,5	EUTROFICO
34	MARINA ORTIZ DE RUEDA	28167677	1,6	66	25,8	EUTROFICO
35	MELITON VILLALBA GONZALEZ	2099363	1,7	65	22,5	EUTROFICO
36	MERCEDEZ QUIROGA	28168096	1,63	72	27,1	EUTROFICO
37	NOEMA GOMEZ DE TRASLAVIÑA	28166317	1,46	68	31,9	OBESIDAD LEVE
38	ROQUE JIMENEZ	13364555	1,61	93	35,9	OBESIDAD MODERADA
39	ROSA DELIA TORRES RINCON	28167668	1,54	68	28,7	SOBREPESO
40	ROSA MARIA NIÑO	28167457	1,46	46	21,6	DNT LEVE

ILMAYE SANABRIA AMAYA
NUTRICIONISTA DIETISTA
REG. MED. 01196

41	ROSA MARIA SAAVEDRA	28167479	1,52	42	18,2	DNT LEVE
42	ROSALIA ARCILA URIBE	28167867	1,59	84	33,2	OBESIDAD LEVE
43	SALVADOR LUENGAS RIVERA	2099823	1,65	51	18,7	DNT LEVE
44	SEGUNDA BRICEIDA LAYTON BARBOSA	27964860	1,56	70	28,8	SOBREPESO
45	SEGUNDO FLOREZ ARDILA	5653299	1,58	55	22,0	DNT LEVE
46	SIXTO JIMENEZ SERRANO	2099291	1,6	62	24,2	EUTROFICO
47	SIXTO TULIO MORENO CASTILLO	2099512	1,67	57	20,4	DNT LEVE
48	TERESITA CASTILLO GARZON	28168095	1,53	70	29,9	SOBREPESO
49	VERONICA MORENO DE PEÑA	28167766	1,56	70	28,8	SOBREPESO
50	VICTOR JULIO SANTA MARIA DUARTE	2099791	1,62	52	19,8	DNT LEVE

Para este período se realiza valoración nutricional a los usuarios del servicio por medio de toma de peso y talla y diagnóstico nutricional por IMC para el adulto mayor, encontrando que:

- El 26% de la población se encuentra en adecuado estado nutricional (13 usuarios).
- El 40% se encuentra en exceso de peso (20 usuarios), dado por:
  - Sobrepeso el 12% (6 usuarios)
  - Obesidad leve el 22% (11 usuarios)
  - Obesidad moderada el 6% (3 usuarios)
- El 34% de los usuarios presentan diagnóstico de desnutrición leve (17 usuarios).



ILMAYE SANABRIA AMAYA
NUTRICIONISTA DIETISTA
REG. MED. 01196

Del total de los usuarios con reporte de bajo peso evaluados en seguimiento nutricional (17 adultos mayores), podemos identificar que aunque presenten diagnóstico de desnutrición leve, el 94% es decir 16 adultos mayores, se encuentran en armonía y no representa un riesgo nutricional o en su condición de salud, se evidencia un peso estable en su adultez y un consumo superior al 75% del requerimiento. Tan solo un 6% que representa 1 adulto mayor realmente se encuentra en riesgo nutricional asociado a proceso de hospitalización en recuperación.

CENTRO VIDA DEL ANCIANO SAN JOSÉ

3	ANTONIO MARIA GARCIA MATEUS	2097884	1,62	50	19,1	DNT LEVE	ARMONICO
4	ANTONIO RODRIGUEZ SUAREZ	2099037	1,83	69	20,6	DNT LEVE	AUMENTA 7KG JUL-AGO
8	BERTHA MEJIA RODRIGUEZ	28168110	1,63	58	21,8	DNT LEVE	ARMONICO
11	EVANGELINA SUAREZ SAAVEDRA	28167981	1,6	45	17,6	DNT LEVE	ARMONICO
14	JAIME MOYANO	5764611	1,68	60	21,3	DNT LEVE	ARMONICO
18	JOSE DEL CARMEN MORENO R.	5764419	1,53	49	20,9	DNT LEVE	ARMONICO
19	JOSE VICENTE TAMAYO	19107464	1,68	55	19,5	DNT LEVE	ARMONICO
23	LUIS ANTONIO SAAVEDRA	2099001	1,56	54	22,2	DNT LEVE	ARMONICO
27	LUIS MEDINA MEDINA	2099644	0,45	46	19,7	DNT LEVE	ARMONICO
28	MARCO JULIO CASTILLO	2099281	1,62	54	20,6	DNT LEVE	ARMONICO
30	MARIA ISABEL PINILLA	28167032	1,53	43	18,4	DNT LEVE	ARMONICO
40	ROSA MARIA NIÑO	28167457	1,46	46	21,6	DNT LEVE	ARMONICO
41	ROSA MARIA SAAVEDRA	28167479	1,52	42	18,2	DNT LEVE	ARMONICO
43	SALVADOR LUENGAS RIVERA	2099823	1,65	51	18,7	DNT LEVE	ARMONICO
45	SEGUNDO FLOREZ ARDILA	5653299	1,58	55	22,0	DNT LEVE	ARMONICO
47	SIXTO TULIO MORENO CASTILLO	2099512	1,67	57	20,4	DNT LEVE	PERDIDA DE PESO POST HOSPITALIZACION
50	VICTOR JULIO SANTA MARIA DUARTE	2099791	1,62	52	19,8	DNT LEVE	ARMONICO



ILMAYE SANABRIA AMAYA
NUTRICIONISTA DIETISTA
REG. MED. 01196

EVIDENCIA FOTOGRAFICA DE LA TOMA DE DATOS ANTROPOMETRICOS








ILMAYE SANABRIA AMAYA
NUTRICIONISTA DIETISTA
REG. MED. 01196

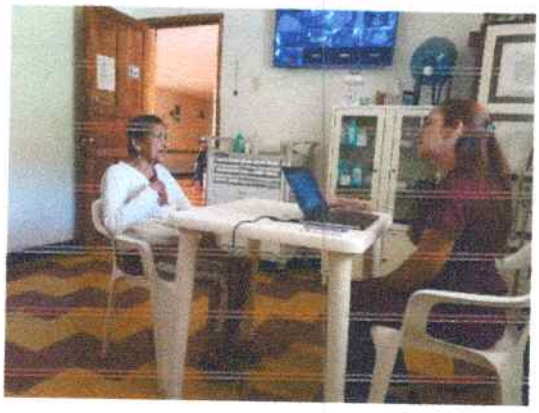
ACTIVIDAD 3. VALORACIÓN NUTRICIONAL INDIVIDUAL

Para la visita de este periodo, se valoran de manera individual a 6 usuarios asistentes a la sede de Guadalupe del Centro Vida San José. En el seguimiento individual se valora de manera integral al adulto mayor identificando posibles factores de riesgo nutricional y realizando educación alimentaria y nutricional a necesidad. Es importante mencionar que a cada usuario se le realiza formato individual que es entregado y anexado a cada carpeta de cada uno.

CENTRO VIDA DEL ANCIANO SAN JOSÉ
MUNICIPIO GUADALUPE-SANTANDER

					29 JULIO - 28 AGO		
No.	NOMBRE	CEDULA	TALLA	PESO	IMC	DX NUT.	
25	LUIS FRANCISCO TORRES RINCON	2099192	1,6	78	30,5	OBESIDAD LEVE	
28	MARCO JULIO CASTILLO	2099281	1,62	54	20,6	DNT LEVE	ARMONICO
29	MARIA INES ARDILA POVEDA	28168413	1,44	70	33,8	OBESIDAD LEVE	
30	MARIA ISABEL PINILLA	28167032	1,53	43	18,4	DNT LEVE	ARMONICO
32	MARIA OFELIA VELANDIA DIAZ	28167757	1,58	84	33,6	OBESIDAD LEVE	
37	NOEMA GOMEZ DE TRASLAVIÑA	28166317	1,46	68	31,9	OBESIDAD LEVE	

EVIDENCIA FOTOGRAFICA DE SEGUIMIENTOS





ILMAYE SANABRIA AMAYA
NUTRICIONISTA DIETISTA
REG. MED. 01196







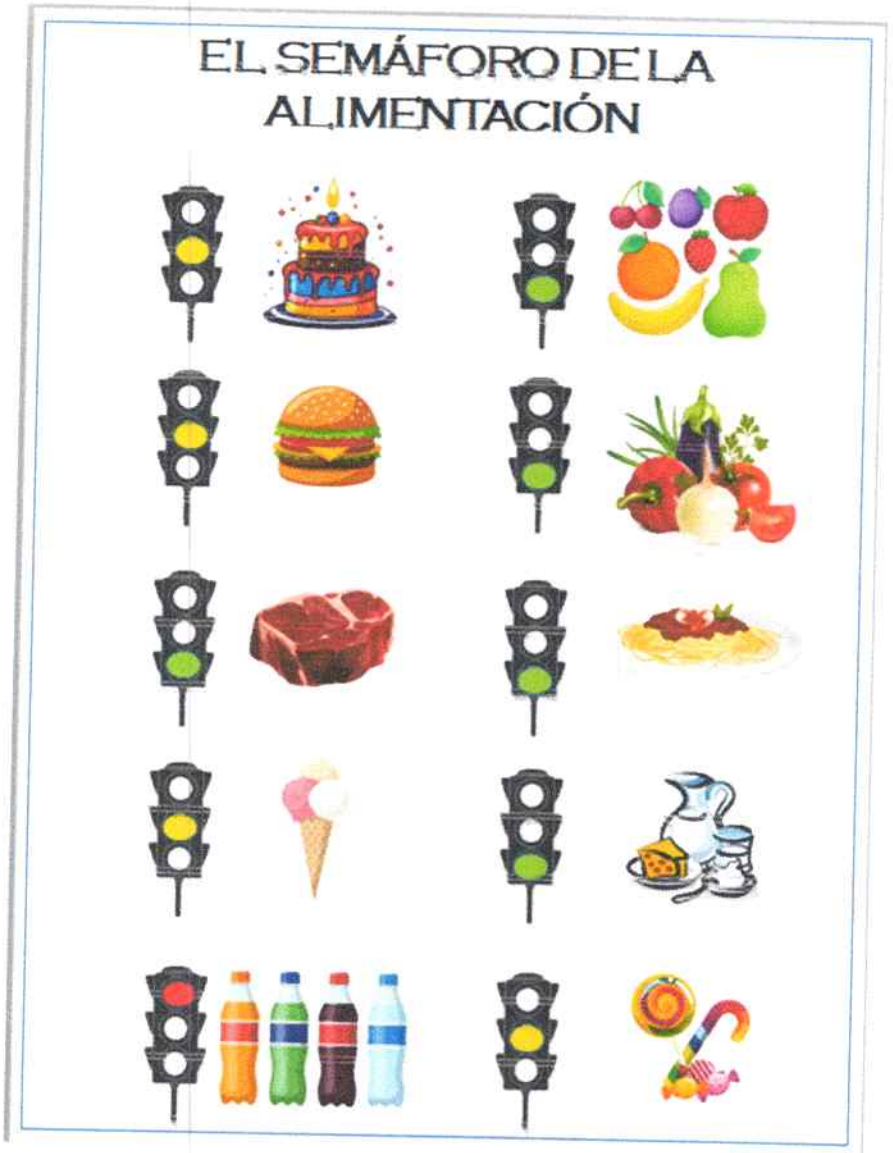


ILMAYE SANABRIA AMAYA
NUTRICIONISTA DIETISTA
REG. MED. 01196

ACTIVIDAD 4. ACTIVIDAD EDUCATIVA

Para esta ocasión trabajamos la actividad educativa con los adultos mayores a través del juego del semáforo saludable, tenemos un total de 10 imágenes de alimentos y los asistentes al taller van indicando el color adecuado para el consumo según los colores del semáforo, una vez establecido el color se realiza educación nutricional a través de dicha imagen y recomendaciones saludables.

FICHA DE TRABAJO



ILMAYE SANABRIA AMAYA
NUTRICIONISTA DIETISTA
REG. MED. 01196

EVIDENCIA FOTOGRAFICA DE LA ACTIVIDAD REALIZADA










ILMAYE SANABRIA AMAYA
NUTRICIONISTA DIETISTA
REG. MED. 01196










ILMAYE SANABRIA AMAYA
NUTRICIONISTA DIETISTA
REG. MED. 01196

RESULTADOS OBTENIDOS

Durante este periódo nos consentraremos en la verificacion de porciones de servido de los alimentos ofrecidos en la alimentación a los adultos mayores según la indicacion dada en el ciclo de menús de la institución. Se puede constatar que se cumple con la porción indicada en la minuta patron para los adultos mayores del centro vida, lo cual nos permita garantizar el consumo adecuado de los grupos de alimentos y por consiguiente los nutrientes recomendados para esta población.

Para este período se realiza valoración nutricional a los usuarios del servicio por medio de toma de peso y talla y diagnóstico nutricional por IMC para el adulto mayor, encontrando que:

- El 26% de la población se encuentra en adecuado estado nutricional (13 usuarios).
- El 40% se encuentra en exceso de peso (20 usuarios), dado por:
  - Sobrepeso el 12% (6 usuarios)
  - Obesidad leve el 22% (11 usuarios)
  - Obesidad moderada el 6% (3 usuarios)
- El 34% de los usuarios presentan diagnóstico de desnutrición leve (17 usuarios).

Del total de los usuarios con reporte de bajo peso evaluados en seguimiento nutricional (17 adultos mayores), podemos identificar que aunque presenten diagnóstico de desnutrición leve, el 94% es decir 16 adultos mayores, se encuentran en armonía y no representa un riesgo nutricional o en su condición de salud, se evidencia un peso estable en su adultez y un consumo superior al 75% del requerimiento. Tan solo un 6% que representa 1 adulto mayor realmente se encuentra en riesgo nutricional asociado a proceso de hospitalización en recuperación.

Para la visita de este periodo, se valoran de manera individual a 6 usuarios asistentes a la sede de Guadalupe del Centro Vida San José. En el seguimiento individual se valora de manera integral al adulto mayor identificando posibles factores de riesgo nutricional y realizando educación alimentaria y nutricional a necesidad. Es importante mencionar que a cada usuario se le realiza formato individual que es entregado y anexado a cada carpeta de cada uno.

Para esta ocasión trabajamos la actividad educativa con los adultos mayores a través del juego del semáforo saludable, tenemos un total de 10 imágenes de alimentos y los asistentes al taller van indicando el color adecuado para el consumo según los colores del semáforo, una vez establecido el color se realiza educación nutricional a través de dicha imagen y recomendaciones saludables.

ILMAYE SANABRIA A.

ILMAYE SANABRIA AMAYA
NUTRICIONISTA-DIETISTA
REG. MED. 01196

aportes en línea

Resumen General de Pago

DATOS GENERALES DEL APORTANTE

Identificación	dv	Razon Social	Clase Aportante	Sucursal Principal	Direccion	Ciudad-Departamento	Teléfono	Exonerado SENA e ICBF
CC 52707364		SANABRIA AMAYA ILMAYE	INDEPENDIENTE	PRINCIPAL	CR 15 17 67	SOCORRO-SANTANDER	5555555	No

DATOS GENERALES DE LA LIQUIDACION

Periodo		Clave		Tipo	Fecha		Pago		
Pensión	Salud	Pago	Planilla	Planilla	Limite	Pago	Banco	Dias Mora	Valor
2024-08	2024-08	18385007	9470644132	I	2024/09/16	2024/08/15	BANCO DE OCCIDENTE	0	$597,300

LIQUIDACION DETALLADA DE APORTES

EMPLEADO					PENSION		SALUD				CCF				RIESGOS				PARAFISCALES		
No.	Identificación	Nombres	Codigo	Dias	IBC	Aporte	Codigo	Dias	IBC	Aporte	Codigo	Dias	IBC	Aporte	Codigo	Dias	IBC	Aporte	Dias	IBC	Aporte
Sucursal: PRINCIPAL (1 Afiliados)					$1,930,240	$308,900			$1,930,240	$241,300			$0	$0			$1,930,240	$47,100		$0	$0
Centro de Trabajo: PRINCIPAL (1 Afiliados)					$1,930,240	$308,900			$1,930,240	$241,300			$0	$0			$1,930,240	$47,100		$0	$0
Ciudad: SOCORRO Depto: SANTANDER (1 Afiliados)					$1,930,240	$308,900			$1,930,240	$241,300			$0	$0			$1,930,240	$47,100		$0	$0
1	CC	52707364	SANABRIA ILMAYE	230301	$0	$1,930,240	$308,900	EPS005	30	$1,930,240	$241,300		0	$0	$0	14-23	30	$1,930,240	$47,100	0	$0	$0
Total	**Afiliados(1)**				$1,930,240	$308,900			$1,930,240	$241,300			$0	$0			$1,930,240	$47,100		$0	$0

2024/08/15 01:09 PM

aportes en línea

Resumen General de Pago

DATOS GENERALES DEL APORTANTE

Identificación	dv	Razon Social	Clase Aportante	Sucursal Principal	Direccion	Ciudad-Departamento	Teléfono	Exonerado SENA e ICBF
CC 52707364		SANABRIA AMAYA ILMAYE	INDEPENDIENTE	PRINCIPAL	CR 15 17 67	SOCORRO-SANTANDER	5555555	N6

DATOS GENERALES DE LA LIQUIDACION

Periodo		Clave		Tipo	Fecha		Pago		
Pensión	Salud	Pago	Planilla	Planilla	Limite	Pago	Banco	Dias Mora	Valor
2024-08	2024-08	18385007	9470644132	I	2024/09/16	2024/09/15	BANCO DE OCCIDENTE	0	$597,300

RESUMEN DE PAGO

RIESGO	CODIGO	NIT	DV	AFILIADOS	VALOR LIQUIDADO	INTERESES MORA	SALDOS E INCAPACIDADES	VALOR A PAGAR
AFP (ADMINISTRADORAS: 1)				1	$308,900	$0	$0	$308,900
PORVENIR	230301	800,224,808	8	1	$308,900	$0	$0	$308,900
ARL (ADMINISTRADORAS: 1)				1	$47,100	$0	$0	$47,100
POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS	14-23	860,011,153	6	1	$47,100	$0	$0	$47,100
EPS (ADMINISTRADORAS: 1)				1	$241,300	$0	$0	$241,300
SANITAS	EPS005	800,251,440	6	1	$241,300	$0	$0	$241,300
TOTAL				1	$597,300	$0	$0	$597,300

2024/08/15 01:09 PM

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

ACTIVIDADES CULTURALES Y ARTISTICAS

En el área de ocio y artes los adultos mayores cuentan con el apoyo de un docente tallerista que los orienta en la formación artística que contribuye a la estimulación cerebral, retrasando el envejecimiento, a través del trabajo creativo, se ejercita la memoria, el sentido espacial, de las proporciones; sin contar con los beneficios terapéuticos: alivia el estrés, mejora la ansiedad, permite una mayor concentración y hace posible la interacción social.



CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José Velamos por su Bienestar

INFORME MENSUAL DE ACTIVIDADES

MUNICIPIO DE GUADALUPE SANTANDER CENTRO VIDA	
Informe N° 03 correspondiente al periodo del 01 de Agosto al 30 de Agosto del 2024	
FECHA DE PRESENTACIÓN	2 de Septiembre del 2024
NOMBRE DEL RESPONSABLE DEL INFORME	**ANDRÉS FELIPE USEDA LEÓN**
	INSTRUCTOR DE MANUALIDADES

OBJETIVO	Promover el bienestar físico, mental y social de los adultos mayores a través de actividades didácticas que fomenten la participación activa, el aprendizaje continuo y la socialización.
METODOLOGÍA	Las actividades artísticas están enfocadas en desarrollar y fortalecer la motricidad fina de los adultos mayores por medio de fichas didácticas y diferentes manualidades que requiere de mucha concentración para realizarlas satisfactoriamente.
POBLACIÓN BENEFICIARIA	50 adultos mayores residentes en el municipio de Guadalupe Santander entre hombres y mujeres que oscilan en la edad de 60 a 94 años (siendo mayor de 60 años, cuando sus condiciones de desgaste físico, vital y psicológico así lo determine) pertenecientes al régimen subsidiado en salud y sisbén desde A1 hasta C17 del municipio de Guadalupe Santander, a quienes se les presta una atención integral en el centro vida de este municipio.

GRADO DE CUMPLIMIENTO DE LAS OBLIGACIONES ESPECÍFICAS

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

N°	OBLIGACIÓN	DESARROLLO DE LA/S ACTIVIDAD/ES	RECURSOS FÍSICOS PARA ACTIVIDADES
1	Realizar talleres que incentiven a los adultos mayores a participar activamente en las diversas actividades productivas y ocupaciones de la vida cotidiana.	Durante el mes de agosto del presente año se llevaron a cabo diversos talleres y actividades manuales diseñados para estimular tanto la creatividad como las habilidades motrices de los adultos mayores. Estas actividades incluyeron desde la elaboración de manualidades con materiales reciclados hasta ejercicios de coordinación fina, como el manejo de bolitas de papel seda o la creación de figuras tridimensionales. A través de estos talleres, se promovió no solo la experimentación y el descubrimiento de las distintas habilidades individuales, sino también el fortalecimiento de la confianza y la autoestima en los participantes. Cada taller fue una oportunidad para que los adultos mayores se involucraran activamente en un entorno social, fomentando la interacción y el sentido de comunidad, lo cual es fundamental para su bienestar emocional y mental.	cartón, tijeras, pinturas, colores, fichas didácticas, colbón, silicona líquida, papel seda, cartulina, tubos de papel higiénico, pitillos, nylon, cartones de huevos, pinceles, semillas.
2	Alternar dinámicas, trabajos individuales y trabajos en grupo.	Para desarrollar algunas de las actividades, se formaron grupos de trabajo, alternando a los participantes de manera intencionada para que todos tuvieran la oportunidad de integrarse con diferentes compañeros y evitar que siempre se conformaran los mismos grupos. Esta estrategia permitió no solo fomentar la cooperación y el trabajo en equipo, sino también ampliar las relaciones interpersonales entre los adultos mayores, fortaleciendo así la cohesión grupal y promoviendo un ambiente inclusivo y participativo.	

3	Apoyo a la gestión en actividades que sean requeridas durante la prestación del servicio.	Durante el transcurso de la jornada, se brinda el apoyo necesario en las distintas actividades que se realizan, asegurando que cada tarea se lleve a cabo de manera satisfactoria y conforme a los objetivos propuestos. Este apoyo incluye la coordinación de recursos, la asistencia en la organización y ejecución de actividades, y la solución de cualquier inconveniente que pueda surgir. Todo esto se hace con el propósito de mantener un ambiente de trabajo funcional y armónico, donde tanto los participantes como el personal puedan desenvolverse de manera óptima, contribuyendo al éxito general del servicio prestado.	

CONCLUSIONES Y/O RECOMENDACIONES PROFESIONALES

Los participantes experimentaron una significativa mejora en su bienestar emocional y mental, evidenciada a través de su mayor disposición y entusiasmo durante las actividades. Las tareas de memoria y las manualidades fueron especialmente efectivas para mantener sus mentes activas, contribuyendo a la estimulación cognitiva y promoviendo un sentido de logro y satisfacción personal. Estas actividades no solo les ofrecieron un medio para ejercitar sus habilidades cognitivas, sino que también les brindaron la oportunidad de expresar su creatividad, lo que es fundamental para su autoestima y bienestar general.

Por otro lado, las actividades grupales desempeñaron un papel crucial en la promoción de la socialización entre los adultos mayores, lo que resultó en una notable disminución de los sentimientos de soledad y aislamiento. La dinámica grupal facilitó la creación de nuevos lazos de amistad y fortaleció el sentido de comunidad entre los participantes, quienes se mostraron más motivados y comprometidos a participar en futuras actividades comunitarias. Este incremento en la interacción social es vital para su salud mental, ya que les ofrece un soporte emocional y una red de apoyo que puede ser invaluable en su vida diaria. Se recomienda continuar fomentando estas actividades tanto individuales como grupales para seguir fortaleciendo el bienestar integral de los adultos mayores.

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

EVIDENCIAS








CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar








CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Veiamos por su Bienestar








CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar








CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Veiamos por su Bienestar








CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

CONTRATISTA RESPONSABLE - INSTRUCTOR DE MANUALIDADES
FIRMA Felipe Useda NOMBRE: ANDRES FELIPE USEDA LEÓN

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESIÓN 01	
FECHA: Jueves 1 de Agosto de 2024	**HORA:** 08:30 am
TEMA : Desarrollo de habilidades motrices y Concentración	**ASISTENTES:** 50
POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Instructor de Manualidades, Andrés Felipe Useda León	
ACTIVIDAD: COPIAR DE FIGURA EN CUADRÍCULA	

OBJETIVO GENERAL: Fomentar el desarrollo cognitivo y motriz en adultos mayores a través de la recreación de figuras en cuadrículas, promoviendo la concentración, la precisión y la estimulación visual-espacial.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- **Estimular la coordinación ojo-mano:** Ayudar a los participantes a mejorar su habilidad de coordinar movimientos precisos entre la vista y las manos, lo que es crucial para mantener la destreza manual.
- **Desarrollar habilidades cognitivas:** Fomentar la memoria, la atención al detalle y la capacidad de análisis a través de la observación y reproducción de figuras.
- **Promover la paciencia y la perseverancia:** Inculcar en los adultos mayores la importancia de trabajar con calma y constancia para completar tareas que requieren atención prolongada.
- **Fomentar la satisfacción personal:** Generar un sentimiento de logro y autoestima en los participantes al completar la tarea de copiar con éxito la figura.

