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

CUARTO 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 Velamos 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 Y DOS MILLONES CIENTO CUARENTA Y SIETE MIL QUINIENTOS PESOS M/CTE **($32.147.500.000).**

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: VEINTIUN (21) DIAS, DESDE 02 SEPTIEMBRE AL 30 SEPTIEMBRE DEL PRESENTE AÑO

FECHA DE INICIO: 02 DE SEPTIEMBRE DEL 2024

FECHA DE FINAL: 30 DE SEPTIEMBRE 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
Velamos por su Bienestar

ACTIVIDADES GENERALES



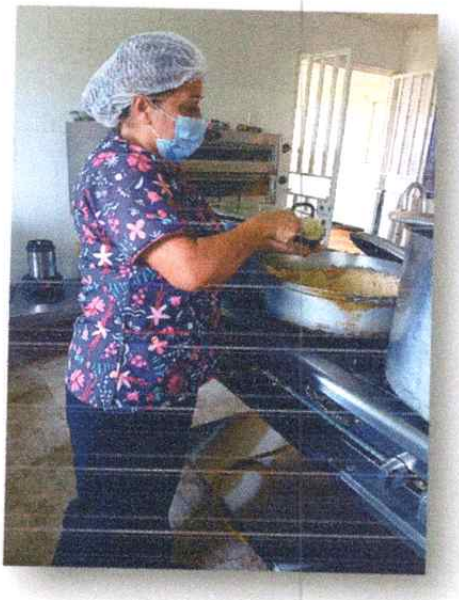
El Centro vida San José tiene como misión mejorar la calidad de vida de los adultos mayores de 60 años de edad, a través de un modelo de atención integral diurno soportado en 4 aspectos: físico, cognitivo, social y familiar con un equipo humano competente, humanizado y confiable.

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





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?



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.

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

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.



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

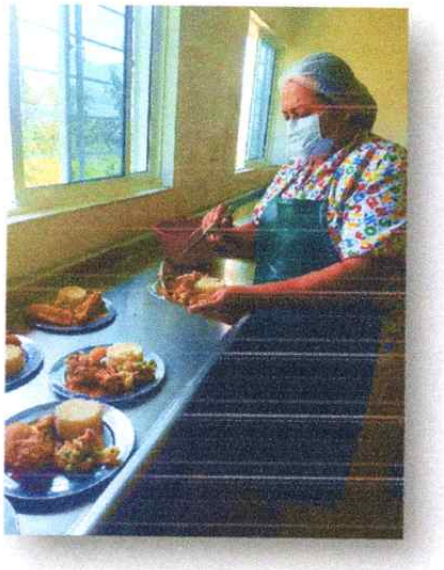


Se puede producir una menor cantidad de lactosa, lo que origina intolerancia a la leche y los lácteos, por ello usamos leche descremada y deslactosada.

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.

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

C.V. San José Velamos por su Bienestar



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.

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

SEMANA 1

02 y 06 DE SEPTIEMBRE



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

9 AL 13 DE SEPTIEMBRE



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 16 AL 20 DE SEPTIEMBRE



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 23 AL 27 y 30 DE SEPTIEMBRE



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 21 días del mes de Septiembre 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: 890206402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

LISTA DE NOVEDADES MES DE SEPTIEMBRE CENTRO VIDA SAN JOSE 2024

A continuación se relacionan la lista de usuarios que se retiraron el día 30 de Agosto.

	NOMBRE	CEDULA	FECHA DE NACIMIENTO	EDAD	NIVEL SISBEN	REGIMEN	ASEGURADORA	DIRECCIÒN	TELEFONO
EVANGELINA SUAREZ	28167981	11/10/1955	68	C17	X	COOSALUD EPS S.A	CALLE 8 # 3 - 39	3118895540	
LUIS JOSE SAAVEDRA	2099958	18/05/1951	72	A2	X	COOSALUD EPS S.A	VEREDA CENTRO LLANO	3227694937	

En el mes de septiembre ingresaron los siguientes adultos mayores:

41	ROSANA SUAREZ SANCHEZ	28167071	20/02/1939	85	A2	X	COOSALUD EPS S.A	BARRIO JERUSALEN	
12	HERMENCIA SUAREZ SANCHEZ	28167488	22/05/1945	79	B6	x	COOSALUD EPS S.A	BARRIO JERUSALEN	

REPUBLICA DE COLOMBIA
IDENTIFICACION PERSONAL
CEDULA DE CIUDADANIA

NUMERO 28.167.486
SUAREZ SANCHEZ
APELLIDOS
HERMENCIA
NOMBRES



NO FIRMA
FIRMA



INDICE DERECHO

FECHA DE NACIMIENTO 22-MAY-1945
GUADALUPE
(SANTANDER)
LUGAR DE NACIMIENTO

1.50 m
ESTATURA

O+
G.S. RH

F
SEXO

09-ENE-1967 GUADALUPE
FECHA Y LUGAR DE EXPEDICION

REGISTRADOR NACIONAL
CARLOS ARIEL SÁNCHEZ TORRES

A-2709700-00210447-F-0028167486-20100125 0020261035A 1 27065486

Scanned with CamScanner

COLOMBIA POTENCIA DE LA VIDA

ADRES Salud

ADMINISTRADORA DE LOS RECURSOS DEL SISTEMA GENERAL DE SEGURIDAD SOCIAL EN SALUD - ADRES

Información de afiliación en la Base de Datos Única de Afiliados – BDUA en el Sistema General de Seguridad Social en Salud