MARCO TEÓRICO:

El proceso de envejecimiento trae consigo una serie de cambios en las funciones cognitivas y motoras. Es común observar una disminución en la destreza manual y en la capacidad para realizar tareas que requieran coordinación precisa. No obstante, la neuroplasticidad permite que, a pesar de la edad, el cerebro continúe desarrollándose y adaptándose a nuevos retos, siempre y cuando se le brinde el estímulo adecuado.

Las actividades que involucran la copia de figuras dentro de cuadrículas no sólo ejercitan la motricidad fina, sino que también promueven el uso de habilidades cognitivas como la

memoria visual y la percepción espacial. Estas capacidades son esenciales para la vida diaria, ya que ayudan a los adultos mayores a mantener su independencia al poder realizar actividades cotidianas con mayor precisión.

Diversos estudios han demostrado que la práctica regular de ejercicios que combinen el uso de habilidades motoras y cognitivas puede ralentizar el deterioro asociado con el envejecimiento. La cuadrícula actúa como una guía visual que ayuda a los participantes a dividir una tarea compleja en partes más manejables, lo que facilita el aprendizaje y mejora la autoconfianza.

Por otra parte, la repetición y el esfuerzo requerido para completar estas actividades refuerzan la neuroplasticidad, permitiendo a los adultos mayores mantener y, en algunos casos, mejorar sus habilidades cognitivas y motrices. Estas actividades también fomentan la paciencia, la atención sostenida y la concentración, habilidades que son esenciales para una vida activa y plena.

METODOLOGÍA

La actividad se desarrollará en un ambiente tranquilo y bien iluminado, donde cada participante recibirá una hoja con una cuadrícula doble. En el lado izquierdo, habrá una figura simple dentro de una cuadrícula. El lado derecho presentará una cuadrícula vacía, donde el participante deberá reproducir la figura del lado izquierdo.

Antes de iniciar, se explicará detalladamente el objetivo de la actividad y se realizará una demostración en conjunto para asegurar la comprensión. Durante la ejecución, se incentivará a los participantes a tomarse su tiempo, prestando atención a los detalles y comparando frecuentemente su trabajo con la figura original.

MÉTODO

Preparación: Se entrega a cada participante una hoja con la cuadrícula doble (una con la figura y otra vacía).

Explicación: Se da una breve explicación del objetivo y se realiza una demostración en conjunto.

Ejecución: Los participantes comienzan a copiar la figura de la cuadrícula izquierda a la derecha, utilizando lápices o crayones.

Supervisión: Se ofrece asistencia según sea necesario, asegurando que los participantes comprendan y se sientan cómodos con la tarea.

RECOMENDACIONES:

- **Adaptar la dificultad:** Es recomendable ajustar la complejidad de la figura según las capacidades individuales de los participantes para evitar frustraciones.
- **Promover descansos:** Se sugiere permitir pausas breves para evitar la fatiga visual y manual.
- **Utilizar colores:** Se pueden incluir colores para hacer la actividad más atractiva y ayudar a la diferenciación de elementos dentro de la figura.

CONCLUSIONES

Esta actividad es altamente beneficiosa para los adultos mayores, ya que no solo les permite mantener y mejorar sus habilidades motrices y cognitivas, sino que también les proporciona un espacio para la socialización y el refuerzo de su autoestima. Al copiar la figura en la cuadrícula, los participantes trabajan tanto su precisión manual como su capacidad de análisis, lo que contribuye a mantener la agilidad mental. Además, la satisfacción de completar la tarea fortalece su confianza en sus capacidades, promoviendo un envejecimiento activo y positivo.

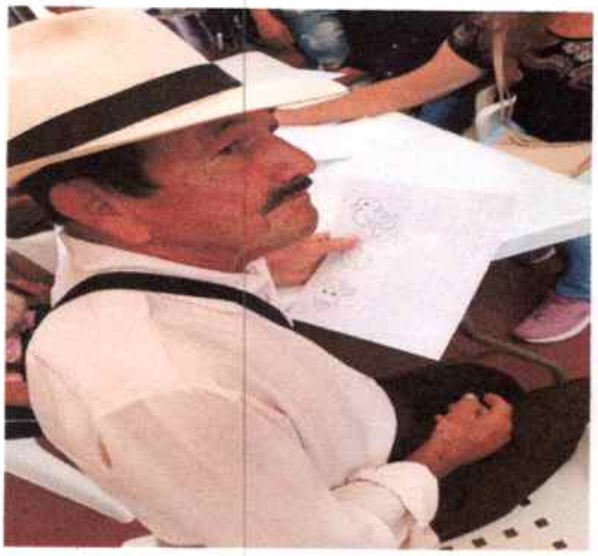
ANEXOS:

- **JUEVES 1 DE AGOSTO DE 2024- SESIÓN 01**





CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE





Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

FICHA TÉCNICA	
SESIÓN 02	
FECHA: Viernes 2 de Agosto de 2024	**HORA:** 08:30 am
TEMA : Desarrollo de habilidades motrices y Concentración	**ASISTENTES:** 50
POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Instructor de Manualidades, Andrés Felipe Useda León	
ACTIVIDAD: COLOREAR SEGÚN EL NÚMERO Y EL COLOR CORRESPONDIENTE	

OBJETIVO GENERAL: Fomentar el desarrollo cognitivo y la motricidad fina en adultos mayores a través de una actividad lúdica y creativa que involucra la identificación de números, asociación de colores y la realización de un conteo sencillo.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Mejorar la capacidad de concentración y atención al detalle al colorear los globos según los números indicados.
- Estimular la coordinación visomotora mediante la tarea de colorear dentro de los límites de los globos.
- Desarrollar habilidades matemáticas básicas como el conteo y la correspondencia numérica.
- Promover la autoestima y el sentido de logro al completar una tarea creativa y organizada.

MARCO TEÓRICO:

La actividad propuesta se fundamenta en teorías cognitivas que subrayan la importancia del estímulo mental continuo en la tercera edad. Estudios sobre la plasticidad cerebral indican que, a pesar del envejecimiento, el cerebro mantiene la capacidad de adaptarse y reorganizarse mediante la estimulación adecuada. Actividades como el coloreado, que requieren concentración y coordinación, activan diversas áreas cerebrales, promoviendo conexiones neuronales que pueden contrarrestar los efectos del deterioro cognitivo.

El uso de números y colores en la actividad está diseñado para aprovechar el aprendizaje asociativo, donde la correspondencia entre un estímulo (número) y una respuesta (color) refuerza la memoria y el reconocimiento. Además, la tarea de contar los globos

coloreados proporciona una oportunidad para trabajar con habilidades matemáticas básicas, esenciales para la vida diaria.

En el contexto de la gerontología, las actividades creativas y estructuradas no solo sirven para mantener la función cognitiva, sino que también proporcionan un medio para expresar emociones y mejorar el bienestar emocional. Esta tarea, simple pero significativa, ayuda a los adultos mayores a mantener la independencia y la autoestima a través del éxito en una tarea creativa.

METODOLOGÍA

La actividad se realizó en un entorno grupal, donde cada adulto mayor recibió una ficha con globos numerados del 1 al 4, y una paleta de colores correspondiente a cada número. Se les explicó las instrucciones de manera clara y lenta, asegurándose de que todos los participantes comprendieran la tarea. Se fomentó un ambiente relajado y sin presión de tiempo para permitir que cada persona trabajara a su propio ritmo.

La intervención se dividió en dos fases: en la primera, los participantes colorearon los globos siguiendo la numeración indicada. En la segunda fase, contaron cuántos globos habían coloreado con cada color y registraron los resultados en la ficha. Durante todo el proceso, se proporcionó apoyo y estímulo positivo, resaltando la importancia del esfuerzo y la creatividad.

Este método promueve la autorregulación y la motivación intrínseca, ya que los participantes pueden ver y valorar su progreso a lo largo de la actividad. Además, la naturaleza repetitiva de la tarea ayuda a reforzar el aprendizaje y mejorar la memoria a corto plazo.

MÉTODO

- **Preparación:** Entrega de fichas y materiales (colores) a cada participante.
- **Instrucción:** Explicación detallada de la actividad, incluyendo la correspondencia entre números y colores.
- **Ejecución:** Los adultos mayores colorean los globos según la numeración asignada y luego cuentan la cantidad de globos de cada color.
- **Registro:** Los participantes anotan el número de globos de cada color en el espacio provisto en la ficha.

RECOMENDACIONES:

- Es recomendable realizar esta actividad en un ambiente tranquilo y bien iluminado para reducir el estrés y facilitar la concentración.
- Ofrecer un tiempo flexible para completar la actividad, respetando el ritmo individual de cada participante.
- Motivar a los participantes a verbalizar su proceso, comentando los colores que están utilizando y los números que están reconociendo, lo que refuerza la memoria verbal y el reconocimiento numérico.
- Evitar corregir o criticar los errores, en lugar de eso, enfocarse en los logros y en la mejora personal.

CONCLUSIONES

La actividad de colorear globos numerados demostró ser una herramienta efectiva para estimular tanto las habilidades cognitivas como la motricidad fina en adultos mayores. La asociación entre números y colores, junto con la tarea de conteo, ofreció un desafío accesible que promovió la atención al detalle y la concentración. Además, al permitir que los participantes trabajaran a su propio ritmo, se promovió la autonomía y el sentido de logro, factores clave para el bienestar emocional en la tercera edad.

ANEXOS:

- **VIERNES 2 DE AGOSTO DE 2024 - SESIÓN 02**





CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar





Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

FICHA TÉCNICA	
SESIÓN 03 - 04	
FECHA: Lunes 5 y Martes 6 de Agosto de 2024	**HORA:** 08:30 am
TEMA : Desarrollo de habilidades motrices y Concentración	**ASISTENTES:** 50
POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Instructor de Manualidades, Andrés Felipe Useda León	
ACTIVIDAD: COLOREAR, RECORTAR Y FORMAR LA FIGURA DE UN MONO	

OBJETIVO GENERAL: Fomentar el desarrollo de la motricidad fina, la concentración y la creatividad en los adultos mayores a través de una actividad artística que involucra colorear, recortar y ensamblar la figura de un mono. Esta actividad no solo busca estimular las habilidades manuales, sino también promover el bienestar emocional al proporcionar una experiencia lúdica y gratificante.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- **Desarrollar la coordinación mano-ojo**: Mediante el coloreado y recortado, los adultos mayores ejercitan la coordinación entre lo que ven y las acciones que realizan con sus manos.
- **Estimular la creatividad**: Al permitir la libre elección de colores y estilos en la decoración del mono, se fomenta la autoexpresión y la creatividad individual.
- **Fortalecer la concentración y la atención al detalle**: Esta actividad requiere que los participantes se concentren en tareas específicas, como seguir líneas y ensamblar partes, lo que ayuda a mantener y mejorar su capacidad de atención.

MARCO TEÓRICO:

La teoría del envejecimiento activo de la OMS resalta la importancia de mantener a los adultos mayores comprometidos en actividades que promuevan su bienestar físico, mental y social. Las actividades artísticas, como la que se describe en esta ficha técnica, cumplen con estos principios al proporcionar un medio para que los adultos mayores mantengan su independencia funcional, reduzcan el estrés y mantengan sus habilidades cognitivas.

El trabajo con actividades manuales en adultos mayores se fundamenta en la teoría de la plasticidad cerebral, que sugiere que el cerebro continúa desarrollándose y adaptándose a

lo largo de la vida. La realización de tareas que impliquen el uso de las manos, como colorear y recortar, no solo mejora la destreza manual, sino que también estimula áreas del cerebro relacionadas con la motricidad, la creatividad y la memoria.

METODOLOGÍA

Como instructor de manualidades, diseñé esta actividad pensando en la accesibilidad y el disfrute de los participantes. Comencé seleccionando un diseño simple de un mono que fuera lo suficientemente atractivo para captar el interés, pero también sencillo para no generar frustración. Utilicé materiales accesibles, como hojas de papel, crayones o lápices de colores, tijeras y pegamento, garantizando que todos los elementos fueran fáciles de manipular para los adultos mayores.

La actividad se dividió en tres etapas para facilitar su realización: colorear, recortar y ensamblar. Durante la fase de coloreado, les expliqué la importancia de elegir los colores de su preferencia, estimulando la creatividad y la autoexpresión. En la fase de recorte, les ofrecí apoyo y consejos sobre cómo manejar las tijeras de manera segura, lo que es crucial para evitar accidentes y mantener la confianza en sus habilidades. Finalmente, en la fase de ensamblaje, trabajamos juntos para asegurarnos de que cada pieza encajara correctamente, lo que reforzó la capacidad de seguir instrucciones y solucionar problemas.

MÉTODO

- **Preparación**: Comencé distribuyendo las hojas con el diseño del mono, así como los materiales necesarios. Expliqué brevemente la actividad y sus pasos.
- **Coloreado**: Cada participante eligió los colores que más le gustaban y comenzó a pintar el mono. Durante este tiempo, circulé entre los participantes ofreciendo orientación y fomentando la interacción.
- **Recorte**: Una vez coloreado el mono, cada participante recortó cuidadosamente las piezas siguiendo las líneas indicadas. Aquí me aseguré de proporcionar tijeras con puntas redondeadas para mayor seguridad.
- **Ensamblaje**: Con todas las piezas recortadas, los participantes comenzaron a ensamblar la figura del mono, pegando las partes en su lugar. Supervisé y ayudé cuando fue necesario para asegurar que todos lograran completar la tarea con éxito.

RECOMENDACIONES:

- Es importante adaptar la complejidad del diseño y las herramientas utilizadas a las capacidades individuales de cada participante. Si alguno presenta dificultades motoras significativas, se pueden ofrecer herramientas adaptadas o asistencia adicional.
- Fomentar un ambiente relajado y libre de presión. La actividad debe ser vista como una oportunidad para disfrutar y socializar, no como una tarea que se deba completar a la perfección.
- Siempre es útil tener un modelo terminado de la figura a la vista, para que los participantes tengan una referencia visual de cómo debería quedar su trabajo final.

CONCLUSIONES

La actividad de colorear, recortar y formar la figura de un mono demostró ser altamente efectiva para cumplir con los objetivos planteados. No solo se mejoraron las habilidades motoras finas y la concentración de los adultos mayores, sino que también se observó un aumento en la autoestima y satisfacción personal al completar la tarea. Además, la socialización durante la actividad contribuyó a fortalecer los lazos entre los participantes, creando un ambiente de apoyo mutuo y camaradería. En general, esta actividad proporcionó una experiencia enriquecedora que promovió tanto el bienestar físico como emocional de los adultos mayores.

ANEXOS:

- **LUNES 5 DE AGOSTO DE 2024 - SESIÓN 3**




CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

- **MARTES 6 DE AGOSTO DE 2024 - SESIÓN 4**





Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José Velamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESIÓN 05	
FECHA: Jueves 8 de Agosto de 2024	**HORA:** 08:30 am
TEMA : Desarrollo de habilidades motrices y Concentración	**ASISTENTES:** 50
POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Instructor de Manualidades, Andrés Felipe Useda León	
ACTIVIDAD: ELABORACIÓN DE UNA RANA CON TUBOS DE PAPEL RECICLADOS	

OBJETIVO GENERAL: Promover la estimulación cognitiva y motriz de los adultos mayores a través de la creación de una rana utilizando tubos de papel reciclados, fortaleciendo al mismo tiempo la conciencia ambiental y el trabajo en equipo.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- **Desarrollar la motricidad fina**: Fomentar la coordinación entre la vista y las manos mediante tareas de recorte, pintura y ensamblaje de los materiales.
- **Estimular la creatividad**: Incentivar la imaginación y la capacidad creativa a través de la personalización de la figura de la rana.
- **Fomentar el reciclaje y la conciencia ambiental**: Promover la reutilización de materiales desechables para crear algo nuevo, fortaleciendo la conciencia ambiental entre los participantes.
- **Mejorar las habilidades sociales**: Potenciar el trabajo colaborativo y la interacción social mediante la realización de la actividad en grupo.

MARCO TEÓRICO:

Las actividades manuales son esenciales en el ámbito de la gerontología, ya que no solo permiten a los adultos mayores mantener su agilidad manual y cognitiva, sino que también sirven como herramientas terapéuticas que promueven la integración social y la autoestima. La creación de una rana con materiales reciclados representa una combinación ideal entre la actividad lúdica y la conciencia ecológica. Estas actividades permiten a los participantes sentirse útiles, productivos y capaces de realizar tareas significativas, lo que impacta positivamente en su bienestar emocional y psicológico.

El reciclaje como enfoque pedagógico en actividades manuales con adultos mayores no solo inculca valores de sostenibilidad, sino que también refuerza la idea de que, al igual que

los materiales desechables, ellos mismos pueden encontrar nuevos propósitos y significados en su vida cotidiana. La creación de una rana a partir de tubos de papel reciclados representa un símbolo de renovación y adaptabilidad, valores que son especialmente relevantes para esta etapa de la vida.

Además, el proceso de creación de esta figura involucra una serie de habilidades cognitivas y motoras, desde la planificación de los pasos hasta la ejecución precisa de cada tarea. Este tipo de actividades se fundamenta en teorías de la psicología del envejecimiento que subrayan la importancia de mantener la mente y el cuerpo activos para retardar los efectos del deterioro cognitivo y físico.

METODOLOGÍA

Para llevar a cabo esta actividad, he adoptado un enfoque centrado en el participante, donde cada adulto mayor tiene la oportunidad de trabajar a su propio ritmo, con la guía y el apoyo necesario. Se emplearon tubos de papel reciclado como material principal, junto con pinturas, pegamento y otros elementos decorativos que los participantes pudieron seleccionar según sus preferencias. Este enfoque no solo permite la personalización de la actividad, sino que también fomenta la autonomía y la confianza en las propias capacidades.

La metodología empleada sigue una secuencia lógica que facilita la comprensión y ejecución de las tareas. Primero, se introduce el concepto de la actividad y su relevancia, seguido de una demostración práctica. A continuación, se proporciona el tiempo necesario para que cada participante realice las tareas de manera independiente, con asistencia disponible en todo momento. El ambiente fue diseñado para ser acogedor y propicio para la socialización, permitiendo que los adultos mayores intercambien ideas y colaboren entre sí.

El uso de materiales reciclados no solo es una medida ecológica, sino que también añade un nivel de complejidad que desafía a los participantes a pensar creativamente sobre cómo reutilizar elementos comunes. Esta metodología es eficaz para mantener el interés de los participantes y asegurar que cada uno se sienta comprometido con el proceso.

MÉTODO

- **Preparación de materiales**: Recolectar tubos de papel reciclados, pinturas, pinceles, pegamento y elementos decorativos (ojos de plástico, papel de colores, etc.
- **Demostración inicial**: Mostrar cómo transformar los tubos de papel en las distintas partes del cuerpo de la rana (cuerpo, patas, ojos).

- **Ejercicio guiado**: Los participantes cortan, pintan y ensamblan las diferentes piezas según la demostración.
- **Decoración**: Permitir que los participantes decoren su rana de manera libre, usando los elementos proporcionados.
- **Finalización**: Ensamblar todas las partes para completar la figura de la rana y exponer el trabajo final en un lugar visible.

RECOMENDACIONES:

- **Adaptación del espacio**: Asegúrese de que el área de trabajo esté bien iluminada y que los materiales sean accesibles para todos los participantes.
- **Asistencia personalizada**: Proporcionar ayuda a aquellos que lo requieran, especialmente en tareas que requieran mayor precisión, como el recorte y ensamblaje.
- **Flexibilidad**: Permitir que los participantes modifiquen el diseño según sus capacidades y gustos personales, respetando su ritmo y nivel de habilidad.
- **Fomento de la interacción**: Promover el trabajo en equipo y la discusión creativa durante la actividad, para fortalecer las relaciones sociales.

CONCLUSIONES

La actividad de creación de una rana con tubos de papel reciclados resultó ser una experiencia enriquecedora para los adultos mayores, ya que no solo permitió la expresión artística y la mejora de las habilidades motoras finas, sino que también reforzó valores importantes como la sostenibilidad y el trabajo colaborativo. La utilización de materiales reciclados no solo contribuyó a la conciencia ambiental, sino que también sirvió como un recordatorio de la capacidad de dar nuevos propósitos a lo que se considera inútil.

Los participantes demostraron un alto nivel de compromiso y satisfacción al ver el producto final de su trabajo, lo cual repercutió positivamente en su autoestima. Esta actividad destaca la importancia de las manualidades como herramienta terapéutica y educativa en el contexto de la atención a adultos mayores, promoviendo tanto su bienestar físico como emocional.

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

ANEXOS:

- **JUEVES 8 DE AGOSTO DE DE 2024 - SESIÓN 5**






Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

FICHA TÉCNICA	
SESIÓN 6	
FECHA: Viernes 9 de Agosto de 2024	**HORA:** 08:30 am
TEMA : Desarrollo de habilidades motrices y Concentración	**ASISTENTES:** 50
POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Instructor de Manualidades, Andrés Felipe Useda León	
ACTIVIDAD: CREACIÓN Y MANTENIMIENTO DE LA HUERTA	

OBJETIVO GENERAL: Fomentar la participación activa de los adultos mayores en la creación y mantenimiento de una huerta, promoviendo su bienestar físico, mental y emocional a través de la conexión con la naturaleza, el trabajo en equipo y la realización de tareas manuales que estimulan habilidades motoras finas y gruesas.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Desarrollar la coordinación motora y la destreza manual en los adultos mayores mediante la preparación de las eras y la siembra de semillas.
- Fomentar la socialización y el trabajo en equipo, fortaleciendo los lazos sociales y el sentido de comunidad entre los participantes.
- Proporcionar un espacio terapéutico donde los adultos mayores puedan relajarse, reducir el estrés y mejorar su estado de ánimo al interactuar con la naturaleza.
- Promover el aprendizaje y la educación continua al enseñarles sobre el ciclo de vida de las plantas, el cuidado de las mismas y la importancia de una alimentación saludable.

MARCO TEÓRICO:

La horticultura terapéutica ha demostrado ser una herramienta eficaz para mejorar la calidad de vida de las personas mayores. Esta práctica, que combina actividades físicas con la interacción con la naturaleza, permite a los participantes experimentar una sensación de logro y satisfacción personal. El contacto con la tierra y las plantas, además de ser un acto ancestralmente vinculado a la supervivencia humana, tiene un efecto positivo en la salud mental al reducir los niveles de ansiedad y depresión. Diversos estudios han señalado que las actividades de jardinería pueden

mejorar la concentración, la memoria y la atención, aspectos que tienden a deteriorarse con la edad.

Por otro lado, el trabajo en una huerta comunitaria facilita la creación de un entorno colaborativo, en el que los adultos mayores se sienten parte de un grupo y no aislados. Esta interacción social es crucial para combatir la soledad y el aislamiento, problemas comunes en esta etapa de la vida. Además, la jardinería es una actividad que se adapta fácilmente a las capacidades individuales, permitiendo que cada persona participe de acuerdo con sus habilidades y limitaciones.

Desde un enfoque fisiológico, las actividades de horticultura implican movimientos que ejercitan músculos, articulaciones y sistemas de equilibrio, contribuyendo al mantenimiento de la movilidad y la fuerza. La exposición al sol también es beneficiosa para la producción de vitamina D, esencial para la salud ósea. En conjunto, estas actividades ofrecen un enfoque integral para el cuidado de la salud de los adultos mayores, promoviendo tanto su bienestar físico como emocional.

METODOLOGÍA

La metodología empleada para esta actividad se basa en un enfoque participativo y adaptativo, donde cada paso del proceso se ajusta a las capacidades y necesidades de los adultos mayores. La actividad se desarrolla en varias etapas, comenzando con la preparación del terreno y la planificación de la huerta. Durante esta fase inicial, se realizan sesiones grupales en las que se explica la importancia de cada tarea y se asignan responsabilidades según las habilidades y preferencias de los participantes.

Posteriormente, se lleva a cabo la siembra de las semillas, una actividad que requiere precisión y cuidado, lo que ayuda a mejorar la destreza manual y la coordinación ojo-mano. En esta fase, se utilizan herramientas de jardinería adecuadas para personas mayores, con mangos ergonómicos y ligeros. El mantenimiento de la huerta se realiza de manera regular, con tareas que incluyen el riego, la eliminación de malezas y el monitoreo del crecimiento de las plantas. Estas actividades se programan de acuerdo con las necesidades de la huerta y las condiciones climáticas, asegurando que los participantes se mantengan activos y comprometidos a lo largo del tiempo.