Resultados de la consulta

Información Básica del Afiliado :

COLUMNAS	DATOS
TIPO DE IDENTIFICACIÓN	CC
NÚMERO DE IDENTIFICACION	28167488
NOMBRES	HERMENCIA
APELLIDOS	SUAREZ SANCHEZ
FECHA DE NACIMIENTO	**/**/**
DEPARTAMENTO	SANTANDER
MUNICIPIO	GUADALUPE

Datos de afiliación :

ESTADO	ENTIDAD	REGIMEN	FECHA DE AFILIACIÓN EFECTIVA	FECHA DE FINALIZACIÓN DE AFILIACIÓN	TIPO DE AFILIADO
ACTIVO	COOSALUD EPS S.A.	SUBSIDIADO	01/04/2001	31/12/2999	CABEZA DE FAMILIA

Fecha de Impresión:	09/18/2024 09:40:18	**Estación de origen:**	192.168.70.220

La información registrada en esta página es reflejo de lo reportado por las entidades del Régimen Subsidiado y el Régimen Contributivo, en cumplimiento de la Resolución 1133 de 2021 del Ministerio de Salud y Protección Social y las Resoluciones 2153 de 2021 y 762 de 2023 de la ADRES, normativa por la cual se adopta el anexo técnico, los lineamientos y especificaciones técnicas y operativas para el reporte y actualización de las bases de datos de afiliación que opera la Administradora de los Recursos del Sistema General de Seguridad Social en Salud - ADRES".

Respecto a las fechas de afiliación contenidas en esta consulta, se aclara que la **Fecha de Afiliación Efectiva** hace referencia a la fecha en la cual inicia la afiliación para el usuario, la cual fue reportada por la EPS o EOC, sin importar que haya estado en el Régimen Contributivo o en el Régimen Subsidiado en dicha entidad. Ahora bien, la **Fecha de Finalización de Afiliación**, establece el término de la afiliación a la entidad de acuerdo con la fecha de la novedad que haya presentado la EPS o EOC.

Sisbén
Sistema de Identificación de Potenciales Beneficiarios de Programas Sociales

Registro válido

Fecha de consulta: 18/09/2024

Ficha: 68320006544000000207

B6

Pobreza moderada

DATOS PERSONALES

Nombres: HERMENCIA

Apellidos: SUAREZ SANCHEZ

Tipo de documento: Cédula de ciudadanía

Número de documento: 28167488

Municipio: Guadalupe

Departamento: Santander

INFORMACIÓN ADMINISTRATIVA

Encuesta vigente: 23/07/2019

Última actualización ciudadano: 23/07/2019

Última actualización via registros administrativos:

*Si encuentra alguna inconsistencia o desea actualizar su información por favor acérquese a la oficina del Sisbén del municipio donde reside actualmente

Contacto Oficina SISBEN

Nombre administrador: EFRAIN AUGUSTO SUAREZ TORRES

Dirección: Carrera 4 No 5 - 31

Teléfono: 6077180123 - 3133347528

Correo Electrónico: secretariadesalud@guadalupe-santander.gov.co

REPUBLICA DE COLOMBIA
IDENTIFICACION PERSONAL
CEDULA DE CIUDADANIA

NUMERO 28.167.071

SUAREZ SANCHEZ

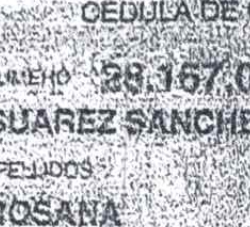
APELLIDOS

ROSANA

NOMBRES

NO FIRMA

FIRMA



FECHA DE NACIMIENTO 20-FEB-1939

GUADALUPE
(SANTANDER)
LUGAR DE NACIMIENTO

1.54
ESTATURA

O+
G.S. RH

F
SEXO

18-OCT-1960 GUADALUPE
FECHA Y LUGAR DE EXPEDICION

REGISTRADOR NACIONAL
CARLOS ARIEL SANCHEZ TORRES

INDICE DERECHO

A-2709700-00156698-F-0028167071-20090518 0011545928A 1 23511148

Scanned with CamScanner

Sisbén

Sistema de Identificación de Potenciales Beneficiarios de Programas Sociales

Registro válido

Fecha de consulta: 18/09/2024

Ficha: 68320004543800000192

A2

Pobreza extrema

DATOS PERSONALES

Nombres: ROSANA

Apellidos: SUÁREZ SÁNCHEZ

Tipo de documento: Cédula de ciudadanía

Número de documento: 28167071

Municipio: Guadalupe

Departamento: Santander

INFORMACIÓN ADMINISTRATIVA

Encuesta vigente: 23/07/2019

Última actualización ciudadana: 23/07/2019

Última actualización vía registros administrativos:

*Si encuentra alguna inconsistencia o desea actualizar su información por favor acérquese a la oficina del Sisbén del municipio donde reside actualmente

Contacto Oficina SISBEN

Nombre del administrador: EFRAÍN AUGUSTO SUÁREZ TORRES

Dirección: Carrera 4 No 5 - 31

Teléfono: 6077180123 - 3133347528

Correo Electrónico: secretariadesalud@guadalupe-santander.gov.co

COLOMBIA POTENCIA DE LA VIDA

ADRES Salud

ADMINISTRADORA DE LOS RECURSOS DEL SISTEMA GENERAL DE SEGURIDAD SOCIAL EN SALUD - ADRES

Información de afiliación en la Base de Datos Única de Afiliados – BDUA en el Sistema General de Seguridad Social en Salud

Resultados de la consulta

Información Básica del Afiliado :

COLUMNAS	DATOS
TIPO DE IDENTIFICACIÓN	CC
NÚMERO DE IDENTIFICACION	28167071
NOMBRES	ROSANA
APELLIDOS	SUAREZ SANCHEZ
FECHA DE NACIMIENTO	**/**/**
DEPARTAMENTO	SANTANDER
MUNICIPIO	GUADALUPE

Datos de afiliación :

ESTADO	ENTIDAD	REGIMEN	FECHA DE AFILIACIÓN EFECTIVA	FECHA DE FINALIZACIÓN DE AFILIACIÓN	TIPO DE AFILIADO
ACTIVO	COOSALUD EPS S.A.	SUBSIDIADO	01/04/2001	31/12/2999	CABEZA DE FAMILIA

Fecha de Impresión:	09/18/2024 09:46:53	**Estación de origen:**	192.168.70.220

La información registrada en esta página es reflejo de lo reportado por las entidades del Régimen Subsidiado y el Régimen Contributivo, en cumplimiento de la Resolución 1133 de 2021 del Ministerio de Salud y Protección Social y las Resoluciones 2153 de 2021 y 762 de 2023 de la ADRES, normativa por la cual se adopta el anexo técnico, los lineamientos y especificaciones técnicas y operativas para el reporte y actualización de las bases de datos de afiliación que opera la Administradora de los Recursos del Sistema General de Seguridad Social en Salud - ADRES".

Respecto a las fechas de afiliación contenidas en esta consulta, se aclara que la **Fecha de Afiliación Efectiva** hace referencia a la fecha en la cual inicia la afiliación para el usuario, la cual fue reportada por la EPS o EOC, sin importar que haya estado en el Régimen Contributivo o en el Régimen Subsidiado en dicha entidad. Ahora bien, la **Fecha de Finalización de Afiliación**, establece el término de la afiliación a la entidad de acuerdo con la fecha de la novedad que haya presentado la EPS o EOC.

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 02 al 30 de septiembre 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	FELISA ARCILA TAMAYO	28168100
12	HERMENCIA SUAREZ SANCHEZ	28167488
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 MEDINA MEDINA	2099644

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

27	MARCO JULIO CASTILLO	2099281
28	MARIA INES ARDILA POVEDA	28168413
29	MARIA ISABEL PINILLA	28167032
30	MARIA LUISA NAVARRO	28375149
31	MARIA OFELIA VELANDIA DIAZ	28167757
32	MARIA ROMERO DE CUADROS	28167459
33	MARINA ORTIZ DE RUEDA	28167677
34	MELITON VILLALBA GONZALEZ	2099363
35	MERCEDEZ QUIROGA	28168096
36	NOEMA GOMEZ DE TRASLAVIÑA	28166317
37	ROQUE JIMENEZ	13364555
38	ROSA DELIA TORRES RINCON	28167668
39	ROSA MARIA NIÑO	28167457
40	ROSA MARIA SAAVEDRA	28167479
41	ROSALIA ARCILA URIBE	28167867
42	ROSANA SUAREZ SANCHEZ	28167071
43	SALVADOR LUENGAS RIVERA	2099823
44	SEGUNDA BRICEIDA LAYTON BARBOSA	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 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: Alfredo Plata Garcia

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	2 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	A Plata
		Almuerzo	X
2	3 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	A Plata
		Almuerzo	X
3	4 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	A Plata
		Almuerzo	X
4	5 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	A Plata
		Almuerzo	X
5	6 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	A Plata
		Almuerzo	X
6	9 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	A Plata
		Almuerzo	X
7	10 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	A Plata
		Almuerzo	X
8	11 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	A Plata
		Almuerzo	X
9	12 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	A Plata
		Almuerzo	X
10	13 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	A Plata
		Almuerzo	X
11	16 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	A Plata
		Almuerzo	X
12	17 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	A Plata
		Almuerzo	X
13	18 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	A Plata
		Almuerzo	X
14	19 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	A Plata
		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	20 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Alfredo Plata X
		Almuerzo	
16	23 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Alfredo Plata X
		Almuerzo	
17	24 AGOSTO 2024	Refrigerio	Alfredo Plata X
		Almuerzo	
18	25 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Alfredo Plata X
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	26 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Alfredo Plata X
		Almuerzo	
20	27 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Alfredo Plata X
		Almuerzo	
21	30 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Alfredo Plata 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
Velamos por su Bienestar

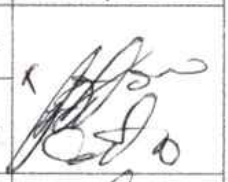
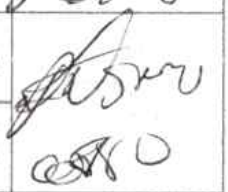
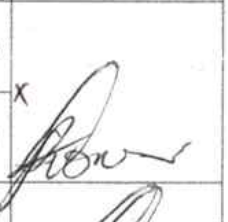
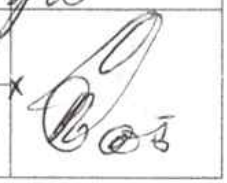
PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Antonia Castro Ardila

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	2 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	X
		Almuerzo	
2	3 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	X
		Almuerzo	
3	4 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	X
		Almuerzo	
4	5 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	X
		Almuerzo	
5	6 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	X
		Almuerzo	
6	9 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	X
		Almuerzo	
7	10 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	X
		Almuerzo	

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
8	11 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	X
		Almuerzo	
9	12 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	X
		Almuerzo	
10	13 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	X
		Almuerzo	
11	16 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	X
		Almuerzo	
12	17 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	X
		Almuerzo	
13	18 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	X
		Almuerzo	
14	19 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	X
		Almuerzo	

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

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	20 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
16	23 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
17	24 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
18	25 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	26 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
20	27 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
21	30 SEPTIEMBRE 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: Antonio maria Garcia mateus

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	2 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio / Almuerzo	Antonio	8	11 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio / Almuerzo	Antonio
2	3 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio / Almuerzo	Antonio	9	12 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio / Almuerzo	Antonio
3	4 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio / Almuerzo	Antonio	10	13 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio / Almuerzo	Antonio
4	5 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio / Almuerzo	Antonio	11	16 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio / Almuerzo	Antonio
5	6 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio / Almuerzo	Antonio	12	17 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio / Almuerzo	Antonio
6	9 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio / Almuerzo	Antonio	13	18 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio / Almuerzo	Antonio
7	10 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio / Almuerzo	Antonio	14	19 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio / Almuerzo	Antonio

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	20 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Antonio
		Almuerzo	
16	23 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Antonio
		Almuerzo	
17	24 AGOSTO 2024	Refrigerio	Antonio
		Almuerzo	
18	25 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Antonio
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	26 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Antonio
		Almuerzo	
20	27 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Antonio
		Almuerzo	
21	30 SEPTIEMBRE 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
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 Rodriguez Suarez

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	2 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Antonio	8	11 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Antonio
		Almuerzo				Almuerzo	
2	3 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Antonio	9	12 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Antonio
		Almuerzo				Almuerzo	
3	4 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Antonio	10	13 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Antonio
		Almuerzo				Almuerzo	
4	5 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Antonio	11	16 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Antonio
		Almuerzo				Almuerzo	
5	6 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Antonio	12	17 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Antonio
		Almuerzo				Almuerzo	
6	9 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Antonio	13	18 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Antonio
		Almuerzo				Almuerzo	
7	10 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Antonio	14	19 SEPTIEMBRE 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	20 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Antonio x Roa
		Almuerzo	
16	23 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Antonio x Roa
		Almuerzo	
17	24 AGOSTO 2024	Refrigerio	Antonio x Roa
		Almuerzo	
18	25 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Antonio x Roa
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	26 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Antonio x Roa
		Almuerzo	
20	27 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Antonio x Roa
		Almuerzo	
21	30 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Antonio x Roa
		Almuerzo	

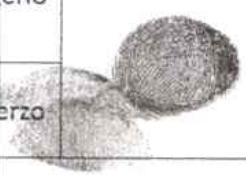
Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

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 de Saavedra

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	2 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
2	3 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
3	4 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
4	5 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
5	6 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
6	9 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
7	10 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
8	11 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
9	12 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
10	13 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
11	16 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
12	17 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
13	18 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
14	19 SEPTIEMBRE 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	20 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
16	23 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
17	24 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
18	25 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	26 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
20	27 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
21	30 SEPTIEMBRE 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

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	2 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Barbara Delgado	8	11 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Barbara Delgado
		Almuerzo				Almuerzo	
2	3 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Barbara Delgado	9	12 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Barbara Delgado
		Almuerzo				Almuerzo	
3	4 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Barbara Delgado	10	13 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Barbara Delgado
		Almuerzo				Almuerzo	
4	5 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Barbara Delgado	11	16 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Barbara Delgado
		Almuerzo				Almuerzo	
5	6 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Barbara Delgado	12	17 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Barbara Delgado
		Almuerzo				Almuerzo	
6	9 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Barbara Delgado	13	18 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Barbara Delgado
		Almuerzo				Almuerzo	
7	10 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Barbara Delgado	14	19 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Barbara Delgado
		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 Veramos con su Bienestar