El enfoque colaborativo y el trabajo en equipo son fundamentales en esta metodología, fomentando un ambiente de apoyo mutuo y aprendizaje compartido. Se realizan reuniones periódicas para evaluar el progreso de la huerta y hacer ajustes según sea necesario, lo que también proporciona una oportunidad para que los participantes expresen sus experiencias y sugerencias.

MÉTODO:

- **Preparación de la Huerta:** Se inicia con la limpieza del terreno, retirando piedras y malas hierbas. Luego, se alistan las eras donde se sembrarán las semillas, utilizando herramientas manuales adecuadas para adultos mayores.
- **Siembra de Semillas:** Se seleccionan semillas de plantas adecuadas para el clima y el suelo disponibles. Los participantes plantan las semillas en filas bien organizadas, siguiendo las indicaciones sobre la profundidad y la distancia entre las plantas.
- **Mantenimiento de la Huerta:** Las tareas de riego, deshierbe y supervisión del crecimiento se distribuyen entre los participantes. Se utilizan técnicas de riego eficientes, como el riego por goteo, y se enseña a los participantes a identificar y tratar plagas y enfermedades de las plantas.

RECOMENDACIONES:

- Es importante adaptar las herramientas y los métodos de trabajo para que sean seguros y cómodos para los adultos mayores, evitando sobreesfuerzos y posibles lesiones.
- Fomentar la participación voluntaria en cada etapa del proceso, respetando las limitaciones físicas de cada individuo y proporcionando asistencia cuando sea necesario.
- Mantener un ambiente de trabajo ameno y relajado, donde los participantes se sientan motivados y valorados por su contribución.
- Proporcionar formación continua sobre el cuidado de las plantas y las mejores prácticas de jardinería, para que los participantes puedan aplicar estos conocimientos de manera autónoma en el futuro.

CONCLUSIONES

La actividad de creación y mantenimiento de una huerta con adultos mayores es una excelente herramienta para promover el bienestar integral de los participantes. A través de la interacción con la naturaleza, se fortalecen tanto las habilidades motoras como las capacidades cognitivas, mientras que el trabajo en equipo fomenta la socialización y el sentido de pertenencia. La huerta no solo ofrece un espacio para la actividad física, sino que también actúa como un refugio

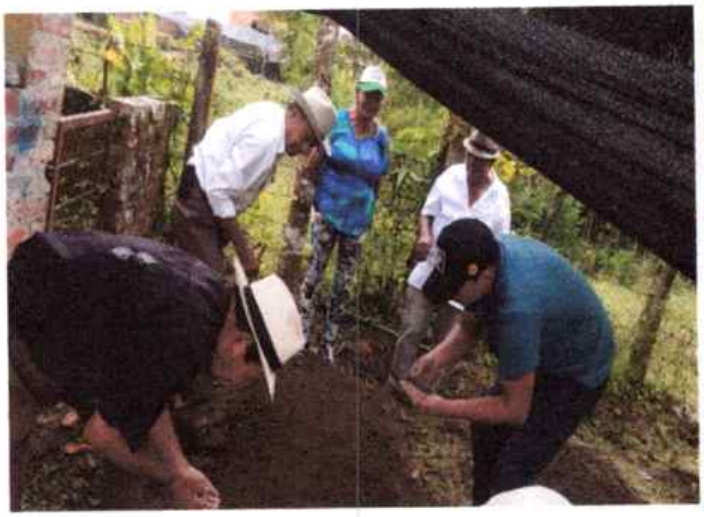
terapéutico donde los adultos mayores pueden disfrutar de los beneficios emocionales y psicológicos del contacto con la tierra. La experiencia de cuidar y ver crecer las plantas proporciona una profunda satisfacción, refuerza la autoestima y mejora la calidad de vida en esta etapa vital.

ANEXOS:

- **VIERNES 9 DE AGOSTO DE 2024 - SESIÓN 6**









CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESIÓN 7 - 8 - 9	
FECHA: Lunes 12, Martes 13 y Miércoles 14 de Agosto de 2024	**HORA:** 08:30 am
TEMA : Desarrollo de habilidades motrices y Concentración	**ASISTENTES:** 50
POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Instructor de Manualidades, Andrés Felipe Useda León	
ACTIVIDAD: ELABORACIÓN DE UN PAVO REAL CON MATERIALES RECICLADOS	

OBJETIVO GENERAL: Fomentar el desarrollo de habilidades manuales, la creatividad y la conciencia ambiental en los adultos mayores a través de la construcción de un pavo real utilizando materiales reciclados. Esta actividad tiene como propósito principal estimular la motricidad fina y promover la reutilización de materiales, contribuyendo así al bienestar físico y mental de los participantes.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- **Desarrollar habilidades motrices finas:** A través del corte, pegado y manipulación de los diferentes materiales, los adultos mayores ejercitarán la coordinación mano-ojo y la precisión en los movimientos.
- **Estimular la creatividad y la expresión artística:** Los participantes tendrán la oportunidad de personalizar su pavo real, eligiendo colores y patrones para las plumas, lo que favorecerá la expresión individual y la autoestima.
- **Promover la conciencia ambiental:** Mediante el uso de materiales reciclados, se busca generar en los adultos mayores una mayor comprensión sobre la importancia del reciclaje y la sostenibilidad.

MARCO TEÓRICO:

La actividad de manualidades en adultos mayores se vincula directamente con la teoría del envejecimiento activo, la cual postula que el mantenimiento de las habilidades cognitivas, físicas y sociales es crucial para un envejecimiento saludable. Las actividades manuales, como la elaboración de artesanías, no solo ofrecen una forma de entretenimiento, sino que también

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

tienen un impacto significativo en la mejora de la función cognitiva, la reducción del estrés y el aumento de la autoestima.

Además, el enfoque en la reutilización de materiales reciclados está alineado con los principios de la educación ambiental, que promueve el aprendizaje y la práctica de hábitos sostenibles. Al involucrar a los adultos mayores en la creación de objetos a partir de materiales que de otro modo se desecharían, se fomenta una mayor conciencia sobre el impacto ambiental y la responsabilidad individual en la conservación de los recursos naturales.

La teoría de la creatividad en la vejez también juega un papel fundamental en esta actividad. La creatividad no disminuye con la edad; al contrario, puede florecer cuando se le da el entorno adecuado. Actividades como la creación de un pavo real permiten que los adultos mayores exploren nuevas formas de expresión, lo que contribuye al bienestar emocional y al sentido de logro.

METODOLOGÍA:

La metodología utilizada en esta actividad se basa en un enfoque participativo y centrado en el adulto mayor. Se inició con una breve charla introductoria sobre la importancia del reciclaje y los beneficios de las actividades manuales para la salud mental y física. Posteriormente, se les presentó a los participantes el modelo de pavo real que se iba a elaborar, explicando los pasos a seguir y los materiales que se utilizarían.

Se hizo énfasis en la participación activa de todos los adultos mayores, respetando los ritmos individuales y fomentando un ambiente de colaboración y apoyo mutuo. Durante la actividad, se ofreció asistencia personalizada a aquellos que lo requerían, y se promovió la experimentación con diferentes técnicas y materiales.

El enfoque metodológico también incluyó la reflexión al final de la actividad, donde se discutió la experiencia vivida, se compartieron las creaciones y se habló sobre la importancia de continuar practicando el reciclaje y las manualidades en el día a día.

MÉTODO:

- **Preparación de materiales:** Se recolectaron tubos de papel reciclados (como los de papel higiénico) y revistas viejas. Los tubos servirán como cuerpo del pavo real, y los recortes de revistas serán utilizados para hacer las plumas.

- **Construcción del cuerpo:** Los participantes pintaron los tubos de papel en color azul, representando el cuerpo del pavo real. Se les animó a experimentar con diferentes tonalidades y combinaciones de colores.
- **Creación de plumas:** Se recortaron formas de plumas de las páginas de las revistas, seleccionando colores y patrones que resultaran atractivos. Las plumas fueron luego pegadas en abanico en la parte trasera del tubo de papel, creando el característico plumaje del pavo real.
- **Ensamblaje final:** Una vez que el cuerpo y las plumas estuvieron completos y secos, se unieron para formar el pavo real. Los participantes pudieron personalizar aún más sus creaciones añadiendo detalles como ojos y picos con recortes adicionales.

RECOMENDACIONES:

- Asegurarse de que todos los materiales reciclados estén limpios y en buen estado para evitar cualquier tipo de accidente o incomodidad.
- Proporcionar herramientas adecuadas y seguras para cortar y pegar, ajustadas a las capacidades motrices de los participantes.
- Fomentar la libre expresión y no imponer un modelo rígido a seguir, permitiendo que cada pavo real sea único y refleje la personalidad de su creador.
- Realizar una evaluación previa de las habilidades y necesidades de cada participante para adaptar la actividad y brindar el apoyo necesario.

CONCLUSIONES: La actividad de crear un pavo real con materiales reciclados resultó ser una experiencia enriquecedora para los adultos mayores, proporcionando un espacio para la creatividad y el desarrollo de habilidades manuales. Además de fortalecer la motricidad fina, la actividad fomentó la conciencia ambiental y promovió la socialización entre los participantes. La satisfacción de ver el producto final también contribuyó a mejorar el bienestar emocional y la autoestima de los adultos mayores. Este tipo de actividades demuestran que el envejecimiento no es un obstáculo para la creatividad y la expresión artística, sino una oportunidad para explorar nuevas formas de conexión con uno mismo y con el entorno.

ANEXOS:

- **LUNES 12 DE AGOSTO DE 2024 - SESIÓN 7**




- **MARTES 13 DE AGOSTO DE 2024 - SESIÓN 8**




CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

- **MIÉRCOLES 14 DE AGOSTO DE 2024 - SESIÓN 9**





Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESIÓN 10	
FECHA: Jueves 15 de Agosto de 2024	**HORA:** 08:30 am
TEMA : Desarrollo de habilidades motrices y Concentración	**ASISTENTES:** 50
POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Instructor de Manualidades, Andrés Felipe Useda León	
ACTIVIDAD: COLOREAR Y ENCONTRAR LAS DIFERENCIAS	

OBJETIVO GENERAL:

Estimular y mantener las habilidades cognitivas y motrices finas en adultos mayores, a través de una tarea lúdica y creativa que promueve la concentración, la memoria visual y la coordinación ojo-mano. Esta actividad busca no solo ser un pasatiempo entretenido, sino también una herramienta terapéutica que favorezca el bienestar emocional y mental de los participantes.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Fomentar la capacidad de observación y atención al detalle mediante la identificación de diferencias entre dos imágenes similares.
- Desarrollar y fortalecer las habilidades motrices finas a través del coloreado preciso de las imágenes.
- Promover la memoria visual y el reconocimiento de patrones al comparar y contrastar las imágenes.
- Ofrecer un espacio de relajación y disfrute, que permita a los adultos mayores expresar su creatividad y reducir el estrés.
- Facilitar la socialización entre los participantes, permitiendo que compartan sus experiencias y hallazgos durante la actividad.

MARCO TEÓRICO:

El envejecimiento trae consigo cambios naturales en las capacidades cognitivas y físicas de las personas. Las funciones como la memoria, la atención y la percepción visual pueden verse afectadas con el paso del tiempo. Actividades que estimulan estas funciones son cruciales para mantener la calidad de vida y la autonomía en la vejez. El coloreado, combinado con la

tarea de encontrar diferencias, se inserta en un enfoque terapéutico conocido como estimulación cognitiva, que busca mantener activas las capacidades mentales mediante ejercicios específicos.

La estimulación cognitiva ha demostrado ser efectiva en el retraso de la progresión de deterioros cognitivos leves y en la mejora del estado de ánimo de los adultos mayores. Las actividades que combinan desafíos visuales y tareas manuales, como la que se describe, no solo contribuyen al bienestar mental, sino que también promueven la coordinación motora fina. El uso de colores y la búsqueda de diferencias requiere que el participante se enfoque, lo cual activa áreas del cerebro relacionadas con la atención y la percepción visual.

Además, la interacción social durante la realización de la actividad puede ofrecer un beneficio adicional. La socialización es un factor protector contra la depresión y el aislamiento social, condiciones que pueden prevalecer en la tercera edad. Así, esta actividad no solo actúa como un ejercicio cognitivo y motor, sino que también facilita la interacción y el intercambio de ideas entre los participantes.

METODOLOGÍA:

La actividad se desarrolló en un entorno controlado y cómodo para los adultos mayores, asegurando que tuvieran acceso a todos los materiales necesarios, como fichas con imágenes, lápices de colores, y lupas para aquellos con dificultades visuales. La sesión comenzó con una breve explicación sobre la tarea, destacando la importancia de observar detenidamente las imágenes antes de comenzar a colorear. Los participantes tuvieron la libertad de elegir los colores que desearan, promoviendo así la creatividad y la expresión personal.

A lo largo de la actividad, el instructor brindó apoyo y estímulo, recordando a los participantes que no había prisa y que podían tomarse el tiempo necesario para encontrar todas las diferencias. Se incentivó la interacción entre los participantes para que compartieran sus descubrimientos, lo cual fomentó un ambiente colaborativo. Al final de la sesión, se realizó una puesta en común, donde cada participante mostró su trabajo y discutió las diferencias que había encontrado.

MÉTODO:

- **Preparación:** Se distribuyeron las fichas con las imágenes y los materiales de coloreado en mesas individuales, asegurando que cada participante tuviera suficiente espacio.

- **Instrucción:** El instructor explicó la tarea, enfatizando la necesidad de concentración y paciencia para identificar las diferencias.
- **Ejecución:** Los participantes comenzaron a colorear las imágenes, mientras simultáneamente buscaban las diferencias entre las dos versiones. El instructor circuló por la sala, ofreciendo ayuda y motivación cuando era necesario.
- **Revisión y Discusión:** Una vez completada la tarea, se realizó una revisión en grupo, donde los participantes compartieron sus resultados y se discutieron las diferencias encontradas.

RECOMENDACIONES:

- Adaptar la complejidad de las imágenes según las capacidades individuales de los participantes para evitar frustraciones.
- Fomentar un ambiente relajado y sin presión, donde los participantes se sientan libres de explorar su creatividad.
- Repetir esta actividad regularmente para observar progresos en la capacidad de atención y la destreza motora.
- Proveer materiales visuales de alta calidad y accesibles para aquellos con dificultades de visión.
- Incluir variaciones en la actividad, como el uso de diferentes tipos de imágenes o la inclusión de un mayor número de diferencias para mantener el interés.

CONCLUSIONES:

La actividad de colorear y encontrar diferencias entre dos imágenes ha demostrado ser una herramienta efectiva para estimular tanto las habilidades cognitivas como las motrices en adultos mayores. Los participantes no solo lograron mejorar su atención al detalle y su memoria visual, sino que también experimentaron una sensación de logro y satisfacción personal. El ambiente social y colaborativo potenció los beneficios emocionales de la actividad, promoviendo la interacción y el intercambio entre los participantes. Esta actividad es altamente recomendable para su inclusión en programas de estimulación cognitiva y terapia ocupacional para adultos mayores, ya que ofrece un enfoque integral que abarca tanto el bienestar mental como físico.

ANEXOS:

- **JUEVES 15 DE AGOSTO DE 2024 - SESIÓN 10**






CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Veíamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESIÓN 11 - 12 - 13 - 14 - 15	
FECHA: Viernes 16, Martes 20, Miércoles 21, Jueves 22, Viernes 23 de Agosto de 2024	**HORA:** 08:30 am
TEMA : Desarrollo de habilidades motrices y Concentración	**ASISTENTES:** 50
POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Instructor de Manualidades, Andrés Felipe Useda León	
ACTIVIDAD: ELABORACIÓN DE UN DRAGÓN CON CARTONES DE HUEVO RECICLADOS	

OBJETIVO GENERAL:

Fomentar el desarrollo de habilidades motrices finas y la creatividad en los adultos mayores a través de la creación de un dragón utilizando materiales reciclados, promoviendo al mismo tiempo la conciencia ambiental y el trabajo en equipo.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Desarrollar la destreza manual y la coordinación ojo-mano mediante el proceso de recorte, pintura y ensamblaje de los cartones de huevo.
- Estimular la imaginación y la expresión artística en los participantes al permitirles personalizar y decorar su propio dragón.
- Promover la conciencia ambiental al utilizar materiales reciclados en una actividad creativa y significativa.
- Fomentar la socialización y el trabajo en equipo, alentando la colaboración entre los participantes para completar la tarea.

MARCO TEÓRICO:

Las actividades manuales, como la elaboración de manualidades con materiales reciclados, son herramientas efectivas para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores. Estas actividades no solo facilitan el mantenimiento de la función cognitiva, sino que también fortalecen las habilidades motrices finas, esenciales para la realización de tareas diarias. Trabajar con las manos fomenta la coordinación ojo-mano, que tiende a deteriorarse con la edad, y alienta la atención al detalle, lo que resulta beneficioso para la concentración y el enfoque.

Además, el uso de materiales reciclados en actividades creativas no solo tiene un impacto positivo en el medio ambiente, sino que también proporciona un sentido de propósito y responsabilidad en los participantes. Crear un dragón a partir de cartones de huevo reciclados permite a los adultos mayores conectar con conceptos de sostenibilidad, reutilización y creatividad. Este tipo de actividad puede ser especialmente valioso en la promoción del envejecimiento activo, al incentivar la participación en actividades significativas que estimulan tanto el cuerpo como la mente.

Finalmente, el proceso de personalización y decoración del dragón ofrece una vía para la expresión personal y el fortalecimiento de la autoestima. Al tener la libertad de elegir colores, formas y detalles decorativos, los participantes experimentan un sentido de logro y satisfacción personal, aspectos cruciales para el bienestar emocional.

METODOLOGÍA:

El proceso de elaboración del dragón se llevó a cabo en varias etapas que facilitaron el aprendizaje y la ejecución de la tarea de manera estructurada y comprensible para los adultos mayores. En primer lugar, se introdujo a los participantes en la importancia del reciclaje y se discutieron las posibles aplicaciones creativas de los materiales reciclados, enfocándose en los cartones de huevo.

Posteriormente, se les proporcionaron los materiales y herramientas necesarias, incluyendo tijeras, pinturas, pinceles, pitillos y nylon, así como los cartones de huevo reciclados. La actividad comenzó con la demostración del recorte de los compartimentos de los cartones, que formarían las diferentes partes del dragón. Cada participante tuvo la oportunidad de recortar y dar forma a las piezas bajo la guía y supervisión.

Después de recortar, los participantes pintaron las piezas de los cartones, eligiendo colores vivos y variados. Una vez secas, las piezas fueron ensambladas utilizando pitillos y nylon, siguiendo un diseño estructurado para formar el cuerpo y la cola del dragón. Finalmente, los participantes decoraron el dragón añadiéndole ojos y otros detalles decorativos, dando rienda suelta a su creatividad y originalidad.

MÉTODO:

Preparación de materiales: Reunir cartones de huevo, tijeras, pinceles, pinturas de colores, pitillos, nylon y ojos decorativos.
Introducción al reciclaje: Explicar brevemente la importancia del reciclaje y cómo se pueden reutilizar materiales en actividades creativas.

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

Recorte de cartones: Cortar los compartimentos de los cartones de huevo para formar las partes del dragón.
Pintura de piezas: Pintar las piezas recortadas con colores seleccionados por los participantes.
Ensamblaje: Utilizar pitillos y nylon para unir las piezas y dar forma al dragón.
Decoración final: Colocar ojos decorativos y añadir detalles para personalizar el dragón.

RECOMENDACIONES:

- Asegurarse de que los participantes tengan acceso a herramientas adecuadas y seguras para evitar posibles accidentes durante el recorte y ensamblaje.
- Fomentar la participación activa y la expresión individual, permitiendo que cada participante elija los colores y detalles decorativos según sus preferencias.
- Mantener un ambiente de trabajo colaborativo, donde los participantes puedan ayudarse mutuamente en las tareas más desafiantes.
- Tomarse el tiempo necesario para que cada participante complete su dragón sin apresuramientos, asegurando que disfruten del proceso.

CONCLUSIONES:

La elaboración de un dragón con cartones de huevo reciclados resultó ser una actividad altamente beneficiosa para los adultos mayores, al permitirles desarrollar habilidades manuales, estimular su creatividad y reforzar su conciencia ambiental. La actividad no solo promovió la coordinación ojo-mano y la destreza motriz fina, sino que también brindó una plataforma para la expresión artística y la socialización entre los participantes. El uso de materiales reciclados destacó la importancia de la sostenibilidad, mientras que el proceso creativo fortaleció la autoestima y el sentido de logro personal. En conjunto, esta actividad demostró ser una valiosa herramienta para el envejecimiento activo y saludable.

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

ANEXOS:

- **VIERNES 16 DE AGOSTO DE 2024 - SESIÓN 11**




- **MARTES 20 DE AGOSTO DE 2024 - SESIÓN 12**




- **MIERCOLES 21 DE AGOSTO DE 2024 - SESIÓN 13**



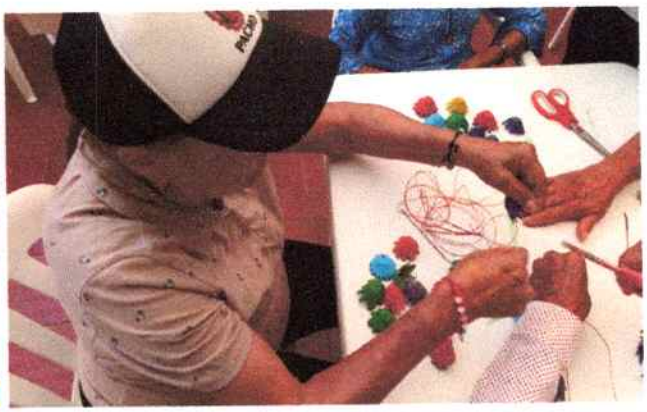

- **JUEVES 22 DE AGOSTO DE 2024- SESIÓN 14**




Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

- **VIERNES 23 DE AGOSTO DE 2024 - SESIÓN 15**



Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESIÓN 16 -17	
FECHA: Lunes 26 y Martes 27 de Agosto de 2024	**HORA:** 08:30 am
TEMA : Desarrollo de habilidades motrices y Concentración	**ASISTENTES:** 50
POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Instructor de Manualidades, Andrés Felipe Useda León	
ACTIVIDAD: VISERA DEPORTIVA CON CARTULINA	

OBJETIVO GENERAL:

Fomentar la creatividad y la motricidad fina en los adultos mayores mediante la confección de una visera deportiva con cartulina, la cual será utilizada en el desfile de celebración del Día del Adulto Mayor, promoviendo su participación activa en actividades comunitarias.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- **Desarrollar la motricidad fina** a través del proceso de recorte, doblado y pegado de la cartulina, habilidades esenciales para mantener la destreza manual en los adultos mayores.
- **Fortalecer el sentido de pertenencia y comunidad**, al involucrar a los adultos mayores en la preparación para un evento colectivo significativo, como es el desfile de celebración.
- **Promover el trabajo en equipo** y la socialización, ya que la actividad se lleva a cabo en un entorno grupal, favoreciendo la interacción y el apoyo mutuo entre los participantes.

MARCO TEÓRICO:

La participación en actividades manuales y creativas tiene un impacto positivo en el bienestar de los adultos mayores. Según estudios en gerontología, la estimulación cognitiva y motriz a través de manualidades puede retrasar el deterioro de habilidades finas y mantener activos los circuitos neuronales relacionados con la coordinación y la destreza. Las actividades que requieren precisión, como el corte y el pegado, son particularmente efectivas para mantener estas capacidades.

Además, la creatividad y la autoexpresión son fundamentales en esta etapa de la vida, ya que permiten a los adultos mayores conectarse con sus emociones y recuerdos, potenciando así

su autoestima y satisfacción personal. El hecho de que las viseras se utilicen en un evento comunitario añade un componente social importante, reafirmando su rol en la comunidad y fortaleciendo su identidad dentro de la misma.

Finalmente, el trabajo en equipo y la socialización son cruciales para prevenir el aislamiento social, un factor de riesgo para la depresión y otros problemas de salud mental en la vejez. Actividades grupales como esta fomentan la creación de redes de apoyo y proporcionan un sentido de pertenencia, esenciales para el bienestar emocional.

METODOLOGÍA:

La actividad se llevó a cabo en un ambiente colaborativo donde los participantes fueron guiados en cada paso del proceso, desde la elección del diseño de la visera hasta su decoración final. Se proporcionaron materiales como cartulinas de diferentes colores, tijeras, pegamento y elementos decorativos. Los participantes trabajaron en mesas grupales para facilitar la interacción y el apoyo mutuo.

Primero, se explicó y demostró cómo recortar la cartulina para formar la visera, asegurándose de que cada participante comprendiera los pasos antes de proceder. Luego, se les dio libertad para personalizar sus viseras con decoraciones de su elección, fomentando la creatividad individual. Durante la actividad, se promovió la socialización, permitiendo a los adultos mayores compartir ideas y ayudarse mutuamente.