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	20 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Barbara Delgado
		Almuerzo	
16	23 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Barbara Delgado
		Almuerzo	
17	24 AGOSTO 2024	Refrigerio	Barbara Delgado
		Almuerzo	
18	25 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Barbara Delgado
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	26 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Barbara Delgado
		Almuerzo	
20	27 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Barbara Delgado
		Almuerzo	
21	30 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Barbara Delgado
		Almuerzo	
			Barbara Delgado

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: Bernarda Florez Arcila

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	2 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Bernarda Flórez A.	8	11 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Bernarda Flórez A
		Almuerzo				Almuerzo	
2	3 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Bernarda Flórez A	9	12 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Bernarda Flórez A.
		Almuerzo				Almuerzo	
3	4 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Bernarda Flórez A	10	13 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Bernarda Flórez A.
		Almuerzo				Almuerzo	
4	5 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Bernarda Flórez A.	11	16 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Bernarda Flórez A.
		Almuerzo				Almuerzo	
5	6 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Bernarda Flórez A	12	17 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Bernarda Flórez A
		Almuerzo				Almuerzo	
6	9 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Bernarda Flórez A.	13	18 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Bernarda Flórez A.
		Almuerzo				Almuerzo	
7	10 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Bernarda Flórez A.	14	19 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Bernarda Flórez A.
		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	20 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Bernarda Flórez A.
		Almuerzo	
16	23 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Bernarda Flórez A.
		Almuerzo	
17	24 AGOSTO 2024	Refrigerio	Bernarda Flórez A.
		Almuerzo	
18	25 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Bernarda Flórez A
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	26 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Bernarda Flórez A
		Almuerzo	
20	27 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Bernarda Flórez A
		Almuerzo	
21	30 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Bernarda Flórez A.
		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: Bertha Mejia Rodriguez

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	2 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Bertha Mejia Rodriguez
		Almuerzo	
2	3 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Bertha Mejia Rodriguez
		Almuerzo	
3	4 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Bertha Mejia Rodriguez
		Almuerzo	
4	5 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Bertha Mejia Rodriguez
		Almuerzo	
5	6 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Bertha Mejia Rodriguez
		Almuerzo	
6	9 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Bertha Mejia Rodriguez
		Almuerzo	
7	10 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Bertha Mejia Rodriguez
		Almuerzo	

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
8	11 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Bertha Mejia Rodriguez
		Almuerzo	
9	12 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Bertha Mejia Rodriguez
		Almuerzo	
10	13 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Bertha Mejia Rodriguez
		Almuerzo	
11	16 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Bertha Mejia Rodriguez
		Almuerzo	
12	17 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Bertha Mejia Rodriguez
		Almuerzo	
13	18 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Bertha Mejia Rodriguez
		Almuerzo	
14	19 SEPTIEMBRE 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	20 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Bertha mejia Rodriguez
		Almuerzo	
16	23 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Bertha mejia Rodriguez
		Almuerzo	
17	24 AGOSTO 2024	Refrigerio	Bertha mejia Rodriguez
		Almuerzo	
18	25 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Bertha mejia Rodriguez
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	26 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Bertha mejia Rodriguez
		Almuerzo	
20	27 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Bertha mejia Rodriguez
		Almuerzo	
21	30 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Bertha mejia Rodriguez
		Almuerzo	
			Bertha mejia Rodriguez

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
1	2 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Carmen Elisa Toloza
		Almuerzo	
2	3 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	carmen Elisa Toloza
		Almuerzo	
3	4 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	carmen Elisa Toloza
		Almuerzo	
4	5 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	carmen Elisa Toloza
		Almuerzo	
5	6 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	carmen Elisa Toloza
		Almuerzo	
6	9 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	carmen Elisa Toloza
		Almuerzo	
7	10 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	carmen Elisa Toloza
		Almuerzo	

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
8	11 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Carmen Elisa Toloza
		Almuerzo	
9	12 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	carmen Elisa Toloza
		Almuerzo	
10	13 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	carmen Elisa Toloza
		Almuerzo	
11	16 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	carmen Elisa Toloza.
		Almuerzo	
12	17 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	carmen Elisa toloza
		Almuerzo	
13	18 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	carmen Elisa Toloza
		Almuerzo	
14	19 SEPTIEMBRE 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

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	20 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Carmen Elisa Toloza
		Almuerzo	
16	23 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	carmen + Elisa Toloza
		Almuerzo	
17	24 AGOSTO 2024	Refrigerio	Carmen Elisa Toloza
		Almuerzo	
18	25 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Carmen Elisa Toloza
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	26 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	carmen Elisa Toloza
		Almuerzo	
20	27 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	carmen Elisa Toloza
		Almuerzo	
21	30 SEPTIEMBRE 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
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: Carmen Rosa Castro