La actividad fue supervisada de cerca para ofrecer asistencia cuando fuera necesario, pero se animó a los participantes a ser lo más independientes posible. Finalmente, las viseras terminadas fueron preparadas para ser utilizadas en el desfile, reforzando el propósito y la utilidad de la actividad.

MÉTODO:

Materiales necesarios: cartulinas de colores, tijeras, pegamento, cintas, marcadores y elementos decorativos como stickers o brillantina.

Duración: La actividad se realizó en una sesión de dos horas.

Instrucciones:

- Recortar la cartulina según el molde de la visera.
- Doblar y pegar las partes para formar la estructura de la visera.
- Decorar la visera según los gustos personales de cada participante.
- Verificar que las viseras se ajusten correctamente y realizar ajustes si es necesario.

RECOMENDACIONES:

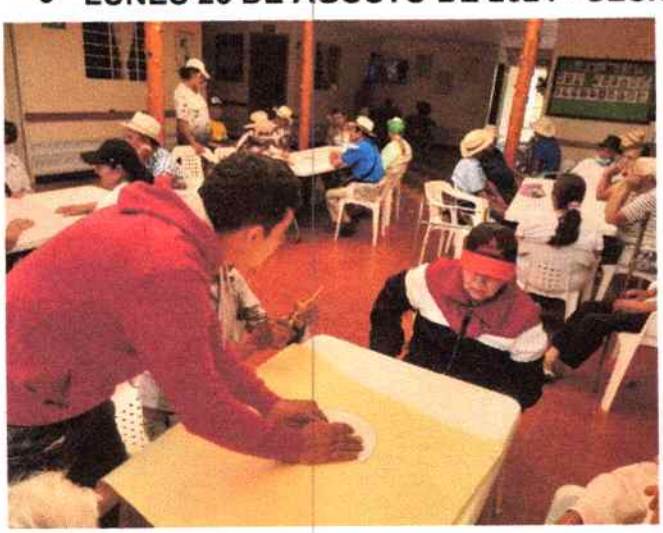
- Es recomendable ofrecer una variedad de opciones de decoración para que los participantes puedan elegir y expresar su creatividad de manera libre.
- Asegurar que los participantes trabajen en un ambiente bien iluminado y con herramientas adecuadas para evitar la fatiga visual y posibles accidentes.
- Fomentar el apoyo entre los participantes, permitiendo que aquellos con más habilidad asistan a los que puedan necesitar más ayuda.
- Realizar la actividad en un espacio amplio y cómodo, donde los adultos mayores puedan moverse con facilidad y colaborar sin dificultades.

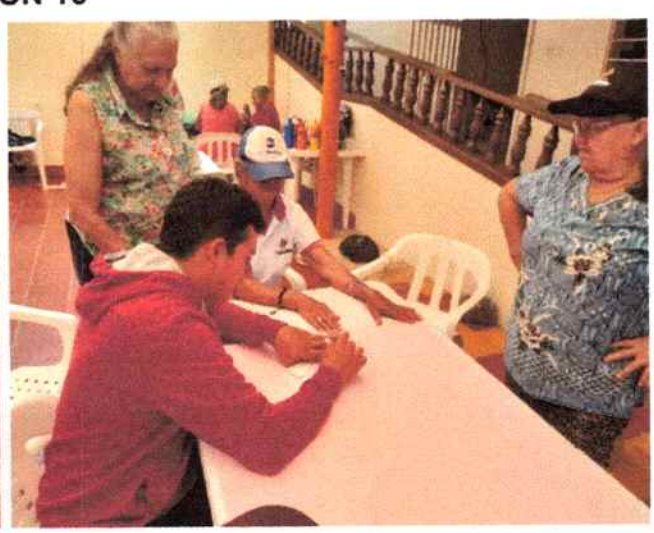
CONCLUSIONES:

La elaboración de viseras deportivas con cartulina no solo proporcionó una actividad recreativa y creativa para los adultos mayores, sino que también contribuyó significativamente al desarrollo de sus habilidades motrices y cognitivas. La actividad resultó ser un medio eficaz para fortalecer el sentido de comunidad y pertenencia, al preparar a los participantes para un evento colectivo. Además, el proceso de personalización de las viseras permitió a cada participante expresar su individualidad y creatividad, lo que se traduce en un aumento de la autoestima y satisfacción personal. Esta experiencia demostró la importancia de incluir actividades manuales y creativas en los programas de bienestar para adultos mayores, ya que ofrecen múltiples beneficios tanto físicos como emocionales.

ANEXOS:

- **LUNES 26 DE AGOSTO DE 2024 - SESIÓN 16**





CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

- **MARTES 27 DE AGOSTO DE 2024 - SESIÓN 17**





Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESIÓN 18	
FECHA: Miércoles 28 de Agosto de 2024	**HORA:** 08:30 am
TEMA : Desarrollo de habilidades motrices y Concentración	**ASISTENTES:** 50
POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Instructor de Manualidades, Andrés Felipe Useda León	
ACTIVIDAD: CELEBRACIÓN DEL ADULTO MAYOR	

OBJETIVO GENERAL:

Fomentar la integración, el sentido de pertenencia y la autoestima de los adultos mayores a través de la participación activa en la decoración del Centro de Bienestar del Anciano (CBA), en la organización de un desfile, la celebración de una eucaristía, y la presentación de una muestra artística que exhiba las manualidades realizadas, en el marco de las festividades dedicadas a su día.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Desarrollar las habilidades creativas y manuales de los adultos mayores mediante la decoración del CBA, promoviendo un ambiente festivo y acogedor.
- Fortalecer el sentido de comunidad y la interacción social entre los participantes a través de actividades grupales como el desfile y la celebración eucarística.
- Ofrecer un espacio de reconocimiento y expresión personal mediante la muestra artística, donde los adultos mayores puedan exponer sus obras y manualidades.
- Propiciar un entorno de reflexión y espiritualidad con la eucaristía, permitiendo a los participantes conectar con su dimensión emocional y espiritual.

MARCO TEÓRICO:

La celebración del Día del Adulto Mayor es una oportunidad significativa para resaltar la importancia de esta etapa de la vida, promoviendo el respeto, la inclusión y el reconocimiento de sus contribuciones a la sociedad. Según diversos estudios, la participación en actividades comunitarias y artísticas tiene un impacto positivo en la salud mental y emocional de los adultos mayores, favoreciendo la disminución del aislamiento social y el fortalecimiento del sentido de propósito.

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

La creatividad y la expresión artística son componentes esenciales para el bienestar de las personas mayores. La posibilidad de crear y decorar un espacio como el CBA no solo les permite expresar sus ideas y sentimientos, sino que también mejora su coordinación motriz fina y promueve la autoeficacia. Además, el desarrollo de actividades colectivas como el desfile y la eucaristía refuerza la cohesión social y contribuye a la construcción de una identidad grupal positiva, esencial para el bienestar emocional en esta etapa de la vida.

La muestra artística de las manualidades es un espacio donde los adultos mayores pueden mostrar sus logros, lo que incrementa su autoestima y les permite sentirse valorados. La actividad en su conjunto refuerza la idea de que la vejez no es sinónimo de pasividad, sino una etapa activa, creativa y productiva.

METODOLOGÍA:

La actividad fue diseñada para involucrar a los adultos mayores en cada etapa del proceso, desde la planificación hasta la ejecución. En primer lugar, se llevaron a cabo reuniones para discutir ideas sobre la decoración del CBA y la organización del desfile. Los participantes fueron alentados a proponer temas, colores y diseños, lo que permitió que cada uno se sintiera parte del proyecto desde el inicio.

Para la decoración, se establecieron grupos de trabajo donde los adultos mayores se distribuyeron según sus habilidades e intereses. Algunos se enfocaron en la creación de elementos decorativos utilizando materiales reciclados, mientras que otros se dedicaron a la organización y preparación del espacio para el desfile y la muestra artística.

El desfile y la celebración eucarística se planificaron como eventos centrales de la jornada. Se asignaron roles específicos a los participantes, quienes contribuyeron a la logística, como la organización del orden del desfile y la coordinación con los facilitadores de la eucaristía. Finalmente, se realizó la muestra artística, donde se expusieron las manualidades realizadas a lo largo del año, permitiendo que cada participante explicara su obra y compartiera su experiencia con el grupo.

MÉTODO:

Se empleó un enfoque participativo y colaborativo para asegurar que todos los adultos mayores tuvieran la oportunidad de contribuir según sus capacidades. La facilitación de las actividades estuvo a cargo de un equipo multidisciplinario que brindó apoyo en todo momento, asegurando un ambiente inclusivo y respetuoso. La actividad se desarrolló en varias etapas, comenzando con la planificación, seguida por la ejecución de las decoraciones, el desfile, la eucaristía y culminando con la muestra artística.

RECOMENDACIONES:

- Fomentar la participación activa de todos los adultos mayores, respetando sus tiempos y capacidades, para asegurar que cada uno se sienta valorado e incluido.
- Planificar las actividades con antelación, considerando la logística y los recursos necesarios para evitar contratiempos durante la ejecución.
- Promover un ambiente de cooperación y apoyo mutuo, donde los participantes puedan colaborar entre sí y aprender unos de otros.
- Incorporar un espacio de retroalimentación al final de la actividad, donde los adultos mayores puedan compartir sus experiencias y sugerencias para futuras celebraciones.

CONCLUSIONES:

La celebración del adulto mayor resultó ser una experiencia enriquecedora que no solo permitió a los participantes expresar su creatividad y habilidades, sino que también fortaleció los lazos de amistad y comunidad entre ellos. La decoración del CBA, el desfile, la eucaristía y la muestra artística sirvieron como medios para elevar el ánimo, mejorar el bienestar emocional y fomentar un sentido de logro y pertenencia. La actividad subrayó la importancia de ofrecer espacios donde los adultos mayores puedan continuar desarrollándose de manera integral, reafirmando que la vejez es una etapa llena de potencial y oportunidades para seguir creciendo y contribuyendo a la comunidad.

ANEXOS:

- **MIÉRCOLES 28 DE AGOSTO DE 2024 - SESIÓN 18**





CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar





Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESIÓN 19 - 20	
FECHA: Jueves 29 y Viernes 30 de Agosto de 2024	**HORA:** 08:30 am
TEMA : Desarrollo de habilidades motrices y Concentración	**ASISTENTES:** 50
POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Instructor de Manualidades, Andrés Felipe Useda León	
ACTIVIDAD: ACTIVIDAD CON BOLITAS DE PAPEL SEDA	

OBJETIVO GENERAL:

Fomentar la motricidad fina y la creatividad en los adultos mayores a través de una actividad manual que consiste en llenar una imagen predefinida con bolitas de papel seda, promoviendo así su bienestar físico y mental.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- **Desarrollar la coordinación mano-ojo**: La actividad requiere precisión y destreza al manipular las bolitas de papel, lo que mejora la coordinación entre la vista y el movimiento de las manos.
- **Estimular la creatividad**: Al decidir los colores y el diseño de las bolitas de papel dentro de la imagen, los adultos mayores ejercitan su imaginación y capacidad artística.
- **Fortalecer la paciencia y la concentración**: Completar la actividad requiere tiempo y atención al detalle, lo que ayuda a mejorar la capacidad de concentración y la paciencia.

MARCO TEÓRICO:

Las actividades manuales son esenciales para mantener la salud cognitiva y física en adultos mayores. Estudios indican que la estimulación sensorial y motora a través de tareas como moldear, cortar o manipular materiales puede retrasar la aparición de enfermedades neurodegenerativas y mantener la plasticidad cerebral. El trabajo con bolitas de papel seda involucra tanto la motricidad fina como la planificación visual, aspectos clave en el mantenimiento de la autonomía y la función diaria.

Además, esta actividad ofrece un espacio para la autoexpresión y la creatividad, lo que es fundamental para el bienestar emocional. La creatividad no solo es un medio de expresión,

sino también una herramienta para construir confianza y autoestima, especialmente en poblaciones que pueden sentirse limitadas por su edad o condición física.

Por último, la interacción social que puede surgir durante estas actividades tiene un impacto positivo en la salud mental. El trabajo en grupo, aunque sea en una tarea individual como esta, promueve la comunicación y el sentido de comunidad, reduciendo el aislamiento y fomentando la pertenencia.

METODOLOGÍA:

Para llevar a cabo la actividad, se sigue una metodología práctica y participativa. Primero, se distribuyen materiales sencillos y accesibles, como papel seda de varios colores y pegamento, a cada participante. Se presenta una imagen simple y clara que servirá como guía para colocar las bolitas de papel. La imagen puede ser de cualquier figura fácil de llenar, como una flor, un árbol o un animal, seleccionada de acuerdo con las preferencias de los participantes.

En la segunda etapa, se instruye a los adultos mayores para que rasguen el papel seda en pequeños trozos, los cuales luego enrollarán entre sus dedos para formar bolitas. Este paso es crucial, ya que implica un trabajo minucioso que activa la motricidad fina. Posteriormente, se colocan las bolitas sobre la imagen con pegamento, llenando cada sección hasta completar el diseño. Durante el proceso, se motiva a los participantes a experimentar con diferentes combinaciones de colores y patrones, fomentando la creatividad.

Finalmente, se hace una evaluación informal del trabajo realizado, valorando el esfuerzo y la dedicación de cada participante. Se ofrecen retroalimentaciones positivas para reforzar la autoestima y se abre un espacio para compartir las experiencias vividas durante la actividad.

MÉTODO:

La actividad se realiza en un ambiente cómodo y bien iluminado, con mesas adecuadas para el trabajo manual. Cada participante recibe los materiales necesarios y se les brinda una explicación clara y sencilla sobre los pasos a seguir. Se acompaña el proceso con música suave para crear un ambiente relajante. El instructor supervisa y ofrece ayuda cuando es necesario, sin intervenir demasiado para permitir que cada persona complete la tarea a su ritmo.

RECOMENDACIONES:

- **Personalizar las imágenes**: Es importante seleccionar imágenes que sean significativas para los participantes, lo que puede aumentar su motivación y disfrute durante la actividad.

- **Facilitar materiales adecuados**: Usar papel seda de colores vivos y pegamento fácil de manipular garantizará que la actividad sea accesible y atractiva para todos los participantes.
- **Fomentar la socialización**: Aunque la actividad es individual, se recomienda promover conversaciones y compartir opiniones sobre los trabajos realizados para enriquecer la experiencia.

CONCLUSIONES:

La actividad de llenar una imagen con bolitas de papel seda no solo es una excelente forma de mantener activas las habilidades motoras finas en los adultos mayores, sino que también ofrece un espacio para la creatividad y la autoexpresión. A través de esta actividad, los participantes pueden mejorar su coordinación, fortalecer su paciencia y disfrutar de un momento de interacción social. Además, la satisfacción de completar una obra visualmente atractiva contribuye significativamente a su bienestar emocional y autoestima. En resumen, esta sencilla pero efectiva actividad es una herramienta valiosa en el cuidado integral de los adultos mayores.

ANEXOS:

- **JUEVES 29 DE AGOSTO DE 2024 - SESIÓN 19**



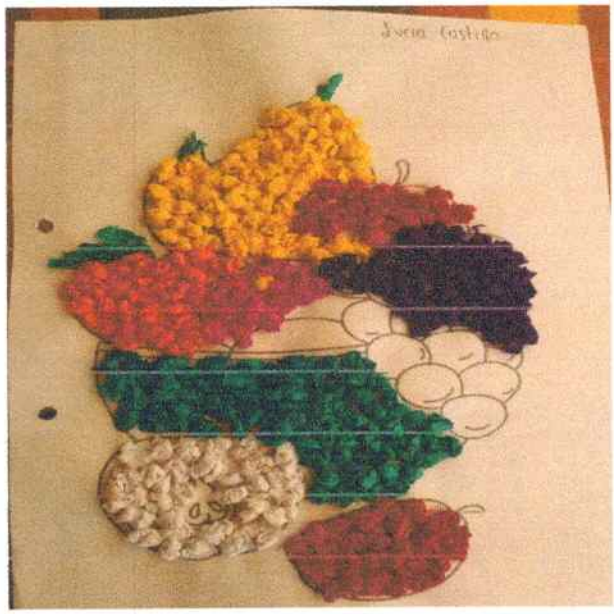


CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

- **VIERNES 30 DE AGOSTO DE 2024 - SESIÓN 20**





CONTRATISTA RESPONSABLE - INSTRUCTOR DE MANUALIDADES
FIRMA Felipe Useda NOMBRE: ANDRES FELIPE USEDA LEÓN

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V.
San José
Velamos por su Bienestar

TERCER INFORME DE ACTIVIDADES FISICAS Y RECREATIVAS



BENEFICIARIOS DEL PROGRAMA:
50 Adultos mayores de 60 años de Guadalupe

PERIODO DE EJECUCION:
Del 1 Agosto al 30 de Agosto

PROFESIONAL:
Jenny Patricia Estevez olaya

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER

ACTIVIDAD FISICA

En el centro vida san José contamos con docente licenciada en deportes quien es la encargada, por medio del deporte y actividades recreativas reducir los niveles de estrés y ansiedad. Alcanzar o mantener un peso saludable y reducir el riesgo de aumento de peso excesivo. Mantener algunos aspectos de la función cognitiva, como su capacidad para cambiar rápidamente entre tareas o planificar una actividad.



CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESION 1	
FECHA: 01 de Agosto de 2024	**HORA:** 10:15 am
TEMA : OSTEOPOROSIS	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Adultos mayores, usuarios centro vida San José.	
PROFESIONAL RESPONSABLE: licenciada en educación física, Jenny patricia Estevez olaya	
ACTIVIDAD: charla sobre conocimientos básicos sobre la osteoporosis.	

OBJETIVO GENERAL: Comprender la osteoporosis en adultos mayores, sus causas, factores de riesgo, prevención y tratamiento, para fomentar hábitos saludables que contribuyan a la salud ósea

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Definir qué es la osteoporosis y su impacto en la salud de los adultos mayores.
- Identificar los factores de riesgo asociados con el desarrollo de osteoporosis.
- Reconocer los síntomas y las complicaciones relacionadas con la osteoporosis.
- Explorar estrategias de prevención y tratamiento para mantener la salud ósea.
- Fomentar un estilo de vida saludable que incluya dieta adecuada y ejercicio

MARCO TEORICO:

La osteoporosis es una enfermedad ósea caracterizada por la disminución de la densidad y calidad del hueso, lo que aumenta el riesgo de fracturas. Es especialmente común en adultos mayores, especialmente en mujeres postmenopáusicas debido a la disminución de los niveles de estrógenos, que son hormonas que ayudan a mantener la salud ósea.
En personas con osteoporosis, los huesos se vuelven más frágiles y pueden romperse con caídas o incluso con movimientos cotidianos. Las fracturas más comunes asociadas con la osteoporosis ocurren en la cadera, la columna vertebral y la muñeca.
Los factores de riesgo para desarrollar osteoporosis incluyen:

- Edad avanzada
- Sexo femenino
- Historia familiar de osteoporosis
- Bajo peso corporal
- Inactividad física
- Consumo excesivo de alcohol
- Tabaquismo
- Dieta baja en calcio y vitamina D

La prevención y el tratamiento de la osteoporosis pueden incluir cambios en el estilo de vida, como una dieta equilibrada rica en calcio y vitamina D, ejercicio regular

(especialmente ejercicios de resistencia), así como medicamentos que pueden ayudar a fortalecer los huesos. Es importante que las personas mayores se sometan a evaluaciones regulares para detectar la osteoporosis y recibir orientación sobre cómo manejar su salud ósea.

METODO:

- La clase se llevará a cabo mediante una combinación de exposiciones teóricas, discusiones grupales, estudios de caso y actividades prácticas. Se utilizarán recursos visuales como presentaciones en videos, imágenes.

METODOLOGIA:

1. **Introducción (15 minutos)**: Presentación del tema y objetivos de la clase.

2. **Exposición Teórica (30 minutos)**: Definición de osteoporosis. Factores de riesgo: edad, sexo, genética, estilo de vida.

Síntomas y complicaciones: fracturas comunes y su impacto en la calidad de vida.

3. **Discusión Grupal** (**20 minutos**): Preguntas abiertas sobre experiencias personales o conocimientos previos sobre el tema.
Reflexión sobre cómo afecta la osteoporosis a las personas mayores en su entorno.

4. **Estudio de Caso (20 minutos):** Análisis de un caso real o ficticio sobre un paciente con osteoporosis.

Discusión sobre el diagnóstico, tratamiento y recomendaciones para el paciente.

5.**Actividades Prácticas** (20 minutos):
Ejercicios simples que pueden ayudar a fortalecer los huesos (ejercicios de resistencia).

6. **Cierre (15 minutos)**: Resumen de los puntos clave tratados en la clase y espacio para preguntas.

RECOMENDACIONES:

Dieta Saludable:

- Asegúrate de consumir suficiente calcio y vitamina D. Alimentos rico en calcio incluyen productos lácteos, verduras de hoja verde, pescado enlatado con espinas y frutos secos.
- Considera la inclusión de alimentos fortificados con vitamina D, como algunos tipos de leche y cereales.

Ejercicio Regular:

- Realiza ejercicios de resistencia y entrenamiento de fuerza al menos dos veces por semana para fortalecer los huesos.
- Incorpora actividades que mejoren el equilibrio y la coordinación, como yoga o tai chi, para reducir el riesgo de caídas.

Evitar Hábitos Nocivos:

- Limita el consumo de alcohol a no más de una bebida al día para mujeres y dos para hombres.
- Evita el tabaquismo, ya que este hábito está asociado con una mayor pérdida ósea.

Control Médico Regular:

- Programa chequeos médicos regulares para evaluar la salud ósea, especialmente si tienes factores de riesgo.
- Pregunta a tu médico sobre pruebas de densidad ósea (DEXA) si estás en un grupo de riesgo.

Suplementación:

- Si es necesario, considera tomar suplementos de calcio y vitamina D bajo la supervisión de un profesional de la salud.

ASPECTO DIDÁCTICO:

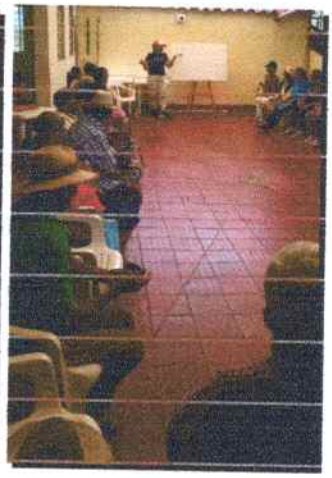
- Utilizar recursos visuales para facilitar la comprensión del contenido.
- Fomentar la participación activa mediante preguntas y discusiones grupales.
- Proporcionar materiales impresos que resuman información clave sobre la osteoporosis

ANEXOS:

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V.
San José
Velamos por su Bienestar









CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESION 2	
FECHA: 2 de Agosto de 2024	**HORA:** 10:15 am
TEMA : EQUILIBRIO	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Adultos mayores, usuarios centro vida San José.	
PROFESIONAL RESPONSABLE: licenciada en educación física, Jenny patricia Estevez olaya	
ACTIVIDAD: Equilibrio con PIMPONES	
OBJETIVO GENERAL: fomentar la importancia del equilibrio en adultos mayores, proporcionando herramientas y ejercicios que ayuden a mejorar su estabilidad y prevenir caídas. **OBJETIVOS ESPECIFICOS:** • Mejorar la coordinación mano-ojo mediante actividades de lanzamiento y recepción de pelotas de ping-pong. • Aumentar la estabilidad física a través de ejercicios que involucren el control postural en diferentes posiciones. • Fortalecer la musculatura del core (abdominales, lumbares, etc.) mediante ejercicios que requieren mantener el equilibrio con pelotas de ping-pong. • Estimular la concentración y la atención a través de juegos que impliquen el uso de pelotas de ping-pong, reforzando la agilidad mental y física	
MARCO TEORICO: • El equilibrio es una habilidad fundamental que se deteriora con la edad debido a la pérdida de masa muscular, la disminución de la sensibilidad propioceptiva y otros cambios fisiológicos. El uso de pelotas de ping-pong en ejercicios de equilibrio es una técnica lúdica y eficaz para adultos mayores, ya que combina el movimiento físico con la estimulación mental, favoreciendo la coordinación motora y la capacidad de respuesta. Diversos estudios sugieren que la práctica regular de actividades que desafían el equilibrio puede reducir el riesgo de caídas, mejorar la movilidad y aumentar la calidad de vida en la tercera edad.	
METODO • Se utilizará un enfoque práctico y participativo, en el cual los adultos mayores realizarán una serie de ejercicios y juegos diseñados para trabajar el equilibrio y la coordinación con pelotas de ping-pong.	
METODOLOGIA **1. • Calentamiento Inicial (10 minutos):**	

- **Movimientos articulares**: Rotación de tobillos, rodillas, caderas, hombros y cuello.
- **Estiramientos dinámicos**: Movimientos suaves para preparar el cuerpo.