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	2 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
2	3 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
3	4 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
4	5 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
5	6 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
6	9 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
7	10 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
8	11 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
9	12 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
10	13 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
11	16 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
12	17 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
13	18 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
14	19 SEPTIEMBRE 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	20 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
16	23 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
17	24 AGOSTO 2024	Refrigerio Almuerzo	
18	25 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	26 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
20	27 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
21	30 SEPTIEMBRE 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	2 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Felisa Arcila Tamayo
		Almuerzo	
2	3 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Felisa Arcila Tamayo
		Almuerzo	
3	4 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Felisa Arcila Tamayo
		Almuerzo	
4	5 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Felisa Arcila Tamayo
		Almuerzo	
5	6 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Felisa Arcila Tamayo
		Almuerzo	
6	9 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Felisa Arcila tamayo
		Almuerzo	
7	10 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Felisa Arcila tamayo
		Almuerzo	

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
8	11 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Felisa Arcila Tamayo
		Almuerzo	
9	12 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Felisa Arcila Tamayo
		Almuerzo	
10	13 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Felisa Arcila Tamayo
		Almuerzo	
11	16 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Felisa Arcila Tamayo
		Almuerzo	
12	17 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Felisa Arcila Tamayo
		Almuerzo	
13	18 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Felisa Arcila tamayo
		Almuerzo	
14	19 SEPTIEMBRE 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	20 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Felisa Arcila Tamayo
		Almuerzo	
16	23 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Felisa Arcila Tamayo
		Almuerzo	
17	24 AGOSTO 2024	Refrigerio	Felisa Arcila Tamayo
		Almuerzo	
18	25 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Felisa Arcila Tamayo
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	26 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Felisa Arcila Tamayo
		Almuerzo	
20	27 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Felisa Arcila Tamayo
		Almuerzo	
21	30 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Felisa Arcila Tamayo
		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: Hermencia Suarez Sanchez

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	2 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
2	3 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
3	4 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
4	5 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
5	6 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
6	9 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
7	10 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
8	11 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
9	12 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
10	13 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
11	16 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
12	17 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
13	18 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
14	19 SEPTIEMBRE 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	20 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
16	23 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
17	24 AGOSTO 2024	Refrigerio Almuerzo	
18	25 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	26 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
20	27 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
21	30 SEPTIEMBRE 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: Isabel Rodriguez

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	2 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
2	3 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
3	4 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
4	5 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
5	6 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
6	9 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
7	10 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
8	11 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
9	12 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
10	13 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
11	16 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
12	17 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
13	18 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
14	19 SEPTIEMBRE 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	20 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
16	23 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
17	24 AGOSTO 2024	Refrigerio Almuerzo	
18	25 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	26 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
20	27 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
21	30 SEPTIEMBRE 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	2 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	x
		Almuerzo	
2	3 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	x
		Almuerzo	
3	4 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	x
		Almuerzo	
4	5 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	x
		Almuerzo	
5	6 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	x
		Almuerzo	
6	9 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	x
		Almuerzo	
7	10 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	x
		Almuerzo	

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
8	11 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	x
		Almuerzo	
9	12 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	x
		Almuerzo	
10	13 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	x
		Almuerzo	
11	16 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	x
		Almuerzo	
12	17 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	x
		Almuerzo	
13	18 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	x
		Almuerzo	
14	19 SEPTIEMBRE 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

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	20 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
16	23 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
17	24 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
18	25 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	26 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
20	27 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
21	30 SEPTIEMBRE 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: Jaime Pico Suarez

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	2 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Jaime Pico
		Almuerzo	
2	3 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Jaime Pico
		Almuerzo	
3	4 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Jaime Pico
		Almuerzo	
4	5 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Jaime Pico
		Almuerzo	
5	6 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Jaime Pico
		Almuerzo	
6	9 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Jaime Pico
		Almuerzo	
7	10 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Jaime Pico
		Almuerzo	
8	11 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Jaime Pico
		Almuerzo	
9	12 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Jaime Pico
		Almuerzo	
10	13 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Jaime Pico
		Almuerzo	
11	16 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Jaime Pico
		Almuerzo	
12	17 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Jaime Pico
		Almuerzo	
13	18 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Jaime Pico
		Almuerzo	
14	19 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Jaime Pico
		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	20 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Jaime Pico
		Almuerzo	
16	23 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Jaime Pico
		Almuerzo	
17	24 AGOSTO 2024	Refrigerio	Jaime Pico
		Almuerzo	
18	25 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Jaime Pico
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	26 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Jaime Pico
		Almuerzo	
20	27 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Jaime Pico
		Almuerzo	
21	30 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Jaime Pico
		Almuerzo	

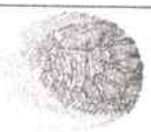
Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

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 Albino Garcia Chinchilla

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	2 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
2	3 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
3	4 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
4	5 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
5	6 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
6	9 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
7	10 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
8	11 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
9	12 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
10	13 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
11	16 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
12	17 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
13	18 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
14	19 SEPTIEMBRE 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	20 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
16	23 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
17	24 AGOSTO 2024	Refrigerio Almuerzo	
18	25 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	26 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
20	27 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
21	30 SEPTIEMBRE 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 tolota