Ejercicios Principales (30 minutos):

- **Ejercicio 1: Mantener la pelota en equilibrio con un cartón**: Los participantes intentan mantener la pelota de ping-pong en equilibrio sobre un cartón mientras caminan en línea recta o en círculo.
- **Ejercicio 2: circuito con el pin pon y el cartón:** Colocar aros y conos en el piso para que los participantes caminen superando los obstáculos y caminando control.
- **Ejercicio 3: Lanzamiento a objetivo**: Lanzar la pelota a una cesta u objetivo específico, ajustando la distancia para aumentar la dificultad.

Enfriamiento y Estiramientos (10 minutos):

- **Ejercicios de respiración** para relajar el cuerpo y la mente.
- **Estiramientos estáticos** enfocados en los músculos trabajados.

RECOMENDACIONES:
Para los Participantes:

- **Adaptar la intensidad** de los ejercicios según la capacidad individual de cada participante.
- **Usar calzado cómodo y adecuado** para evitar resbalones y caídas.
- **Mantener un entorno seguro** eliminando obstáculos y asegurando un suelo antideslizante.
- **Fomentar la hidratación** antes, durante y después de la sesión.
- **Realizar las actividades en grupo** para incrementar la motivación y el disfrute de la clase.

ASPECTO DIDÁCTICO:
Materiales Didácticos: cartones, pimpones, aros y conos

El enfoque didáctico de esta clase está centrado en el aprendizaje activo y participativo, donde los adultos mayores son el centro del proceso educativo. Se utilizan estrategias que combinan la práctica física con la motivación emocional y social para asegurar una experiencia positiva y efectiva. Fomentar la participación y el intercambio de experiencias entre los participantes.

ANEXOS:

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V.
San José
Velamos por su Bienestar







CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESION 3	
FECHA: 5 de Agosto de 2024	**HORA:** 10:15 am
TEMA : BAILOTERAPIA 1	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Adultos mayores, usuarios centro vida San José.	
PROFESIONAL RESPONSABLE: licenciada en educación física, Jenny patricia Estevez olaya	
ACTIVIDAD: Bailar a ritmo de la música con una pelota	
OBJETIVO GENERAL: fortalecer el cardio de los adultos mayores mediante la práctica de bailoterapia utilizando pelotas y a su vez mejorar coordinación, equilibrio, flexibilidad y bienestar emocional **OBJETIVOS ESPECIFICOS:** • Facilitar movimientos coordinados mediante ejercicios de baile con pelotas, trabajando tanto la parte superior como inferior del cuerpo. • Utilizar el baile como una herramienta para liberar tensiones y mejorar la salud mental de los participantes.	
MARCO TEORICO: La bailoterapia es una disciplina que combina movimientos de baile con ejercicio físico, enfocándose en mejorar la salud cardiovascular, la coordinación y el bienestar general. Este tipo de actividad es particularmente beneficioso para los adultos mayores, ya que se adapta a sus capacidades físicas y necesidades específicas. El uso de pelotas añade un elemento de diversión y desafío, facilitando movimientos suaves que ayudan a mantener la movilidad articular y muscular. Además, estudios han demostrado que el ejercicio físico regular, como la bailoterapia, puede retrasar la aparición de enfermedades crónicas y mejorar la calidad de vida en la tercera edad	
METODO • La metodología propuesta se basa en la enseñanza a través de la práctica guiada, donde se combinan rutinas de baile con ejercicios específicos que involucren el uso de pelotas. La sesión se dividirá en tres partes: calentamiento, fase principal y enfriamiento	
METODOLOGIA **Calentamiento (10-15 minutos)** • **Actividad**: Movimientos suaves de estiramiento, incluyendo movimientos de	

brazos y piernas con pelotas para preparar las articulaciones y los músculos.
- **Música**: Ritmos lentos y suaves.

Fase Principal (30-40 minutos)

- **Actividad 1**: Ejercicios de coordinación utilizando pelotas, como pasarlas de una mano a otra mientras se realizan pasos básicos de baile.
- **Actividad 2**: Trabajo en parejas, donde se pasen las pelotas con los pies o las manos al ritmo de la música, fomentando la socialización.
- **Música**: Ritmos alegres y moderados, adaptados a las capacidades de los participantes.

Enfriamiento (10-15 minutos)

- **Actividad**: Movimientos lentos y relajantes, estiramientos finales, y ejercicios de respiración con la pelota.
- **Música**: Ritmos lentos y calmados.

RECOMENDACIONES:

- **Motivación**: Mantener un ambiente positivo y motivador, animando constantemente a los Interacción: Fomentar la interacción social durante las sesiones, ya que esto contribuye al bienestar emocional de los participantes..
- **Interacción**: Fomentar la interacción social durante las sesiones, ya que esto contribuye al bienestar emocional de los participantes.

ASPECTO DIDÁCTICO:

Materiales: palos de escoba

- **Instrucción clara y sencilla:** Utilizar un lenguaje claro y simple para explicar cada ejercicio.
- **Demostración visual:** Mostrar cómo se realiza cada ejercicio antes de que los participantes lo intenten.
- **Retroalimentación continua:** Proporcionar comentarios y correcciones durante la clase para asegurar que los ejercicios se realicen correctamente.
- **Variación de ejercicios:** Introducir diferentes ejercicios con palos para mantener la motivación y el interés de los participantes.
- **Ambiente seguro y cómodo:** Crear un ambiente seguro y confortable para los participantes, asegurándose de que haya suficiente espacio y evitando superficies resbaladizas.

ANEXOS:

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V.
San José
Velamos por su Bienestar









CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESION 4	
FECHA: 06 de Agosto de 2024	**HORA:** 10:15 am
TEMA : EL CEREBRO CON EL EJERCICIO	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Adultos mayores, usuarios centro vida San José.	
PROFESIONAL RESPONSABLE: licenciada en educación física, Jenny patricia Estevez olaya	
ACTIVIDAD: Charla de información.	
OBJETIVO GENERAL: Mejorar de la salud cognitiva en los adultos mayores mediante la concientización de hacer ejercicio de forma regular, destacando la importancia de mantener el cerebro activo para prevenir el deterioro cognitivo. **OBJETIVOS ESPECIFICOS:** • Educar sobre la importancia de los ejercicios cerebrales como una herramienta preventiva contra enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer. • Motivar a los participantes a incorporar actividades cognitivas en su rutina diaria para mantener su cerebro en forma.	

MARCO TEORICO:

El ejercicio es bueno para la salud". Esta es una frase que se dice con frecuencia. La repiten los educadores físicos o los profesionales de la salud, aunque realmente su significado es mucho más complejo.

Es cierto. El ejercicio **aporta múltiples beneficios no solo para la salud física, sino también para la salud mental.** Así lo han demostrado diversos estudios sobre los efectos que produce la actividad física en el cerebro humano.

"Durante largos años se ha conocido que el ejercicio tiene efectos positivos sobre el cerebro y la salud mental. No solo se dan a nivel preventivo, sino también en las personas que presentan problemas mentales", aseguró Andrea Solera Herrera, subdirectora de la Escuela de Educación Física y Deportes (Edufi) de la Universidad de Costa Rica (UCR).

Durante la actividad física se produce una contracción de los músculos involucrados. Esta contracción genera una liberación de las llamadas sustancias mensajeras hacia la sangre, las cuales viajan a través de esta y actúan sobre diferentes órganos, incluido el cerebro.

Sequeira aseguró que "estas sustancias llegan al cerebro e inducen procesos", uno de ellos es la liberación de neurotransmisores, cuya función es trasladar información de una neurona hacia otra.

Entre estos neurotransmisores que se liberan están la dopamina, la serotonina y la norepinefrina, cada uno de ellos interviene en algún proceso específico. La dopamina, por ejemplo, contribuye a regular el estrés y los procesos de recompensa; es decir, influye en cómo respondemos a estímulos que consideramos positivos como la comida, el sueño o el sexo.

Beneficios Físicos:

- Mejora la resistencia cardiovascular.
- Incrementa la fuerza muscular y la flexibilidad.
- Favorece la coordinación y el equilibrio, reduciendo el riesgo de caídas.

Beneficios Emocionales:

- Aumenta la liberación de endorfinas, mejorando el estado de ánimo.
- Reduce la ansiedad y el estrés.
- Fomenta la expresión emocional y la creatividad.

Beneficios Sociales:

- Facilita la interacción social y el establecimiento de nuevas relaciones.
- Reduce la sensación de soledad y aislamiento.
- Fomenta la participación en actividades comunitarias.

METODO

- La clase combinará exposiciones teóricas sobre los beneficios de los ejercicios mentales con actividades prácticas que los participantes puedan realizar. Se utilizarán ejemplos de ejercicios para ilustrar cómo estos pueden integrarse fácilmente en la vida diaria.

METODOLOGIA

- Introducción (10 minutos).
  Estiramiento del cuerpo.
  Actividad: Presentación del tema y objetivos de la clase.
- **Materiales:**
  Presentación en diapositivas, material visual que muestre el cerebro y sus funciones cognitivas.
- **Exposición Teórica** (30 minutos)
- Funcionamiento del Cerebro:
  Explicación básica de cómo funciona el cerebro y qué es la neuroplasticidad.
- **Beneficios de los Ejercicios:**
  Mejora de la memoria a corto y largo plazo.
  Incremento de la concentración y la atención.
  Estimulación de la creatividad y la capacidad de resolución de problemas.

Prevención del deterioro cognitivo y reducción del riesgo de enfermedades neurodegenerativas.

RECOMENDACIONES:

- **Motivación:** Mantener un ambiente positivo y alentador para fomentar la participación continua.

ASPECTO DIDÁCTICO:

- Actividad: Reflexión grupal sobre cómo se sienten tras realizar los ejercicios y qué actividades les gustaría incorporar en su vida diaria.
- Materiales: Folletos con recomendaciones de aplicaciones y recursos online para explicar por medio de imágenes.

ANEXOS:











CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

FICHA TECNICA	
SESION 5	
FECHA: 08 de Agosto de 2024	**HORA:** 10:15 am
TEMA : MAQUINAS	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Adultos mayores, usuarios centro vida San José.	
PROFESIONAL RESPONSABLE: licenciada en educación física, Jenny patricia Estevez olaya	
ACTIVIDAD: Ejercicios suaves con maquina	
OBJETIVO GENERAL: Fomentar la salud física en adultos mayores mediante el uso seguro y efectivo de máquinas de ejercicio sencillas, mejorando su fuerza, movilidad y bienestar general **OBJETIVOS ESPECIFICOS:** • Introducir a los participantes en el uso de máquinas sencillas para fortalecer los grupos musculares principales. • Asegurar el uso correcto de las máquinas, previniendo lesiones y fomentando la confianza en el uso del equipo.	
MARCO TEORICO: El ejercicio regular es crucial para mantener la salud física en la tercera edad, ayudando a prevenir la pérdida de masa muscular, la reducción de la densidad ósea, y el deterioro de la movilidad. El uso de máquinas de ejercicio sencillas, como bicicletas estáticas, máquinas de remo, o estaciones de fuerza con poleas, puede ser particularmente beneficioso para los adultos mayores. Estas máquinas permiten realizar movimientos controlados y ajustables en resistencia, lo que las hace seguras y efectivas para este grupo de edad. Además, los ejercicios en máquinas pueden ayudar a mantener la independencia funcional, mejorando la capacidad de los adultos mayores para realizar tareas diarias y manteniendo su calidad de vida.	
METODO • La clase se estructurará en tres partes: una breve explicación teórica, una demostración práctica de las máquinas, y la práctica supervisada de los ejercicios. Se utilizarán instrucciones visuales y verbales para garantizar la comprensión y la seguridad en el uso de las máquinas..	
METODOLOGIA **Introducción (10 minutos)** • **Actividad**: Explicación de los beneficios del ejercicio con máquinas y su	

importancia para la salud física de los adultos mayores.

- **Calentamiento 15 minutos**
- **Seguridad**:
  - Instrucciones sobre el uso correcto de las máquinas.
  - Importancia del calentamiento antes de usar las máquinas y del enfriamiento después.

Demostración Práctica (20 minutos)

- **Demostración 1**: Uso de la bicicleta estática para mejorar la fuerza de las piernas y la resistencia cardiovascular.
- **Demostración 2**: Uso de la máquina de tirar para trabajar la fuerza en brazos, espalda, y core, mejorando la coordinación y el equilibrio.
- **Demostración 3**: Uso de una estación de movimientos circulares de brazos para ejercicios de fuerza en brazos, hombros, y pecho, con enfoque en movimientos controlados y seguros.
- **Demostración 4**: Uso maquina elíptica para fortalecer los músculos de las extremidades superiores e inferiores y mejorar la coordinación.

Práctica Supervisada (30-40 minutos)

- **Actividad**: Los participantes usarán las máquinas bajo supervisión, realizando ejercicios básicos que se ajusten a su nivel de capacidad física.
- **Instrucciones Individualizadas**: Ajuste del nivel de resistencia y corrección de la postura según las necesidades de cada participante.

Enfriamiento y Reflexión (10-15 minutos)

- **Actividad**: Estiramientos suaves y ejercicios de respiración para enfriar el cuerpo.
- **Reflexión**: Discusión grupal sobre cómo se sintieron usando las máquinas y cómo pueden incorporar estos ejercicios en su rutina regular.

RECOMENDACIONES:

- **Adaptabilidad**: Personalizar las rutinas según las capacidades físicas individuales, ofreciendo variaciones para quienes lo necesiten.
- **Supervisión Constante**: Garantizar que un instructor esté disponible para ayudar con el ajuste de las máquinas y la corrección de la técnica.

ASPECTO DIDÁCTICO:

Variedad en los Ejercicios: Introducir diferentes máquinas y ejercicios en cada sesión para mantener el interés y trabajar diversos grupos musculares.

ANEXOS:

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V.
San José
Velamos por su Bienestar











CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

FICHA TECNICA	
SESION 6	
FECHA: 9 de Agosto de 2024	**HORA:** 10:15 am
TEMA : CAMINATA 1	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Adultos mayores, usuarios centro vida San José.	
PROFESIONAL RESPONSABLE: licenciada en educación física, Jenny patricia Estevez olaya	
ACTIVIDAD: Salir a caminar como ejercicio	
OBJETIVO GENERAL: Fomentar la salud física, mental y social de los adultos mayores mediante la práctica regular de caminatas, destacando sus beneficios y proporcionando las herramientas necesarias para realizar esta actividad de manera segura y efectiva **OBJETIVOS ESPECIFICOS:** • Fomentar la mejora del equilibrio, la flexibilidad y la fuerza muscular a través de la práctica continua de caminatas. • Resaltar los beneficios psicológicos de caminar, como la reducción del estrés, la ansiedad, y la mejora del estado de ánimo. • Crear un ambiente social positivo donde los participantes puedan interactuar mientras caminan, promoviendo la cohesión social y el bienestar emocional.	

MARCO TEORICO:

***"Caminar"* es un modo de vida para conservar la salud**. Mantenerse activo realizando ejercicio físico completo, sencillo, de forma habitual y moderada ayuda contra el envejecimiento, además, de contribuir a alcanzar una **vejez sana y positiva**. Es una herramienta muy importante y sencilla de prevención para enfermedades que pueden condicionar la vida de las personas mayores durante el resto de su vida. **Influye positivamente en la salud, a niveles físico, mental y social**, simplemente con con una rutina diaria mínima de **media hora diaria**. Paralelamente, es ideal hacer una caminata, de forma moderada, para relajar el cuerpo y la mente.

"Caminando", se mejoran las funciones **cardio-respiratorias** y la **salud ósea**, **muscular**, además, de evitar el **riesgo cognitivo.** Es la mejor solución para la mayoría de nuestros mayores, y especialmente para aquellos que no realizan ningún tipo de ejercicio físico. **Caminar es una buena solución para las personas sedentarias**, solo se necesita un **calzado cómodo y voluntad** para esta práctica que previene enfermedades. Es una de las actividades físicas recomendadas por todos los médicos y para todas las edades.

METODO

- La clase se estructurará en tres partes: una breve explicación teórica sobre los beneficios de caminar, una caminata práctica en grupo, y una sesión de enfriamiento y reflexión. La actividad incluirá instrucciones claras sobre la técnica de caminata adecuada y consejos de seguridad.

METODOLOGIA

Calentamiento (10-15 minutos):

- Ejercicios suaves de movilidad articular y estiramientos.

Caminata Práctica en Grupo (30-40 minutos)

- **Actividad**: Caminata en una zona segura, con paradas breves para revisar la técnica y ajustar la velocidad según las capacidades del grupo.
-
- **Instrucciones Individualizadas**: Supervisión para garantizar que cada participante mantenga una postura adecuada y ajuste su ritmo a su nivel de condición física.

Enfriamiento y Reflexión (10-15 minutos)

- **Actividad**: Estiramientos suaves para enfriar los músculos y ejercicios de respiración profunda.
- **Reflexión**: Conversación grupal sobre cómo se sintieron durante la caminata, destacando los aspectos positivos y cualquier dificultad que hayan experimentado.

RECOMENDACIONES:

- **Variedad**: Cambiar ocasionalmente la ruta o el entorno de las caminatas para mantener el interés y la motivación de los participantes.
- **Seguridad**: Elegir rutas de caminata seguras, con terreno llano y superficies estables. Asegurarse de que los participantes usen calzado adecuado y ropa cómoda.

ASPECTO DIDÁCTICO:

- **Motivación Constante**: Fomentar la constancia en la práctica de caminatas, animando a los participantes a caminar regularmente incluso fuera de la clase.
- **Interacción Social**: Promover la socialización durante las caminatas, organizando actividades en parejas o grupos para fomentar las relaciones interpersonales.

ANEXOS:

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V.
San José
Velamos por su Bienestar









CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

FICHA TECNICA	
SESION 7	
FECHA: 12 de Agosto de 2024	**HORA:** 10:15 am
TEMA : Bailoterapia 2	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Adultos mayores, usuarios centro vida San José.	
PROFESIONAL RESPONSABLE: licenciada en educación física, Jenny patricia Estevez olaya	
ACTIVIDAD: Coordinar movimientos de forma grupal	

OBJETIVO GENERAL:

Promover el cuidado de la salud física de los adultos mayores a través de la actividad rítmica con música, mejorando su calidad de vida mediante la integración de ejercicios adaptados a sus capacidades.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Reducir el estrés y la ansiedad a través del uso terapéutico de la música y el movimiento.
- Estimular la memoria y la coordinación motora mediante ejercicios que combinen ritmo, movimiento y música.

MARCO TEORICO:

El movimiento al ritmo de la música, conocido como "musicoterapia activa", ha demostrado ser una herramienta eficaz en el tratamiento y la mejora de la salud de los adultos mayores. Esta práctica combina los beneficios del ejercicio físico con el poder emocional y cognitivo de la música, ofreciendo un enfoque integral que potencia el bienestar en múltiples dimensiones:

- **Aspecto físico:** El movimiento, especialmente cuando es guiado por música, puede mejorar la coordinación, el equilibrio y la flexibilidad, aspectos críticos en la prevención de caídas y en el mantenimiento de la independencia funcional.
- **Aspecto emocional:** La música actúa como un potente estímulo emocional, capaz de evocar recuerdos y emociones, lo cual puede ayudar a mejorar el estado de ánimo, combatir la depresión y reducir la ansiedad.
- **Aspecto cognitivo:** Las actividades rítmicas que implican coordinación motora y memoria pueden estimular las funciones cognitivas, como la memoria, la atención y la concentración.
- **Aspecto social:** Participar en actividades grupales con música fomenta la interacción social, ayudando a combatir el aislamiento y a fortalecer los vínculos

entre los participantes.

METODO

- Participantes: Adultos mayores de 60 años.
- Duración: 1 hora por sesión.

METODOLOGIA

Organizar el espacio para poder bailar

A. Fase de calentamiento: estiramientos de las partes del cuerpo. 10-15 minutos
B. Escuchar la música:
C. El instructor dará una breve explicación de los pasos y forma como se ira a desarrollar la actividad (20 minutos)
D. Disfrutar los pasos a ritmo de la música, la coreografía se repetirá varias veces. (30 – 40 minutos)
E. Estiramiento y reflexión.

RECOMENDACIONES:

- Adaptación a las capacidades individuales: Asegurarse de que las actividades sean accesibles para todos los participantes, permitiendo adaptaciones según la movilidad y condición física de cada uno.
- Selección de música: Elegir música que sea conocida y apreciada por el grupo de adultos mayores, lo que puede aumentar la motivación y el disfrute de la actividad.
- Incorporación de ejercicios de relajación: Finalizar cada sesión con ejercicios de respiración y relajación al ritmo de música calmante para ayudar a bajar la frecuencia cardíaca y reducir el estrés.
- Evaluación continua: Mantener una evaluación constante del progreso de los participantes, ajustando el programa según sea necesario para maximizar los beneficios.

ASPECTO DIDÁCTICO:

- Estrategias Didácticas:

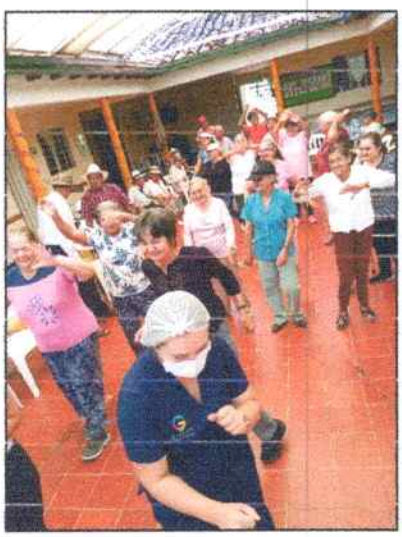
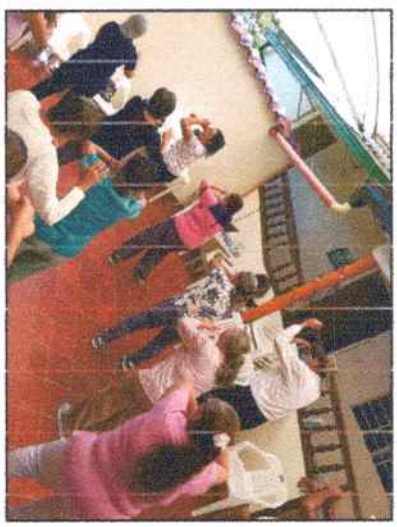
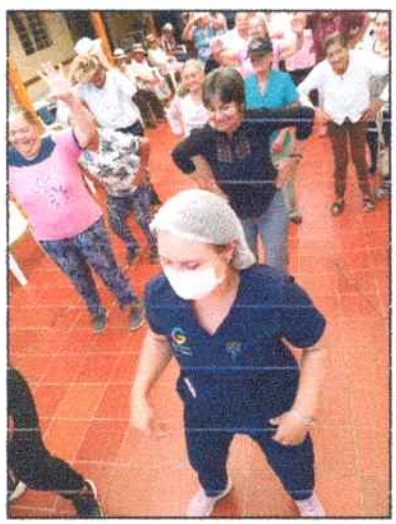
Materiales: Música seleccionada según los gustos de la población objetivo, con ritmos suaves y accesibles.
Estrategias: Instrucción directa y modelado por parte del instructor, con énfasis en la seguridad y la diversión. Inclusión de explicaciones sobre los beneficios de cada ejercicio y la importancia del ritmo y la música en la salud.

ANEXOS:

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V.
San José
Velamos por su Bienestar



CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

FICHA TECNICA	
SESION 8	
FECHA: 13 de Agosto de 2024	**HORA:** 10:15 am
TEMA: TRABAJO DE BÍCEPS Y TRÍCEPS	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Adultos mayores, usuarios centro vida San José.	
PROFESIONAL RESPONSABLE: licenciada en educación física, Jenny patricia Estevez.	
ACTIVIDAD: Ejercicios de fortalecimiento muscular con elementos.	

OBJETIVO GENERAL:

Mejorar la fuerza muscular en los bíceps y tríceps de los adultos mayores mediante ejercicios adaptado, utilizando diversos elementos para fomentar la independencia funcional y prevenir el deterioro muscular.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Prevenir la sarcopenia (pérdida de masa muscular) en adultos mayores a través del entrenamiento de fuerza focalizado.
- Incrementar la fuerza y resistencia muscular en los bíceps y tríceps mediante la incorporación de ejercicios específicos en la rutina diaria.

MARCO TEORICO:

Los bíceps y tríceps, como músculos principales en los movimientos de flexión y extensión del brazo, juegan un papel crucial en muchas actividades cotidianas, como cargar bolsas, levantar objetos o empujar una puerta. Sin embargo, con el envejecimiento, la masa y la fuerza muscular tienden a disminuir, afectando la funcionalidad y la calidad de vida.

Elementos para el fortalecimiento:

- **Mancuernas ligeras y bandas elásticas:** Proporcionan resistencia progresiva, lo que es esencial para aumentar la fuerza sin sobrecargar las articulaciones.
- **Botellas de agua o latas de alimentos:** Alternativas económicas y accesibles que permiten realizar ejercicios de resistencia en casa.
- **Ejercicios con el peso corporal:** Actividades como flexiones de pared o levantamiento de brazos que no requieren equipo adicional y pueden adaptarse fácilmente a diferentes niveles de habilidad.

Beneficios del entrenamiento de fuerza:

- **Físicos:** Mejora la fuerza muscular, la resistencia, y la densidad ósea, lo cual es

crucial para prevenir caídas y fracturas.

- **Funcionales:** Ayuda a mantener la independencia en actividades diarias, promoviendo una mayor autonomía.
- **Psicológicos:** Aumenta la confianza en sí mismos, reduce los síntomas de depresión y ansiedad, y mejora el estado de ánimo general.

METODO
Activo- participativo

METODOLOGIA:

Planificación de la Clase:

1. **Introducción (10 minutos):**
   - Estiramiento del cuerpo, calentamiento.
2. **Parte Teórica (20 minutos):**
   - **Demostración de los ejercicios y su importancia :**
     - Se harán 5 clases de ejercicios
     - 3 series por cada ejercicio.
3. **Parte Práctica (40 minutos):**
   Todos a realizar los ejercicios:
   - Levantamiento de botellas de agua como sustituto de pesas.
   - Curl de bíceps con mancuernas o botellas de agua.
   - Flexiones de pared.
4. **Estiramiento (10 minutos):**
   El cuerpo se relaja y pasa a su estado normal

RECOMENDACIONES:

- Progresión gradual: Comenzar con pesos ligeros y aumentar la resistencia de manera gradual para evitar lesiones y adaptarse a las capacidades de cada participante.
- Monitoreo constante: Supervisar la técnica y la postura de los participantes para prevenir el riesgo de lesiones y asegurar que se realicen los ejercicios de manera segura.
- Variedad en los ejercicios: Introducir diferentes ejercicios y elementos para evitar la monotonía y mantener el interés de los participantes.

ASPECTO DIDÁCTICO:

- **Materiales:** Botellas de agua, y otros elementos que puedan utilizarse como pesas improvisadas.
- **Instrucciones Claras:** Proveer instrucciones claras y visuales.
- **Feedback Constante:** Proveer retroalimentación positiva y constructiva para mejorar la técnica y mantener la motivación.

Promover el aseo personal y la buena presentación en los adultos mayores es esencial para su bienestar general. Con la información y las técnicas adecuadas, los adultos mayores pueden mantener su higiene personal, mejorar su autoestima y disfrutar de una mejor calidad de vida.

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

ANEXOS:











CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

FICHA TECNICA	
SESION 9	
FECHA: 14 de Agosto de 2024	**HORA:** 10:15 am
TEMA : MOVILIDAD ARTICULAR	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Adultos mayores, usuarios centro vida San José.	
PROFESIONAL RESPONSABLE: licenciada en educación física, Jenny patricia Estevez olaya	
ACTIVIDAD: Ejercicios de movilidad articular con bastones	
OBJETIVO GENERAL: Mejorar la movilidad articular y la flexibilidad en adultos mayores mediante el uso de bastones en ejercicios específicos, promoviendo la independencia funcional y la prevención de lesiones. **OBJETIVOS ESPECIFICOS:** • Incrementar la amplitud de movimiento en las principales articulaciones, utilizando bastones para facilitar y guiar los ejercicios. • Prevenir rigidez articular y contracturas musculares mediante la práctica regular de movilidad articular.	
MARCO TEORICO: Con el envejecimiento, las articulaciones pueden volverse menos flexibles y más propensas a la rigidez, lo que puede limitar la movilidad y afectar negativamente la calidad de vida de los adultos mayores. La movilidad articular se refiere a la capacidad de una articulación para moverse a través de su rango completo de movimiento, lo cual es esencial para realizar actividades diarias de manera eficiente y sin dolor. **Uso de bastones en ejercicios de movilidad articular:** • Los bastones se utilizan como herramientas para facilitar la realización de ejercicios de movilidad articular. Ayudan a los adultos mayores a mantener el equilibrio, proporcionan apoyo adicional, y permiten realizar movimientos con mayor seguridad y confianza. • Los bastones permiten controlar la amplitud del movimiento y mantener una postura correcta durante los ejercicios, lo que es esencial para prevenir lesiones. **Beneficios de la movilidad articular con bastones:** • **Físicos:** Mejora de la flexibilidad, reducción de la rigidez, y mantenimiento de la salud de las articulaciones. • **Funcionales:** Permite realizar actividades diarias con mayor facilidad, como	

agacharse, girar, y alcanzar objetos.

- **Psicológicos:** Aumenta la confianza en la capacidad de moverse y realizar tareas sin temor a caídas o lesiones.

METODO:

Activo y Participativo:

- **Diseño:** Estudio de intervención con un grupo de adultos mayores realizando ejercicios de movilidad articular con bastones.
- **Participantes:** Adultos mayores de 60 años con movilidad reducida o que deseen mejorar su flexibilidad articular.
- **Instrumentos de medición:** Evaluaciones de la amplitud de movimiento articular, cuestionarios de calidad de vida.

METODOLOGIA:

1.Preparación:

Calentamiento (10-15 minutos): Iniciar con movimientos suaves para preparar el cuerpo, como rotación de hombros, estiramiento de cuello, y flexiones laterales del tren superior e inferior.

2.Instrucciones y ejecución de la actividad:

Parte Principal (30-40 minutos):

Implementación de ejercicios de movilidad articular utilizando bastones.

Ejercicios propuestos:

- ✓ Rotaciones de hombros y cadera con el apoyo de bastones.
- ✓ Estiramientos de brazos y piernas utilizando bastones para guiar el movimiento.
- ✓ Flexión y extensión de rodillas con el apoyo de bastones.
- ✓ Movimientos de equilibrio combinados con desplazamientos laterales utilizando los bastones.

Fase 3: Evaluación intermedia para ajustar los ejercicios según las necesidades y el progreso de los participantes.

3.Finalización

Enfriamiento (10-15 minutos): Finalizar con estiramientos y ejercicios de respiración para relajar los músculos y disminuir la frecuencia cardíaca.

RECOMENDACIONES:

- **Progresión gradual:** Comenzar con movimientos sencillos y aumentar la complejidad de los ejercicios de manera gradual para evitar sobrecargar las articulaciones.
- **Enfoque en la seguridad:** Asegurar que los bastones estén bien ajustados y que los ejercicios se realicen en un entorno seguro, para minimizar el riesgo de caídas.
- **Variedad en los ejercicios:** Introducir diferentes movimientos para mantener el interés y trabajar todas las articulaciones de manera equilibrada.
- **Incorporación de ejercicios respiratorios:** Finalizar cada sesión con ejercicios

de respiración profunda para mejorar la oxigenación y la relajación muscular.

- **Evaluación y feedback continuo:** Proporcionar retroalimentación constante a los participantes sobre su progreso y ajustar el programa según sea necesario.

ASPECTO DIDÁCTICO:

- Materiales: Bastones de marcha, preferiblemente ajustables en altura para adaptarse a las necesidades individuales de los participantes.
- Instrucción visual y verbal: Demostración clara de los ejercicios por parte del instructor, con énfasis en la correcta postura y técnica.
- Supervisión individualizada: Asegurarse de que cada participante esté utilizando los bastones correctamente y que los ejercicios sean adecuados para su nivel de movilidad.
- Adaptación: Ajustar los ejercicios según las capacidades individuales, permitiendo la participación de personas con diferentes niveles de movilidad.

ANEXOS:






CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

FICHA TECNICA SESION 10	
FECHA: 15 de Agosto de 2024	**HORA:** 10:15 am
TEMA : CIRCUITO SENCILLO DE MAQUINAS	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Adultos mayores, usuarios centro vida San José.	
PROFESIONAL RESPONSABLE: licenciada en educación física, Jenny patricia Estevez olaya	
ACTIVIDAD: Ejercicios sencillos para trabajar en circuitos.	

OBJETIVO GENERAL:

Mejorar la fuerza muscular, la resistencia y la movilidad en adultos mayores a través de un circuito sencillo de máquinas, promoviendo la salud física y la independencia funcional.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Incrementar la fuerza muscular en los principales grupos musculares, utilizando máquinas de ejercicio adaptadas a las capacidades de los adultos mayores
- Fomentar la movilidad articular y la flexibilidad, integrando estiramientos y movimientos controlados en el circuito

MARCO TEORICO:

El entrenamiento en circuito es un método eficaz para mejorar la fuerza, la resistencia y la movilidad en los adultos mayores. Este tipo de entrenamiento combina ejercicios de fuerza y resistencia en un formato de estaciones, permitiendo trabajar diferentes grupos musculares y sistemas del cuerpo de manera equilibrada.

Beneficios del entrenamiento en máquinas para adultos mayores:

Seguridad: Las máquinas de gimnasio proporcionan apoyo y control durante los ejercicios, lo que reduce el riesgo de lesiones y permite una correcta alineación del cuerpo.

Fortalecimiento muscular: El uso de máquinas permite trabajar de manera focalizada diferentes grupos musculares, esenciales para mantener la independencia en actividades diarias.

Resistencia cardiovascular: Incluir ejercicios cardiovasculares suaves en el circuito ayuda a mejorar la salud del corazón y los pulmones sin sobrecargar el sistema.

Importancia del circuito en aduitos mayores:

Variedad y dinamismo: El circuito mantiene a los participantes activos y motivados al cambiar de una estación a otra, evitando la monotonía.

Adaptabilidad: Los ejercicios pueden ajustarse según las necesidades individuales, lo que lo hace adecuado para diferentes niveles de condición física.

Beneficios Sociales:

- **Socialización:** Participar en caminatas grupales fomenta la interacción social y reduce la soledad.
- **Actividades al Aire Libre:** Promueve la conexión con la naturaleza y un sentido de comunidad.

METODO

- Diseño: Clase guiada en un circuito de máquinas, con estaciones específicas para trabajar fuerza, resistencia y flexibilidad.
- Duración: 45-60 minutos, incluyendo calentamiento, circuito y enfriamiento.
- Participantes: Adultos mayores de 60 años, sin contraindicaciones médicas para el ejercicio en máquinas.

METODOLOGIA:

Fase 1: Calentamiento (10 minutos):

- **Ejercicios propuestos:** Movimientos articulares suaves (rotaciones de hombros, muñecas, caderas), caminata ligera o uso de una máquina de cardio a baja intensidad (como una bicicleta estática o elíptica).

Fase 2: Circuito de máquinas (40 minutos):

- **Estación 1: Prensa de piernas.**
  - Objetivo: Fortalecer cuádriceps, glúteos y gemelos.
  - Instrucciones: Ajustar el asiento para una postura correcta, realizar movimientos controlados.
- **Estación 2: Máquina de remo.**
  - Objetivo: Mejorar la fuerza de espalda, hombros y brazos, y aumentar la resistencia cardiovascular.
  - Instrucciones: Mantener la espalda recta, empujar con las piernas y tirar con los brazos de manera coordinada.
- **Estación 3: Extensión de piernas.**
  - Objetivo: Fortalecer cuádriceps.
  - Instrucciones: Asegurarse de que la almohadilla esté a la altura correcta, extender las piernas lentamente.
- **Estación 4: Máquina de pecho (press de pecho).**

- Objetivo: Fortalecer los músculos pectorales, hombros y tríceps.
- Instrucciones: Ajustar el asiento, empujar las manillas hacia adelante con un movimiento controlado.

- **Estación 5: Máquina de abducción de cadera.**
  - Objetivo: Fortalecer los músculos abductores de la cadera.
  - Instrucciones: Sentarse con la espalda recta, abrir las piernas contra la resistencia de la máquina.
- **Estación 6: Máquina de flexión de brazos (curl de bíceps).**
  - Objetivo: Fortalecer los bíceps.
  - Instrucciones: Mantener los codos pegados al cuerpo, realizar el movimiento de flexión y extensión de manera controlada.

Fase 3: Enfriamiento y estiramiento (10 minutos):

- **Ejercicios propuestos:** Estiramientos estáticos para los músculos trabajados (piernas, brazos, espalda, pecho), y ejercicios de respiración profunda para relajar el cuerpo.

RECOMENDACIONES:

- Progresión gradual: Comenzar con pesos ligeros y aumentar la resistencia de manera gradual para evitar lesiones y adaptarse a las capacidades de cada participante.
- Monitoreo constante: Supervisar la técnica y la postura de los participantes para prevenir el riesgo de lesiones y asegurar que se realicen los ejercicios de manera segura.

ASPECTO DIDACTICO:

Materiales: Máquinas de gimnasio ajustables, colchonetas para estiramientos, toallas, y agua para hidratación.

Estrategias:

Demostración: El profesor debe demostrar el uso de cada máquina antes de que los participantes comiencen el circuito.

Supervisión: Monitorización constante para corregir la postura y la técnica, y para ajustar la resistencia de las máquinas según las capacidades individuales.

Explicación de beneficios: Resaltar los beneficios de cada ejercicio para mantener la motivación de los participantes.

ANEXOS:

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar











CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

FICHA TECNICA	
SESION 11	
FECHA: 16 de Agosto de 2024	**HORA:** 10:15 am
TEMA : CAMINATA 2	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Adultos mayores, usuarios centro vida San José.	
PROFESIONAL RESPONSABLE: licenciada en educación física, Jenny patricia Estevez olaya	
ACTIVIDAD: Reforzar el habito de caminar	
OBJETIVO GENERAL: Fomentar la adopción de hábitos de caminata regular en adultos mayores para mejorar su salud física, mental y social, y contribuir a un envejecimiento activo y saludable. **OBJETIVOS ESPECÍFICOS:** • Educar a los adultos mayores sobre los múltiples beneficios que ofrece caminar regularmente, incluyendo la mejora de la salud cardiovascular, la movilidad y el bienestar emocional. • Ayudar a los adultos mayores a establecer un plan de caminata adaptado a sus capacidades físicas, que sea sostenible y motivador.	

MARCO TEORICO:

1.Salud Física y Envejecimiento:

Salud Cardiovascular: Caminar de manera regular mejora la circulación sanguínea, reduce la presión arterial y disminuye el riesgo de enfermedades cardíacas.

Mantenimiento de la Movilidad: La actividad física moderada, como caminar, es crucial para mantener la movilidad, la flexibilidad y la fuerza muscular en los adultos mayores.

Prevención de Enfermedades: Caminar ayuda a prevenir y controlar enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2, la obesidad y la osteoporosis.

2. Salud Mental y Bienestar:

Reducción del Estrés y la Ansiedad: La actividad física libera endorfinas, que ayudan a mejorar el estado de ánimo y reducir los niveles de estrés y ansiedad.

Mejora del Sueño: Caminar regularmente contribuye a un sueño más profundo y reparador.

Prevención del Declive Cognitivo: El ejercicio aeróbico, como caminar, puede ayudar a mantener la función cognitiva y reducir el riesgo de demencia.

3. Impacto Social:

Fomento de la Socialización: Caminar en grupo promueve las interacciones sociales, ayudando a combatir la soledad y el aislamiento.
Participación Comunitaria: La creación de grupos de caminata puede fomentar un sentido de pertenencia y participación en la comunidad.

METODO

- Animar, motivar y estimular a la participación y a la búsqueda de emociones positivas.
- Estilo metodológico siempre hemos de partir de los intereses del grupo y ser: activo y participativo, teniendo en cuenta a todos.
- Emplear métodos y estrategias concretas

METODOLOGIA

Calentamiento (10 minutos)
Rotación de Hombros: Hacer círculos con los hombros hacia adelante y hacia atrás.
Estiramiento de Brazos: Estirar los brazos hacia el frente y luego hacia arriba.
Flexión de Codos: Flexionar y extender los codos lentamente.
Movimientos de Cuello: Inclinación suave del cuello hacia los lados.

Charlas Informativas: Realizar sesiones educativas sobre los beneficios de caminar, utilizando ejemplos prácticos y estudios de casos.
Demostraciones Prácticas: Organizar caminatas guiadas en las que se expliquen y practiquen las técnicas adecuadas de caminata.

RECOMENDACIONES:

Iniciar Gradualmente: Comenzar con sesiones de caminata cortas y aumentar gradualmente la duración y la intensidad según la capacidad física de cada persona.

Escuchar al Cuerpo: Fomentar la importancia de escuchar las señales del cuerpo y no sobreexigirse, evitando el riesgo de lesiones.

Elegir el Calzado Adecuado: Recomendar el uso de calzado cómodo y adecuado para evitar problemas en los pies y las articulaciones.

Motivar la Constancia: Establecer metas alcanzables y celebrar los logros para mantener la motivación y la adherencia al programa de caminata.

Incorporar la Socialización: Incentivar la participación en grupos de caminata para fortalecer los vínculos sociales y hacer de la actividad una experiencia más agradable.

ASPECTO DIDÁCTICO:

Algunos integrantes en los ejercicios se agotaron, pero con esfuerzo lo lograron otros por lo contrario lo hacían con más agilidad debió a su edad, con paciencia cada uno lofro su ejercicio lo realmente importante es que hicieron los ejercicios de resistencia con un elemento sencillo y fácil de manejar.

ANEXOS:









CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

FICHA TECNICA	
SESION 12	
FECHA: 20 de Agosto de 2024	**HORA:**10:15 am
TEMA : INTEGRACION	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Adultos mayores, usuarios centro vida San José.	
PROFESIONAL RESPONSABLE: licenciada en educación física, Jenny patricia Estevez olaya	
ACTIVIDAD: Aprendiendo a jugar parques.	
OBJETIVO GENERAL: Promover el uso de juegos de mesa entre los adultos mayores como una herramienta para estimular la cognición, fomentar la socialización y mejorar su bienestar emocional **OBJETIVOS ESPECIFICOS:** • Desarrollar y mantener las habilidades cognitivas, como la memoria, la atención y la resolución de problemas, a través del uso de juegos de mesa adecuados. • Ayudar a mantener o mejorar la destreza manual y la coordinación motora a través de juegos que requieran movimientos precisos.	

MARCO TEORICO:

Juegos de Mesa y Salud Cognitiva:

Estimulación Cognitiva: Los juegos de mesa como el ajedrez, el dominó o los puzzles, son herramientas eficaces para ejercitar la mente, retrasando el deterioro cognitivo asociado con el envejecimiento.
Memoria y Aprendizaje: Juegos que requieren recordar reglas, estrategias o patrones ayudan a mantener y mejorar la memoria a corto y largo plazo.

Juegos de Mesa y Socialización:
Interacción Social: Participar en juegos de mesa en grupo fomenta la comunicación y las relaciones interpersonales, reduciendo la soledad y promoviendo un sentido de comunidad.
Colaboración y Competencia Sana: Los juegos que promueven el trabajo en equipo y la competencia amistosa pueden mejorar la cooperación y la empatía entre los participantes.

Impacto Emocional:

Diversión y Relajación: El disfrute de los juegos de mesa proporciona un escape del estrés diario, creando un ambiente relajado y divertido.
Sentido de Logro: Ganar o completar un juego proporciona una sensación de logro, mejorando la autoestima y la satisfacción personal.

Beneficios Físicos:

Coordinación y Destreza: Juegos que requieren el manejo de fichas, cartas o piezas pequeñas ayudan a mantener la destreza manual y la coordinación ojo-mano.
Método

METODO

1. Selección de Juegos:

- Elegir juegos de mesa que sean apropiados para las capacidades cognitivas y físicas de los adultos mayores. Los juegos deben ser fáciles de entender pero lo suficientemente desafiantes como para mantener el interés.

2. Adaptación de Reglas:

- Adaptar las reglas de los juegos para simplificar la comprensión y el juego, asegurando que todos los participantes puedan disfrutar sin sentirse frustrados.

3. Configuración del Entorno:

- Crear un espacio cómodo y accesible donde los adultos mayores puedan reunirse para jugar. Es importante considerar la iluminación, la comodidad de los asientos y la facilidad de acceso al material del juego.

METODOLOGIA:

Introducción y Explicación:

- **Sesiones de Introducción:** Comenzar con sesiones donde se expliquen las reglas de los juegos de manera clara y se realicen demostraciones prácticas.
- **Aprendizaje en Grupo:** Facilitar sesiones de juego en grupo donde los participantes puedan aprender juntos, compartiendo consejos y estrategias.

2. Participación Activa:

- **Rotación de Juegos:** Introducir diferentes juegos a lo largo de las sesiones para mantener el interés y explorar distintas habilidades.
- **Turnos Guiados:** En las primeras sesiones, guiar a los participantes durante los

turnos para asegurar que entienden el juego y se sienten cómodos con las reglas.

3. Evaluación y Retroalimentación:

- **Observación Activa:** Monitorear la participación y el nivel de disfrute de los participantes, ajustando los juegos o las reglas según sea necesario.
- **Reuniones de Retroalimentación:** Al final de cada sesión, realizar una breve discusión donde los participantes puedan expresar sus opiniones sobre los juegos y hacer sugerencias para futuras actividades.

RECOMENDACIONES:

Adaptar según las Necesidades: Seleccionar juegos y adaptar reglas que se ajusten a las capacidades físicas y cognitivas de los participantes, evitando cualquier tipo de frustración.

Crear un Ambiente Acogedor: Asegurarse de que el espacio de juego sea cómodo, seguro y accesible para todos los participantes.

Fomentar la Inclusión: Incluir a todos los participantes en el proceso de elección de juegos y decisiones sobre cómo jugar, para que se sientan parte del grupo y motivados a participar.

ASPECTO DIDÁCTICO:
Recursos Necesarios:

- **Juegos de Mesa Diversos:** dominó, cartas, parques y juegos de memoria.
- **Material de Apoyo:** Instrucciones simplificadas, tarjetas de ayuda visual, y elementos de juego adaptados (fichas más grandes, por ejemplo).

ANEXOS:

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar







CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

FICHA TECNICA	
SESION 13	
FECHA: 21 de Agosto de 2024	**HORA:** 10:15 am
TEMA: EQUILIBRIO ESTATICO	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Adultos mayores, usuarios centro vida San José.	
PROFESIONAL RESPONSABLE: licenciada en educación física, Jenny patricia Estevez olaya	
ACTIVIDAD: Ejercicios para mejorar el equilibrio	
OBJETIVO GENERAL: Promover la importancia y el desarrollo del equilibrio estático en los adultos mayores para prevenir caídas, mejorar la estabilidad postural y fomentar una vida más segura y autónoma. **OBJETIVOS ESPECIFICOS:** • Implementar ejercicios y actividades diseñados para fortalecer el equilibrio estático en los adultos mayores. • Enseñar estrategias y ejercicios para reducir el riesgo de caídas en el hogar y en la comunidad.	
MARCO TEORICO: **1.Equilibrio Estático y Salud en la Tercera Edad:** • **Definición de Equilibrio Estático:** El equilibrio estático es la capacidad de mantener una posición estable sin moverse, esencial para la prevención de caídas en los adultos mayores. • **Importancia para la Salud:** Un buen equilibrio estático es crucial para realizar actividades diarias como vestirse, bañarse o simplemente estar de pie, y su deterioro puede aumentar significativamente el riesgo de caídas y fracturas. **2. Factores que Afectan el Equilibrio en los Adultos Mayores:** • **Cambios Fisiológicos:** Con la edad, se producen cambios en el sistema vestibular, la vista y la propriocepción, lo que puede afectar el equilibrio. • **Pérdida de Masa Muscular:** La sarcopenia, o pérdida de masa muscular, reduce la capacidad de respuesta rápida a cambios en la postura, comprometiendo el equilibrio. • **Enfermedades Crónicas:** Condiciones como la artritis, la diabetes y los trastornos neurológicos también pueden afectar el equilibrio.	

3. Impacto de las Caídas:

- **Lesiones Graves:** Las caídas pueden provocar fracturas, especialmente de cadera, que son comunes en los adultos mayores y pueden llevar a una pérdida significativa de independencia.
- **Impacto Psicológico:** El miedo a caer puede limitar la movilidad y la actividad física, lo que a su vez puede llevar a un deterioro adicional del equilibrio y la salud general.

METODO:

Pruebas de Equilibrio: Realizar pruebas simples de equilibrio, como la prueba del "Tándem" o "Unipodal", donde se pide al adulto mayor que se mantenga de pie en una posición durante un tiempo determinado.

METODOLOGIA

Introducción a los Conceptos Básicos:

- **Charlas Informativas:** Explicar la importancia del equilibrio estático y cómo afecta la capacidad para realizar actividades diarias. Utilizar ejemplos y casos prácticos para ilustrar la información.

2. Ejercicios de Equilibrio:

- **Ejercicios Básicos:** Introducir ejercicios sencillos, como mantener el equilibrio sobre un pie o hacer pequeños desplazamientos laterales.
- **Progresión Gradual:** Aumentar gradualmente la dificultad de los ejercicios, introduciendo elementos como el cierre de ojos, superficies inestables (colchonetas suaves), o cambios en la base de apoyo.
- **Incorporación de Apoyos:** Para aquellos con mayor dificultad, utilizar sillas, barras o apoyos para asegurar la estabilidad durante los ejercicios iniciales.