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	2 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
2	3 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
3	4 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
4	5 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
5	6 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
6	9 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
7	10 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
8	11 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
9	12 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
10	13 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
11	16 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
12	17 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
13	18 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Aimuerzo	
14	19 SEPTIEMBRE 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	20 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
16	23 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
17	24 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
18	25 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	26 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
20	27 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
21	30 SEPTIEMBRE 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 del Carmen Moreno

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	2 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	x chefo
		Almuerzo	gtb
2	3 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	chefo
		Almuerzo	x gtb
3	4 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	x chefo
		Almuerzo	gtb
4	5 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	x chefo
		Almuerzo	gtb
5	6 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	x chefo
		Almuerzo	gtb
6	9 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	chefo
		Almuerzo	x gtb
7	10 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	x chefo
		Almuerzo	gtb

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
8	11 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	x jose
		Almuerzo	gtb
9	12 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	x chefo
		Almuerzo	gtb
10	13 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	chefo
		Almuerzo	x gtb
11	16 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	x chefo
		Almuerzo	gtb
12	17 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	x chefo
		Almuerzo	gtb
13	18 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	x chefo
		Almuerzo	gtb
14	19 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	x chefo
		Almuerzo	gtb

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	20 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	x chefo
		Almuerzo	gb
16	23 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	x chefo
		Almuerzo	gb
17	24 AGOSTO 2024	Refrigerio	x chefo
		Almuerzo	gb
18	25 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	x chefo
		Almuerzo	gb

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	26 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	x chefo
		Almuerzo	gb
20	27 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	x chefo
		Almuerzo	gb
21	30 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	x 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	2 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		8	11 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
2	3 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		9	12 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
3	4 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		10	13 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
4	5 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		11	16 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
5	6 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		12	17 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
6	9 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		13	18 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
7	10 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		14	19 SEPTIEMBRE 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	20 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
16	23 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
17	24 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
18	25 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	26 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
20	27 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
21	30 SEPTIEMBRE 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: Libardo Arcila Uribe

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	2 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
2	3 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
3	4 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
4	5 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
5	6 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
6	9 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
7	10 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
8	11 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
9	12 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
10	13 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
11	16 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
12	17 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
13	18 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
14	19 SEPTIEMBRE 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	20 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
16	23 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
17	24 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
18	25 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	26 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
20	27 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
21	30 SEPTIEMBRE 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: Lilia Rodriguez Pinzon

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	2 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Lilia R
		Almuerzo	
2	3 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Lilia R
		Almuerzo	
3	4 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Lilia R
		Almuerzo	
4	5 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Lilia R
		Almuerzo	
5	6 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Lilia R
		Almuerzo	
6	9 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Lilia R
		Almuerzo	
7	10 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Lilia R
		Almuerzo	

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
8	11 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Lilia R
		Almuerzo	
9	12 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Lilia R
		Almuerzo	
10	13 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Lilia R
		Almuerzo	
11	16 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Lilia R
		Almuerzo	
12	17 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Lilia R
		Almuerzo	
13	18 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Lilia R
		Almuerzo	
14	19 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Lilia R
		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	20 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
16	23 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
17	24 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
18	25 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	26 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
20	27 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
21	30 SEPTIEMBRE 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: Lucia Castillo de Silva

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	2 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Lucia Castillo
		Almuerzo	
2	3 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Lucia Castillo
		Almuerzo	
3	4 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Lucia Castillo
		Almuerzo	
4	5 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Lucia Castillo
		Almuerzo	
5	6 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Lucia Castillo
		Almuerzo	
6	9 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Lucia Castillo
		Almuerzo	
7	10 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Lucia Castillo
		Almuerzo	

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
8	11 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Lucia Castillo
		Almuerzo	
9	12 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Lucia Castillo
		Almuerzo	
10	13 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Lucia Castillo
		Almuerzo	
11	16 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Lucia Castillo
		Almuerzo	
12	17 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Lucia Castillo
		Almuerzo	
13	18 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Lucia Castillo
		Almuerzo	
14	19 SEPTIEMBRE 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
Veramos por su Bienestar

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	20 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Lucia Castillo
		Almuerzo	
16	23 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Lucia Castillo
		Almuerzo	
17	24 AGOSTO 2024	Refrigerio	Lucia Castillo
		Almuerzo	
18	25 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Lucia Castillo
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	26 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Lucia Castillo
		Almuerzo	
20	27 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Lucia Castillo
		Almuerzo	
21	30 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Lucia Castillo
		Almuerzo	
			Lucia 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

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	2 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Luis Antonio X Saavedra
		Almuerzo	
2	3 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Luis Antonio X Saavedra
		Almuerzo	
3	4 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Luis Antonio X Saavedra
		Almuerzo	
4	5 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Luis Antonio X Saavedra
		Almuerzo	
5	6 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Luis Antonio X Saavedra
		Almuerzo	
6	9 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Luis Antonio X Saavedra
		Almuerzo	
7	10 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Luis Antonio X Saavedra
		Almuerzo	