3. Actividades en Grupo:

- **Sesiones Grupales:** Organizar actividades en grupo donde los participantes realicen los ejercicios juntos, fomentando el apoyo mutuo y la motivación.
- **Competencias Amigables:** Crear pequeños desafíos o juegos que involucren el equilibrio para hacer las sesiones más dinámicas y entretenidas.

RECOMENDACIONES:

- **Realizar Ejercicios de Manera Regular:** Practicar los ejercicios de equilibrio al menos tres veces por semana para ver mejoras significativas.

- **Incorporar el Equilibrio en la Vida Diaria:** Fomentar la práctica de mantener el equilibrio al realizar tareas cotidianas, como lavarse los dientes o vestirse, para integrar el entrenamiento en la rutina diaria.
- **Prestar Atención a la Seguridad:** Asegurarse de que el entorno donde se practican los ejercicios sea seguro, libre de obstáculos y con superficies antideslizantes

ASPECTO DIDÁCTICO:

- **Demostraciones Prácticas:** Mostrar cómo realizar cada ejercicio antes de que los participantes lo intenten por sí mismos.
- **Corrección en Tiempo Real:** Ofrecer retroalimentación inmediata para corregir la postura o la técnica durante los ejercicios.
- **Reforzamiento Positivo:** Reconocer los progresos y logros, por pequeños que sean, para mantener la motivación.

ANEXOS:







CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESION 14	
FECHA: 22 de Agosto de 2024	**HORA:** 10:15 am
TEMA : MARCHA NORDICA	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Adultos mayores, usuarios centro vida San José.	
PROFESIONAL RESPONSABLE: licenciada en educación física, Jenny patricia Estevez olaya	
ACTIVIDA: Conocimientos básicos de marcha nórdica	
OBJETIVO GENERAL: Entender la marcha nórdica como una actividad física y deportiva, analizando su origen, beneficios, técnica y aplicación en diferentes contextos, para fomentar su práctica en pro de la salud y bienestar general. **OBJETIVOS ESPECIFICOS:** • Definir qué es la marcha nórdica y su historia. • Identificar los beneficios físicos y mentales que ofrece la práctica de la marcha nórdica. • Analizar la técnica correcta para la práctica de la marcha nórdica.	
MARCO TEORICO: **Concepto de Marcha Nórdica:** La marcha nórdica es una forma de ejercicio que se realiza al caminar con bastones especialmente diseñados, de manera similar a los utilizados en el esquí de fondo. Esta actividad se originó en Finlandia en la década de 1930 como una alternativa de entrenamiento para los esquiadores de fondo durante la temporada baja. **Beneficios:** La marcha nórdica no solo involucra los músculos de las piernas, sino también los de la parte superior del cuerpo, lo que aumenta el consumo calórico en comparación con la caminata convencional. Además, mejora la postura, la coordinación, la fuerza muscular y la capacidad aeróbica, y es una actividad de bajo impacto, lo que la hace accesible para personas de diferentes edades y niveles de condición física. **Técnica:** La técnica correcta implica un movimiento coordinado de los brazos y las piernas, con un contacto constante de los bastones con el suelo, impulsando el cuerpo hacia adelante. Los bastones deben mantenerse en un ángulo apropiado y el brazo debe moverse de manera natural y relajada, siguiendo un ritmo alterno con las piernas.	
METODO:	

✓ Exposición Teórica: Explicación sobre la historia, definición y beneficios de la marcha nórdica. ✓ Demostración Práctica: Instrucción y demostración de la técnica correcta de la marcha nórdica. ✓ Debate y Reflexión: Los estudiantes compartirán sus experiencias durante la práctica y discutirán los beneficios percibidos.
METODOLOGIA ✓ **Aprendizaje Activo:** Se promueve la participación activa de los estudiantes mediante la práctica y la reflexión sobre la actividad realizada. ✓ **Enseñanza Diferenciada:** Adaptar la enseñanza según el nivel de condición física y experiencia de los adultos mayores. ✓ **Uso de Recursos Visuales:** Videos y gráficos que muestren la técnica correcta y los beneficios de la marcha nórdica.
RECOMENDACIONES: ✓ .**Práctica Regular:** Fomentar la práctica regular de la marcha nórdica para mejorar la técnica y maximizar los beneficios. ✓ **Equipamiento Adecuado:** Asegurarse de que los estudiantes utilicen bastones de marcha nórdica adecuados a su altura y nivel. ✓ **Supervisión Inicial:** Es importante que las primeras sesiones sean supervisadas para corregir errores técnicos y evitar lesiones. ✓ **Variedad en Terrenos:** Practicar en diferentes tipos de terreno para adaptarse a diversas condiciones y mejorar el equilibrio y la coordinación.
ASPECTO DIDÁCTICO: ✓ **Materiales Visuales**: Utilizar videos con imágenes de los ejercicios para guiar a los participantes. ✓ **Demostraciones Prácticas**: Realizar demostraciones de cada ejercicio antes de que los participantes lo ejecuten. ✓ **Retroalimentación Positiva**: Ofrecer retroalimentación positiva y motivadora durante toda la sesión.. ✓ **Integración de Tecnología**: Utilizar tecnología, como altavoces y dispositivos de reproducción de música, para mejorar la experiencia de la actividad.
ANEXOS:

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V.
San José
Velamos por su Bienestar









CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESION 15	
FECHA: 23 de Agosto 2024	**HORA:** 10;15 am
TEMA : PRACTICA DE LA MARCHA NÓRDICA	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Adultos mayores, usuarios centro vida San José.	
PROFESIONAL RESPONSABLE: licenciada en educación física, Jenny patricia Estevez	
ACTIVIDAD: Recorrido por el sendero de la virgen	

OBJETIVO GENERAL:
Promover la práctica de la marcha nórdica en adultos mayores, resaltando sus beneficios físicos, mentales y sociales, y explicando cómo esta actividad puede mejorar la calidad de vida y la salud integral en esta etapa de la vida.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- ✓ Explorar la aplicación de la marcha nórdica en distintos contextos como rehabilitación, deporte y ocio.
- ✓ Proponer actividades didácticas que permitan una comprensión y práctica efectiva de la marcha nórdica.

MARCO TEORICO:

1. Beneficios al practicar la Marcha Nórdica en Adultos Mayores:

- ❖ Mejora de la Salud Cardiovascular: Al ser una actividad aeróbica, ayuda a mantener el corazón fuerte y la circulación sanguínea adecuada, reduciendo el riesgo de enfermedades cardíacas.
- ❖ Fortalecimiento Muscular y Óseo: La marcha nórdica fortalece los músculos, especialmente en la parte superior del cuerpo, y promueve la salud ósea, lo que es crucial para prevenir la osteoporosis.
- ❖ Mejora del Equilibrio y la Coordinación: El uso de bastones ayuda a mejorar la estabilidad, reduciendo el riesgo de caídas, que es una preocupación significativa en la tercera edad.
- ❖ Beneficios Psicológicos: Fomenta la autoestima, la independencia y reduce los síntomas de depresión y ansiedad, al promover la actividad física regular y la interacción social.
- ❖ Control de Peso y Metabolismo: Ayuda en el control de peso y en la mejora del metabolismo, previniendo problemas asociados con el sobrepeso y la obesidad.

Técnica de la Marcha Nórdica: La técnica correcta incluye un movimiento natural y fluido, donde los bastones se clavan ligeramente detrás del cuerpo, coordinando el movimiento de brazos y piernas de forma alternada. Es esencial que los adultos mayores

aprendan y mantengan una técnica adecuada para maximizar los beneficios y evitar lesiones.

METODOLOGIA:

Preparación

Organizar el grupo y saber el terreno donde se va a trabajar

Calentamiento: Comenzar cada sesión con 15 minutos de calentamiento para preparar el cuerpo y prevenir lesiones.

- Movimientos: cabeza, hombros, brazos, cadera, cintura, y extremidades inferiores

Los adultos mayores son involucrados activamente en la práctica, fomentando la participación y la autoeficacia.

Salir dispuestos y organizados del centro día con los bastones, protección y hidratación. Y vez en el recorrido haya terminado se hace el estiramiento, reflexión en grupo he hidratación.

METODO:

- **Demostración Práctica:** Instrucción y demostración de la técnica adecuada de la marcha nórdica, adaptada a las capacidades de los adultos mayores.
- **Práctica Guiada:** Sesión de marcha nórdica supervisada en un entorno seguro, asegurando que los participantes realicen la técnica correctamente.
- **Discusión y Reflexión**: Espacio para que los adultos mayores compartan sus sensaciones y beneficios percibidos, y se discutan recomendaciones para continuar la práctica.

RECOMENDACIONES:

- **Ambiente Seguro**: Asegurarse de que el terreno sea seguro y adecuado para el movimiento.
- **Participación Activa**: Fomentar una participación activa, respetando siempre los límites físicos y cognitivos de cada participante.

ASPECTO DIDÁCTICO:

Materiales Necesarios: Bastones de marcha nórdica ajustados a la altura de los participantes, espacio seguro para practicar (preferiblemente al aire libre con terreno llano), y videos educativos.

Organización de la Clase: Iniciar con una introducción teórica, seguir con una demostración práctica y culminar con una sesión de práctica guiada.

Evaluación Continua: Supervisar y corregir la técnica durante la práctica para asegurar una correcta ejecución y evitar lesiones.

ANEXOS:

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V.
San José
Velamos por su Bienestar











CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José Velamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESION 16	
FECHA: 26 de Agosto de 2024	**HORA:** 10:15 am
TEMA : PREPARATIVOS PARA FIESTA DEL DIA ADULTO MAYOR	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Adultos mayores, Usuarios Centro Vida San José.	
PROFESIONAL RESPONSABLE: licenciada en educación física, Jenny patricia Estevez	
ACTIVIDAD: Corte de papel para elaboración de cadenetas	

OBJETIVO GENERAL:
Fomentar el trabajo en equipo entre los adultos mayores en la elaboración de la decoración del Día del Adulto Mayor.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Fomentar la creatividad colectiva en la creación de decoraciones que reflejen el respeto y la celebración de los adultos mayores
- Promover el sentido de responsabilidad compartida en la realización de tareas asignadas.

MARCO TEORICO:

Concepto de Trabajo en Equipo: El trabajo en equipo implica la colaboración de un grupo de personas con diferentes habilidades y capacidades para alcanzar un objetivo común. En este contexto, el objetivo es decorar y organizar un evento en honor a los adultos mayores, donde cada miembro aporta sus ideas y esfuerzos para lograr un ambiente especial y acogedor.

Beneficios del Trabajo en Equipo:

- **Mejora de la Creatividad:** Al reunir diferentes perspectivas y habilidades, el equipo puede generar ideas innovadoras y soluciones creativas para la decoración.
- **Desarrollo de Habilidades Sociales:** La colaboración en equipo fortalece las habilidades de comunicación, negociación y resolución de conflictos, esenciales en cualquier entorno grupal.
- **Eficiencia y Productividad:** El trabajo en equipo permite dividir las tareas, haciendo el proceso más rápido y eficiente.
- **Refuerzo del Sentimiento de Pertenencia:** Al trabajar juntos, los participantes desarrollan un sentido de pertenencia y responsabilidad hacia el grupo y el

proyecto en común.

- **Aprendizaje Compartido:** Los miembros del equipo aprenden unos de otros, intercambiando conocimientos y habilidades.

METODOLOGIA:
Preparación:
Organizar el espacio
Instrucciones y ejecución de la actividad:

Participación Activa: Fomentar que todos los miembros del equipo aporten sus ideas y colaboren en las tareas.

Aprendizaje Cooperativo: Los participantes aprenden a través de la colaboración, apoyándose mutuamente para alcanzar el objetivo común.

Resolución de Problemas: Enseñar a los participantes a resolver conflictos y tomar decisiones en grupo, promoviendo la escucha activa y el respeto por las opiniones de los demás.
Por grupo algunos cortaran papel y otros armaran y pegaran las cadenetas.

METODO:
Dinámica de Grupo: Actividades iniciales para fortalecer la confianza y cohesión entre los miembros del equipo.
Montaje y Evaluación: Organización del espacio decorado y reflexión sobre el proceso de trabajo en equipo.

RECOMENDACIONES:

- Enfoque en el Objetivo Común: Mantener siempre en mente que el objetivo principal es crear un ambiente festivo y respetuoso que honre a los adultos mayores.
- Reconocimiento del Esfuerzo: Al final del proyecto, reconocer el esfuerzo de todos los miembros del equipo, celebrando tanto el proceso como el resultado.

ASPECTO DIDÁCTICO:

- **Materiales Necesarios:** Papelería, cartulinas, pegamentos, pinturas, tijeras, bisturí, herramientas básicas de decoración y cualquier otro material que los participantes consideren necesario para la decoración.

ANEXOS:

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V.
San José
Velamos por su Bienestar









CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESION 17	
FECHA: 27 de Agosto de 2024	**HORA:** 10:15 am
TEMA: BAILAR	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Adultos mayores usuarios centro vida San José.	
PROFESIONAL RESPONSABLE: : licenciada en educación física, Jenny patricia Estevez	
ACTIVIDAD: REALIZAR CARDIO A RITMO DE LA MUSICA	

OBJETIVO GENERAL:
Crear el hábito de practicar el baile como una actividad física beneficiosa para la salud cardiovascular y el bienestar general en adultos mayores, mejorando su calidad de vida y fomentando un envejecimiento activo.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Mejorar el cardio de los adultos mayores mediante la práctica del baile
- Desarrollar una rutina de baile adaptada a las capacidades físicas de los adultos mayores
- Identificar las diferentes formas de baile adecuadas para adultos mayores

MARCO TEORICO:

El baile es una forma de ejercicio aeróbico que implica movimientos rítmicos del cuerpo al compás de la música. Para los adultos mayores, es una actividad física que no solo contribuye a la salud cardiovascular, sino que también mejora la coordinación, el equilibrio y la movilidad. Estudios demuestran que el ejercicio aeróbico regular, como el baile, reduce el riesgo de enfermedades del corazón, mejora la presión arterial, y ayuda a mantener un peso saludable. Además, el baile tiene beneficios psicológicos al reducir el estrés, mejorar el estado de ánimo y combatir la soledad.

METODOLOGIA:

Sesiones de baile grupales: Se organizarán clases de baile 2-3 veces por semana, con una duración de 45-60 minutos por sesión. Los estilos de baile incluirán pasos suaves de salsa, vals, cha-cha-cha y baile en línea, adaptados a las capacidades de los participantes.
Calentamiento y enfriamiento: Cada sesión incluirá 10 minutos de calentamiento para preparar los músculos y 10 minutos de enfriamiento para evitar lesiones.
Evaluación continua: Se realizarán evaluaciones periódicas para ajustar la intensidad y

el tipo de baile según la evolución de los participantes.

METODO:

- Activo participativo.

RECOMENDACIONES:

- **Personalización**: Adaptar el tipo de baile y la intensidad a las capacidades individuales de cada adulto mayor.
- **Consistencia:** Promover la participación regular para maximizar los beneficios cardiovasculares.
- **Socialización**: Fomentar la creación de un ambiente amistoso y acogedor que favorezca la interacción social entre los participantes.
- **Hidratación y nutrición**: Asegurar que los participantes estén bien hidratados antes, durante y después de las sesiones, y promover una dieta equilibrada que apoye su actividad física.
- **Supervisión médica**: Aconsejar a los participantes consultar a su médico antes de iniciar el programa, especialmente si tienen condiciones preexistentes.

ASPECTO DIDÁCTICO:

- **Materiales:** Música con ritmos suaves, espacio amplio y seguro para moverse, calzado cómodo, y acceso a agua para hidratación.
- **Enfoque participativo:** Se incentivará la participación activa y la adaptación de los pasos de baile a las capacidades individuales.
- **Apoyo visual**: videos tutoriales para facilitar el aprendizaje de los movimientos.
- **Retroalimentación continua**: la profesora proporcionará correcciones suaves y motivadoras, resaltando el progreso individual y colectivo

ANEXOS:

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar









CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESION 18	
FECHA: 28 Agosto 2024	**HORA:** 8:00 am
TEMA: CELEBRACIÓN DEL DÍA DEL ADULTO MAYOR	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Adultos mayores, usuarios centro vida San José.	
PROFESIONAL RESPONSABLE: licenciada en educación física, Jenny patricia Estevez	
ACTIVIDAD: Organización del personal y venta de masato	

OBJETIVO GENERAL:

- Organizar los adultos mayores para las diferentes eventos que se presentaran durante el transcurso del día

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Ofrecer y vender el masato a los visitantes
- Verificar y coordinar todas las actividades

MARCO TEORICO:

La organización es la base de cualquier evento exitoso. Se refiere a la planificación y disposición de todas las actividades, recursos y personal involucrados. Un evento mal organizado puede resultar en caos, insatisfacción de los asistentes y pérdida de recursos. La gestión eficaz del tiempo, la coordinación entre los diferentes equipos, y la anticipación de problemas potenciales son fundamentales para garantizar que todas las actividades se desarrollen según lo previsto, cumpliendo los objetivos establecidos y proporcionando una experiencia positiva a los participantes.

METODOLOGIA:

- Desfile por todo el pueblo con los adultos mayores acompañados de la alcaldía y hospital
- Venta de masato y mantecada
- Misa en honor a los adultos mayores
- Almuerzo
- Película
- Presentaciones y baile por parte de la alcaldía.

METODO:

- Animar, motivar y estimular a la participación y a la búsqueda de emociones positivas.
- Estilo metodológico siempre hemos de partir de los intereses del grupo y ser:

activo y participativo, teniendo en cuenta a todos.

- Emplear métodos y estrategias concretas

RECOMENDACIONES:

- **Planificación Anticipada:** Iniciar la planificación con suficiente antelación para cubrir todos los aspectos del evento.
- **Flexibilidad:** Estar preparado para ajustar la organización según las necesidades emergentes durante el evento.
- **Comunicación Clara:** Mantener una comunicación efectiva entre todos los involucrados para evitar malentendidos.

ASPECTO DIDÁCTICO:

- **Materiales:** Pizarras, rotuladores, fichas de planificación, hojas de papel, proyectores y ejemplos de cronogramas de eventos.
- **Participación Activa:** Los adultos mayores trabajarán, para fomentar el aprendizaje colaborativo y la aplicación práctica de los conceptos.
- **Evaluación Continua:** Se proporcionará retroalimentación durante todo el taller para asegurar que los participantes comprendan los aspectos clave de la organización de eventos.

ANEXOS:







CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESION 19	
FECHA: 29 de Agosto de 2024	**HORA:** 10:15 am
TEMA : CONCENTRACION Y ATENCION	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Adultos mayores, usuarios centro vida San José.	
PROFESIONAL RESPONSABLE: licenciada en educación física, Jenny patricia Estevez olaya	
ACTIVIDAD: Aprender a jugar bingo	

OBJETIVO GENERAL:

Fomentar la estimulación cognitiva, la interacción social y el bienestar emocional de los adultos mayores a través del juego del bingo.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Brindar un espacio de recreación que favorezca el bienestar emocional y la autoestima de los adultos mayores.
- Mejorar la atención y concentración de los participantes mediante la identificación y marcación de números en los cartones de bingo.
- Estimular la memoria y las habilidades de procesamiento cognitivo en un entorno lúdico.

MARCO TEORICO:

El envejecimiento es una etapa del ciclo vital que conlleva cambios físicos, emocionales y cognitivos. El mantenimiento de las funciones cognitivas, como la memoria, la atención y el razonamiento, es crucial para la calidad de vida en los adultos mayores. Actividades como el bingo son herramientas valiosas en programas de envejecimiento activo, ya que combinan el estímulo mental con el entretenimiento y la socialización.

El juego del bingo, en este contexto, no solo sirve como un medio de entretenimiento, sino que también ayuda a prevenir el deterioro cognitivo al requerir que los participantes se concentren, recuerden y procesen información rápidamente. Además, al realizarse en un entorno grupal, el bingo promueve la interacción social, lo cual es vital para combatir el aislamiento y la soledad que pueden experimentar algunos adultos mayores.

METODO

Enseñanza Guiada: Explicación clara y pausada de las reglas del juego, adaptada

al ritmo y las necesidades de los participantes.
Aprendizaje Cooperativo: Fomento de la interacción y el apoyo mutuo durante el juego.
Estimulación Cognitiva y Social: Uso del bingo como una herramienta para mantener activas las funciones cognitivas y para promover la convivencia.

METODOLOGIA

Sesión 1: Introducción y preparación

- Presentación de la actividad y explicación de las reglas básicas del bingo.
- Distribución de los cartones y fichas para marcar.

Sesión 2: Desarrollo del juego

- Inicio del juego, con el llamado de números y la marcación en los cartones.
- Supervisión del ritmo del juego, asegurándose de que todos los participantes puedan seguir la actividad sin dificultades.
- Variaciones del juego (por ejemplo, premiar la primera fila completada, luego dos filas, y finalmente el cartón completo) para mantener el interés.

Sesión 3: Cierre y retroalimentación

- Finalización del juego con una reflexión sobre la experiencia.
- Reconocimiento de los ganadores y celebración grupal para reforzar el sentido de comunidad.

RECOMENDACIONES:

- **Adaptar el juego:** Considera utilizar cartones de bingo con números grandes y claros, y fichas fáciles de manipular, especialmente si hay participantes con problemas de visión o motricidad fina.
- **Ritmo adecuado:** Mantén un ritmo de juego que permita a todos los participantes seguir la actividad sin prisas, haciendo pausas cuando sea necesario.
- **Motivación y empatía:** Refuerza la autoestima de los participantes, felicitándolos por su participación y fomentando un ambiente positivo y acogedor.
- **Crear un ambiente relajado:** Acompaña la actividad con música suave y asegúrate de que los participantes se sientan cómodos en un entorno libre de estrés.

ASPECTO DIDÁCTICO:

- El bingo, al ser un juego conocido y de fácil comprensión, es una excelente herramienta didáctica para trabajar con adultos mayores. Es importante que el instructor adopte un enfoque empático y paciente, adaptándose a las capacidades y necesidades de cada participante. Además de los beneficios

cognitivos, el aspecto social del juego es fundamental, ya que ayuda a los participantes a sentirse parte de una comunidad y a mantener vínculos sociales activos

ANEXOS:









CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESION 20	
FECHA: 30 de Agosto de 2024	**HORA:** 10:15 am
TEMA : Reformar la resistencia para caminar a más velocidad	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Adultos mayores, usuarios centro vida San José.	
PROFESIONAL RESPONSABLE: licenciada en educación física, Jenny patricia Estevez olaya	
ACTIVIDAD: Salir a caminar.	
OBJETIVO GENERAL: Reforzar la adopción del hábito de caminar de manera regular entre los adultos mayores, con el fin de mejorar la resistencia física a más velocidad. **OBJETIVOS ESPECIFICOS:** • Motivar a los participantes a integrar caminatas diarias en su rutina, estableciendo metas realistas y alcanzables. • Fomentar la socialización y el apoyo mutuo entre los participantes mediante la organización de caminatas grupales.	
MARCO TEORICO: Según estudios de gerontología, establecer hábitos de ejercicio como caminar regularmente puede también mejorar la función cognitiva y contribuir a un envejecimiento saludable. La socialización durante las caminatas grupales también es clave para combatir la soledad y el aislamiento, problemas comunes en esta etapa de la vida. Caminar es una de las formas más accesibles y efectivas de ejercicio para personas mayores. No requiere equipo especial, puede adaptarse a diferentes niveles de condición física y se puede realizar en casi cualquier entorno. Los beneficios de caminar incluyen la mejora de la salud cardiovascular, la reducción del riesgo de enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2, el fortalecimiento de los músculos y huesos, y la mejora del estado de ánimo al reducir el estrés y la ansiedad.	
METODO **Enseñanza Guiada**: Explicación de los beneficios de caminar y cómo hacerlo de manera segura. **Aprendizaje Activo:** Participación en caminatas guiadas para practicar lo aprendido. **Motivación Continua:** Establecimiento de metas y seguimiento del progreso para mantener la motivación.	
METODOLOGIA **Sesión 1: Introducción y concienciación**	

- Presentación de la importancia de la actividad física regular y los beneficios específicos de caminar.
- Discutir experiencias previas de los participantes con la actividad física y sus expectativas.

Sesión 2: Planificación y seguridad

- Explicación de cómo planificar caminatas diarias: elección de rutas, duración, y frecuencia.
- Consejos sobre seguridad: uso de calzado adecuado, hidratación, y cómo evitar caídas.
- Establecimiento de metas personales: comenzar con caminatas cortas y aumentar gradualmente.

Sesión 3: Práctica y socialización

- Realización de una caminata grupal en un entorno seguro y agradable.
- Fomento de la interacción social durante la caminata para crear un ambiente de apoyo mutuo.

Sesión 4: Evaluación y seguimiento

- Reflexión sobre la experiencia y los beneficios observados.
- Establecimiento de un plan de seguimiento para mantener el hábito, incluyendo la posibilidad de organizar caminatas regulares en grupo.

RECOMENDACIONES:

- **Adaptar a las capacidades:** Asegúrate de que las caminatas se adapten a las capacidades físicas de todos los participantes, permitiendo descansos y ajustando la intensidad según sea necesario.
- **Crear un ambiente motivador:** Utiliza música suave o elige rutas atractivas visualmente para hacer la actividad más placentera.
- **Involucrar a la familia:** Fomenta que los participantes inviten a familiares o amigos a unirse a las caminatas, reforzando el apoyo social.
- **Registro de progreso:** Motiva a los participantes a llevar un diario de caminatas para registrar su progreso, lo que puede aumentar su motivación a largo plazo.

ASPECTO DIDÁCTICO:

Caminar debe ser introducido de manera gradual y respetuosa, considerando las necesidades y limitaciones de los adultos mayores. Es esencial que el instructor sea paciente, alentador y sensible a las señales de fatiga o incomodidad de los

participantes. La clave para el éxito de esta actividad está en crear una experiencia positiva, que sea vista no solo como ejercicio, sino como una oportunidad para disfrutar, socializar y mejorar la calidad de vida.

Incorporar la caminata en la rutina diaria de los adultos mayores puede transformar su bienestar físico y emocional, proporcionando beneficios duraderos que contribuyen a un envejecimiento saludable.

ANEXOS:









JENNY P. ESTEVEZ C.

LICENCIADA EN EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES

JARDINES
la Colina
Te acompañamos desde el corazón

Bucaramanga, 13 de Agosto de 2024

JARDINES LA COLINA SAS identificada con NIT 890.203.580 certifica que la empresa CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSE identificada con NIT 890.208.402, es cliente empresarial activo con 50 titulares de planes exequiales y se encuentran al día en sus pagos.

Para nosotros, la excelencia y calidad es prioridad, por esto, le invitamos a permanecer en contacto con nosotros y permitirnos conocer su experiencia, puede contactarnos a través de nuestros canales de comunicación: Teléfono en Bucaramanga (7) 6076432020 – Asistente virtual/chatbot: 3173684065 – Correo electrónico: servicioalcliente@jardineslacolina.com o redes sociales @jardineslacolinabga.

Javier Mauricio Rangel De la Ossa
JEFE SERVICIO AL CLIENTE
Jardines La Colina S.A.S



OSCAR JAVIER GARRIDO RODRIGUEZ
Nit 13716637
Regimen: RESPONSABLE DE IVA CIIU: 4773
CALLE 12 13 A 25 PISO 1 BARRIO CENTRO
Telefono 3175911191 Celular 3175911191 Colombia

4473 DROGUERIA Y PERFUMERIA

Formulario Dian Factura Factura ELECTRONICA de venta :# 18764071243628 de 23/May/2024 HABILITA del 501 al 600 Prefijo FE Vence 23/Nov/2024

Adquiriente: **CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSE**	**Factura Electronica de Venta** **FE547**
NIT/C.C.: **890208402-1**	**Fecha Emision:26/Ago/2024** **Vence 26/Ago/2024**
Dirección: **CR 3 1 IMPAR**	**Fecha Expedición: 8/26/2024 1:54:47 PM**
Telefono: **7180023 3125768803 GUADALUPE COLOMBIA**	**Forma pago: Contado**
Correo: **centrobienestarsanjose@hotmail.com**	**CUFE: e4c46bb080d6e73406005e35f4a991f1c7d8a75b7def579432f1bd242d88f09812c874a89032913d79aef03b7236cd77**



Codigo/Item	Descripcion	Dcto	Iva/Impo	Cantidad	Vlr.Unitario	Valor Total
102428	VIOXIN JABON ANTIBACTERIAL 120ML UND	0.00	0.00	37.000 94	11,927.16	441,304.92
101292	COLGATE MPA X 150ML UND	0.00	19.00	20.000 94	10,781.50	215,630.00
100572	GUANTE PRECIS.ESTERIL # 7 UND	0.00	0.00	5.000 94	57,900.00	289,500.00

Consignar en BANCOLOMBIA Cuenta Ahorros # 776-461429-90 a nombre de BANCOLOMBIA

El comprador y aceptante declara haber recibido real y materialmente las mercancias y servicios que en este documento se estipulan y se obliga a pagar a favor de OSCAR JAVIER GARRIDO RODRIGUEZ el valor de la presente factura en la forma pactada.

Esta factura es un titulo valor conforme a la ley 1231/2008 y al Decreto Reglamentario 1411/2008.

Esta factura se asimila en todos sus efectos legales a la letra de Cambio Art. 621,772,773 y 774 del Codigo de Comercio y 617 del Estatuto Tributario

Subtotal	946,435.00
Base Impuestos	215,630.00
Iva	40,970.00
Total Neto	987,405.00

Son: NOVECIENTOS OCHENTA Y SIETE MIL CUATROCIENTOS CINCO PESOS M/Cte

Elaborado Por : Fecha x Validacion Dian :2024-08-26 13:53:38

Fabricante Software Facturacion: JOSE ANTONIO LEON TELLEZ / NIT 91.231.139-7 / SOFTWARE: JALT / www.sistemasjalt.com

16 08 2024 32,243,300.00

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSE

TREINTA Y DOS MILLONES DOSCIENTOS CUARENTA Y TRES MIL TRESCIENTOS PESOS m/cte**********

MUNICIPIO DE GUADALUPE
Nit: 00800099694 - 9
GUADALUPE

AÑO MES DÍA **COMPROBANTE DE EGRESO** Pág

2024 08 16 **No: CE 24A00628** Con: 1 1

Doc. de Pago : TRANSFERENCIA
Cuenta Número : 631-3
Nombre Banco : BANCO AGRARIO DE COLOMBIA
Nombre Cuenta : ESTAMPILLA PRO-ANCIANO
Benef : CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSE
Nit : 00890208402 - 1

CG 24A00670, CP 24A00366, CD 24A00217, CONVENIO DE ASOCIACION ENTRE EL MUNICIPIO DE GUADALUPE Y UNA ESAL PARA AUNAR ESFUERZOS CON EL PROPOSITO DE GARANTIZAR LA ATENCION INTEGRAL A LOS ADULTOS MAYORES EN LA MODALIDAD CENTRO VIDA, MEDIANTE LA TRANSFERENCIA DE RECURSOS RECAUDADOS POR CONCEPTO DE ESTAMPILLA PARA EL BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR EN CUMPLIMIENTO DE LA LEY 1276 DE 2009. CONVENIO MG-CONV-A-002-2024. SUPERVISOR SECRETARIA DESARROLLO SOCIAL Y SALUD. PLAZO 119 DIAS HABILES, ACTA DE PAGO N. 02

LIQUIDACIONES

Detalle del Concepto	Valor	Detalle del Concepto	Valor
Valor de la Cuenta	33,586,700.00	Estampilla Pro-Justicia Familiar	671,700.00
Tasa Pro-Deporte	671,700.00		
Total Descuentos $	**1,343,400.00**		

CONTABILIZACIONES

Cont	Detalle	Código Contable	Imputación Presupuestal	Fond	Valor Débito	Valor Crédito	Base
0077	Bienes y Serv.Sector Vulnerable	24010112	2.3.2.02.02.009.41.04.015.01.01	RBCV	33,586,700.00	0.00	33,586,700.00
8095	Otros programas de inversión	068490	2.3.2.02.02.009.41.04.015.01.01	RBCV	0.00	33,586,700.00	33,586,700.00
6584	Otros programas de inversión	073990	2.3.2.02.02.009.41.04.015.01.01	RBCV	33,586,700.00	0.00	33,586,700.00
1687	Tasa Pro Deporte	41100109			0.00	671,700.00	33,586,700.00
5305	Otros impuestos tributarios municipales	021693	1.1.01.02.218	TPRO	671,700.00	0.00	33,586,700.00
5546	Otros impuestos tributarios municipales	022393	1.1.01.02.218	TPRO	0.00	671,700.00	33,586,700.00
1688	Tasa pro deporte	13110105			0.00	671,700.00	33,586,700.00
1688	Tasa pro deporte	13110105			671,700.00	0.00	33,586,700.00
1831	Estampilla pro justicia familiar	41057603			0.00	671,700.00	33,586,700.00
5305	Otros impuestos tributarios municipales	021693	1.1.01.02.300.99	EPJU	671,700.00	0.00	33,586,700.00
5546	Otros impuestos tributarios municipales	022393	1.1.01.02.300.99	EPJU	0.00	671,700.00	33,586,700.00
1760	Estampillas	13058801			0.00	671,700.00	33,586,700.00
1760	Estampillas	13058801			671,700.00	0.00	33,586,700.00
0030	Estampilla Pro-Anciano 631-3	11100502010709			0.00	32,243,300.00	32,243,300.00

SUMAS IGUALES $ **66,860,200.00** **66,860,200.00**

Valor a pagar: $ 32,243,300.00
En letras: TREINTA Y DOS MILLONES DOSCIENTOS CUARENTA Y TRES MIL TRESCIENTOS PESOS m/cte.**********

LIBIA
Elaboró

Aprobó Ordenador del Gasto

Recibí:
C.C. de

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER

C.V. San José Velamos por su Bienestar

APORTE DEL CENTRO VIDA SAN JOSE					
Aporte para la población objeto del Convenio de Asociación (50 Beneficiarios).					
DESCRIPCION	**UNIDAD DE MEDIA**	**N° DE ADULTOS MAYORES**	**CANTIDAD (DIAS)**	**VALOR POR DIA**	**V/ TOTAL**
Papelería necesaria para la presentación de informes, planillas de entrega de almuerzos	mes	50	20		
Gastos administrativos que conlleve la entidad: estampillas departamental y municipal	mes	50	20		2.692.300.00
Menaje necesario para funcionamiento del centro vida tales como: mesas y sillas para que los beneficiarios reciban la alimentación, Ollas de diferentes tamaños, Olla arroceras grandes, cucharones, tenedores, planchas de asar, coladores, jarras grandes para jugo, exprimidor de limones y naranjas, tablas para picar, jarras chocolateras, molinillos, espatula, cuchillos de diferentes tamaños, cucharas, tenedores, posillos, vasos, platos de seco, plato sopero, licuadoras, ollas expres, neveras, refrigeradores, grameras, basculas de comida, camillas para enfermeria, botiquines equipados, equipos de computo, impresora, escritorios con sillas, etc.	Modificaciones y/o adecuaciones				
Elementos de Aseo, bioseguridad y servicios generales					987.405.00
coordinación					
	Mes	50	20		
.	Menaje	50	20		
SUBTOTAL CBA-ESAL					3.678.705.8

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

ACTIVIDADES DE INTERACCION SOCIAL

Objetivo general

Promover la inclusión social y el bienestar integral de los adultos mayores del centro vida san José a través de su participación activa en diversas actividades comunitarias.

Objetivos específicos:

Organizar actividades que promuevan la interacción entre diferentes generaciones, enriqueciendo la experiencia de todos los participantes y fomentando el respeto mutuo.

Fomentar oportunidades para que los adultos mayores participen de forma voluntaria en diversas actividades, aprovechando sus habilidades y conocimientos.

Marco Teórico

La inclusión social de los adultos mayores es un tema de creciente interés en la gerontología y las ciencias sociales. Se basa en la premisa de que la participación activa en la sociedad es fundamental para el bienestar integral de los individuos, especialmente en la tercera edad. Según Erikson (1982), en su teoría del desarrollo psicosocial, la etapa final del ciclo de vida, denominada "integridad del yo vs. Desesperación", resalta la importancia de la reflexión positiva sobre la vida y el mantenimiento de la identidad a través de la participación social.

Además, estudios como los de Rowe y Kahn (1997) sobre el envejecimiento exitoso, sugieren que la integración social y la actividad física y mental son componentes clave para un envejecimiento saludable. La teoría de la actividad de Havighurst (1961) también apoya la idea de que la participación continua en roles sociales ayuda a los adultos mayores a mantener su bienestar.

JUSTIFICACION

Incluir a los adultos mayores en actividades sociales es esencial por diversas razones que impactan tanto su bienestar individual como el de la comunidad en general. A continuación, se presentan las justificaciones más relevantes

Las actividades sociales frecuentemente implican algún tipo de movimiento físico, ya sea caminar, bailar, o participar en juegos. Esto contribuye a la mejora de la salud física al reducir el riesgo de enfermedades crónicas como la hipertensión, la diabetes y las enfermedades cardiovasculares. Además, la actividad física regular puede mejorar la movilidad y la flexibilidad, manteniendo a los adultos mayores más independientes por más tiempo

Participar en la vida social de la comunidad ayuda a los adultos mayores a sentirse valorados y útiles. Este sentido de pertenencia y propósito es vital para su autoestima y bienestar general. Al ser parte activa de la comunidad, se fortalecen los lazos sociales y se fomenta una sociedad más cohesionada e inclusiva.

Las actividades que involucran a diferentes generaciones facilitan el intercambio de conocimientos, habilidades y experiencias. Los adultos mayores pueden compartir su sabiduría y experiencia de vida, mientras que las generaciones más jóvenes pueden ofrecer nuevas perspectivas y energías. Este intercambio beneficia a todos los participantes, promoviendo el respeto mutuo y la comprensión entre las generaciones.

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

- **20 AGOSTO VACUNACION CONTRA LA INFLUENCIA POR PARTE DEL HOSPITAL**









CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER

C.V. San José Velamos por su Bienestar

- **20 DE AGOSTO VISITA DEL ALCALDE MUNICIPAL Y LA SECRETARIA DE DESARROLLO SOCIAL**





- **VISITA DE LA SECRETARIA DE DESARROLLO SOCIAL Y EL SECRETARIO DE GOBIERNO**





CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

- **CELEBRACION DEL DIA INTERNACIONAL DEL ADULTO MAYOR**

DESFILE





EUCARISTIA





VENTA DE MASATO Y MANTECADA





CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER

C.V. San José Velamos por su Bienestar

VINCULACION POR PARTE DE LA ALCALDIA









CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

PARTICIPACION POR PARTE ESE HOSPITAL NUESTRA SEÑORA DE GUADALUPE





CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

DOCUMENTO EQUIVALENTE A FACTURA DE VENTA
PERIODO 1 AGOSTO – 30 DE AGOSTO
PRIMER CONVENIO 2024

CONVENIO DE ASOCIACION DECRETO 092 DE 2017MG-CA-02-2024 CONFORME LO DISPONE EL DECRETO 092 DE 2017, SUSCRITO ENTRE EL MUNICIPIO DE GUADALUPE Y EL CENTRO VIDA "SAN JOSE".

ALIMENTACION				
ACTIVIDAD	N° DE ABUELOS	N° DIAS	VALOR DIARIO	VALOR TOTAL
REFRIGERIO MAÑANA	50	20	$5.000	$5.000.000
ALMUERZO	50	20	$12.000	$12.000.000

ATENCIÓN SERVICIOS PERSONAL DE APOYO				
ACTIVIDADES	N° DE ABUELOS	N° DIAS TRABAJADOS	VALOR DIARIO	VALOR TOTAL
PSICOLOGA	50	20	$ 3.000,00	$ 3.000.000
ENFERMERA	50	20	$ 3.150,00	$ 3.150.000
NUTRICIONISTA	50	2	$ 7.000,00	$ 700.000
PRODUCTIVAS Y CULTURALES	50	20	$3.000,00	$ 3.000.000
ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTES	50	20	$3.000,00	$ 3.000.000

AUXILIO EXEQUIAL				
DESCRIPCION	N° DE ABUELOS	N° DIAS TRABAJADOS	VALOR DIARIO	VALOR TOTAL
AUXILIO EXEQUIAL	50	20	$800,00	800.000
VALOR TOTAL				30.650.000.000

Nelly Lopez Cubides

NELLY LOPEZ CUBIDES
REPRESENTANTE LEGAL EL C.B.A. SAN JOSÉ
JULIO 2024

compensar | miplanilla.com

PLANILLA INTEGRADA DE AUTOLIQUIDACION DE APORTES

DATOS DEL APORTANTE							
TIPO	NÚMERO	NOMBRE APORTANTE		DIRECCIÓN	TELÉFONO	CORREO	EXONERADO PAGO PARAFISCALES Y SALUD
NI	890205462-1	CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSE		CARRERA 3 1 IMPAR	7160023	nefocu@hotmail.com	
FORMA PRESENTACIÓN	CLASE APORTANTE	NOMBRE SUCURSAL	CÓDIGO	DEPARTAMENTO	CIUDAD / MUNICIPIO		
UNICA	B – menos de 200 c			SANTANDER	GUADALUPE		NO

DATOS DE LA PLANILLA						
PLANILLA ASOCIADA	FECHA PAGO ASOCIADA (DIA/MES/AÑO)	TIPO PLANILLA	FECHA PAGO (DIA/MES/AÑO)	NÚMERO PLANILLA	CANTIDAD	
					EMPLEADOS	UPC
PERIODO SALUD	PERIODO PENSIONES				6	0
					TOTAL A PAGAR	
2024-09	2024-08	E	20/08/2024	79545744	$2.965.800	

TOTALES POR SUBSISTEMAS

TOTALES SALUD

Código EPS	Nombre	NIT	Cotización Obligatoria	UPC Adicional	Incapacidades		Licencia Maternidad		Días Mora	Valor Mora Cotización	Valor Mora UPC	Total a Pagar	No. Afiliados
					No. Autorización	Valor	No. Autorización	Valor					
EPS005	Sanitas EPS	800251440-6	162.500	0		0		0	0	0	0	162.500	1
EPS042	EPS COOSALUD	900226715-3	162.500	0		0		0	0	0	0	162.500	1
ESSC24	EPS-S Coosalud	900226715-3	650.800	0		0		0	0	0	0	650.000	4

TOTALES PENSIÓN

Código AFP	Nombre	NIT	Cotización Obligatoria	Aporte Voluntario Afiliado	Aporte Voluntario Aportante	Aporte FSP - Solidaridad	Aporte FSP - Subsistencia	Días Mora	Valor Mora Cotización	Valor Mora FSP	Total a Pagar	No. Afiliados
230301	Porvenir	800224808-8	832.000	0	0	0	0	0	0		832.000	4
231001	Colfondos	800227940-4	208.000	0	0	0	0	0	0		208.000	1
25-14	Colpensiones	900336004-7	208.000	0	0	0	0	0	0		208.000	1

TOTALES RIESGOS LABORALES

Código ARL	Nombre	NIT	Cotización Obligatoria	Incapacidades		Aportes Otros Sistemas	Valor Neto Cotización	Días Mora	Valor Mora Cotización	Subtotal Cotización	No. Radicado Saldo a Favor	Valor Saldo a Favor	Fondo Solidaridad	Total a Pagar	No. Afiliados
				No. Autorización	Valor										
14-23	Positiva Seguros	860011153-6	40.800				40.800	0	0	40.800			400	40.800	6

TOTALES CAJAS

Código CCF	Nombre	NIT	Valor Aporte	Días Mora	Valor Mora Aporte	Total a Pagar	No. Afiliados
CCF40	Comfenalco Santander	890201578-7	312.000	0	0	312.000	6

TOTALES PARAFISCALES

Valor Aporte	Días Mora	Valor Mora Aporte	Total a Pagar	No. Afiliados
SENA				
156.000	0	0	156.000	6
ICBF				
234.000	0	0	234.000	6
ESAP				
MEN				

TOTALES POR SUBSISTEMA

Tipo Administradora	No. Administradoras Reportadas	Valor antes de IGE, LMA, IRP y Mora	Total a Pagar
Salud	3	975.000	975.000
Pensión	3	1.248.000	1.248.000
Riesgos Laborales	1	40.800	40.800
CCF	1	312.000	312.000
ESAP	0	0	0
ICBF	1	234.000	234.000
MEN	0	0	0
SENA	1	156.000	156.000
TOTALES	10	2.965.800	2.965.800

PAGADA

Este documento está clasificado como PRIVADO por parte de Compensar Operador de Información

compensar | miplanilla.com

PLANILLA INTEGRADA DE AUTOLIQUIDACION DE APORTES

DATOS DEL APORTANTE							
TIPO	NÚMERO	NOMBRE APORTANTE		DIRECCIÓN	TELÉFONO	CORREO	EXONERADO PAGO PARAFISCALES Y SALUD
NI	890208402-1	CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSE		CARRERA 3 1 IMPAR	7180023	nelocu@hotmail.com	
FORMA PRESENTACIÓN	CLASE APORTANTE	NOMBRE SUCURSAL	CÓDIGO	DEPARTAMENTO	CIUDAD / MUNICIPIO		
ÚNICA	B – menos de 200 c			SANTANDER	GUADALUPE		NO

DATOS DE LA PLANILLA						
PLANILLA ASOCIADA	FECHA PAGO ASOCIADA (DIA/MES/AÑO)	TIPO PLANILLA	FECHA PAGO (DIA/MES/AÑO)	NÚMERO PLANILLA	CANTIDAD	
					EMPLEADOS	UPC
					6	0
PERIODO SALUD	PERIODO PENSIONES				TOTAL A PAGAR	
2024-09	2024-08	E	20/08/2024	795-15744	$2.965.800	

DETALLE POR COTIZANTE

INFORMACIÓN COTIZANTE / INFORMACIÓN NOVEDADES

No.	Tipo	No. de identificación	Apellidos y Nombres	Cotizante	Subtipo	Extranjero	Colombiano exterior	[illegible]	ING	RET	TDE	TAE	TDP	TAP	VSP	VST	SLN	IGE	LMA	VAC	AVP	VCT	IRL	CORRECCIONES
1	CC	1005511246	USEDA LEON ANDRES FELIPE	1	0			N																
2	CC	1099282637	ARIZA SERRANO PAOLA ANDREA	1	0			N																
3	CC	28.168294	ESTEVEZ OLAYA JENNY PATRICIA	1	0			N																
4	CC	28169402	PINZON ARDILA PAULA YURANY	1	0			N																
5	CC	52863534	PLATA TOLOSA DELFINA	1	0			N																
6	CC	55631994	CORREDOR PINTO SANDRA IRENE	1	0			N																

PENSIÓN / SALUD

No.	Cód. AFP	IBC AFP	Cotización	Voluntario Afiliado	Voluntario Aportante	Fondo pensional de solidaridad	Fondo pensional de subsistencia	Cód. EPS	IBC EPS	Cotización / Valor UPC
1	230301	1.300.000	208.000	0	0	0	0	EPS042	1.300.000	162.500
2	230301	1.300.000	208.000	0	0	0	0	ESSC24	1.300.000	162.500
3	230301	1.300.000	208.000	0	0	0	0	ESSC24	1.300.000	162.500
4	230301	1.300.000	208.000	0	0	0	0	ESSC24	1.300.000	162.500
5	231001	1.300.000	208.000	0	0	0	0	ESSC24	1.300.000	162.500
6	25-14	1.300.000	208.000	0	0	0	0	EPS005	1.300.000	162.500

RIESGOS LABORALES / CCF / PARAFISCALES

No.	Cód. ARL	IBC ARL	Clase de Riesgo	Cotización	Código CCF	IBC CCF	Aporte CCF	IBC otros parafiscales	Aporte SENA	Aporte ICBF	Aporte ESAP	Aporte MEN
1	14-23	1.300.000	1	6.800	CCF40	1.300.000	52.000	1.300.000	26.000	39.000	0	0
2	14-23	1.300.000	1	6.800	CCF40	1.300.000	52.000	1.300.000	26.000	39.000	0	0
3	14-23	1.300.000	1	6.800	CCF40	1.300.000	52.000	1.300.000	26.000	39.000	0	0
4	14-23	1.300.000	1	6.800	CCF40	1.300.000	52.000	1.300.000	26.000	39.000	0	0
5	14-23	1.300.000	1	6.800	CCF40	1.300.000	52.000	1.300.000	26.000	39.000	0	0
6	14-23	1.300.000	1	6.800	CCF40	1.300.000	52.000	1.300.000	26.000	39.000	0	0

PAGADA

Este documento está clasificado como PRIVADO por parte de Compensar Operador de Información

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

CERTIFICACION DE PAGO DE PARAFISCALES

YO, SANDRA PATRICIAS DIAZ ARENAS, identificada con cedula de ciudadanía N° 6RR3.511.918 de Bucaramanga; actuando como contadora, con tarjeta profesional 135585-T, del **CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSE** identificado con NIT 890.208.402-1

CERTIFICO QUE: el pago de la seguridad social de todos los empleados del CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSE, se encuentra al día a la fecha.

Se expide en Guadalupe a los 31 días del mes de agosto 2024

Sandra Patricia Diaz A

SANDRA PATRICIA DIAZ ARENAS
CONTADORA DEL CBA SAN JOSE
TP 135585-T

Nelly Lopez Cubides

NELLY LOPEZ CUBIDES
REPRESENTANTE LEGAL
CBA SAN JOSE