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
8	11 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Luis Antonio X Saavedra
		Almuerzo	
9	12 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Luis Antonio X Saavedra
		Almuerzo	
10	13 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Luis Antonio X Saavedra
		Almuerzo	
11	16 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Luis Antonio X Saavedra
		Almuerzo	
12	17 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Luis Antonio X Saavedra
		Almuerzo	
13	18 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Luis Antonio X Saavedra
		Aimuerzo	
14	19 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Luis Antonio X 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	20 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Cristobal
		Almuerzo	Saavedra
16	23 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Cristobal
		Almuerzo	Saavedra
17	24 AGOSTO 2024	Refrigerio	Cristobal
		Almuerzo	Saavedra
18	25 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Cristobal
		Almuerzo	Saavedra

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	26 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Cristobal
		Almuerzo	Saavedra
20	27 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Cristobal
		Almuerzo	Saavedra
21	30 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Cristobal
		Almuerzo	Saavedra

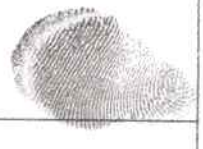
Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

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

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 Felipe Uribe Iesmes.

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	2 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		8	11 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
2	3 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		9	12 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
3	4 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		10	13 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
4	5 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		11	16 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
5	6 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		12	17 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
6	9 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		13	18 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
7	10 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		14	19 SEPTIEMBRE 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	20 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
16	23 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
17	24 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
18	25 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	26 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
20	27 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
21	30 SEPTIEMBRE 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

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	2 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
2	3 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
3	4 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
4	5 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
5	6 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
6	9 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
7	10 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
8	11 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
9	12 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
10	13 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
11	16 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
12	17 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
13	18 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
14	19 SEPTIEMBRE 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	20 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
16	23 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
17	24 AGOSTO 2024	Refrigerio Almuerzo	
18	25 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	26 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
20	27 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
21	30 SEPTIEMBRE 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: Luis Medina Medina

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	2 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	x Luis Medina
		Almuerzo	
2	3 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	x Luis Medina
		Almuerzo	
3	4 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	x Luis Medina
		Almuerzo	
4	5 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	x Luis Medina
		Almuerzo	
5	6 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	x Luis Medina
		Almuerzo	
6	9 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	x Luis Medina
		Almuerzo	
7	10 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	x Luis Medina
		Almuerzo	

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
8	11 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	x Luis Medina
		Almuerzo	
9	12 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Luis Medina
		Almuerzo	
10	13 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	x Luis Medina
		Almuerzo	
11	16 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	x Luis Medina
		Almuerzo	
12	17 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	x Luis Medina
		Almuerzo	
13	18 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	x Luis Medina
		Almuerzo	
14	19 SEPTIEMBRE 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 Veiamos por su Bienestar

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	20 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	x Luis Medina
		Almuerzo	
16	23 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	x Luis Medina
		Almuerzo	
17	24 AGOSTO 2024	Refrigerio	x Luis Medina
		Almuerzo	
18	25 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	x Luis Medina
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	26 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	x Luis Medina
		Almuerzo	
20	27 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	x Luis Medina
		Almuerzo	
21	30 SEPTIEMBRE 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	2 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
2	3 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
3	4 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
4	5 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
5	6 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
6	9 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
7	10 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
8	11 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
9	12 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
10	13 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
11	16 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
12	17 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
13	18 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
14	19 SEPTIEMBRE 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	20 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
16	23 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
17	24 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
18	25 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	26 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
20	27 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
21	30 SEPTIEMBRE 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: María Ines Ardila Poveda

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	2 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		8	11 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
2	3 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		9	12 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
3	4 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		10	13 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
4	5 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		11	16 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
5	6 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		12	17 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
6	9 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Aimuerzo		13	18 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
7	10 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		14	19 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	

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

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	20 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
16	23 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
17	24 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
18	25 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	26 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
20	27 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
21	30 SEPTIEMBRE 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
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	2 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Mariaisabel Pinilla
		Almuerzo	
2	3 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Mariaisabel Pinilla
		Almuerzo	
3	4 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Mariaisabel Pinilla
		Almuerzo	
4	5 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Mariaisabel Pinilla
		Almuerzo	
5	6 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Mariaisabel Pinilla
		Almuerzo	
6	9 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Mariaisabel Pinilla
		Almuerzo	
7	10 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Mariaisabel Pinilla
		Almuerzo	

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
8	11 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Mariaisabel Pinilla
		Almuerzo	
9	12 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Mariaisabel Pinilla
		Almuerzo	
10	13 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Mariaisabel Pinilla
		Almuerzo	
11	16 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Mariaisabel Pinilla
		Almuerzo	
12	17 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Mariaisabel Pinilla
		Almuerzo	
13	18 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Mariaisabel Pinilla
		Almuerzo	
14	19 SEPTIEMBRE 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	20 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	MariaIsabel Pinilla
		Almuerzo	
16	23 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	MariaIsabel Pinilla
		Almuerzo	
17	24 AGOSTO 2024	Refrigerio	MariaIsabel Pinilla
		Almuerzo	
18	25 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	MariaIsabel Pinilla
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	26 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	MariaIsabel Pinilla
		Almuerzo	
20	27 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	MariaIsabel Pinilla
		Almuerzo	
21	30 SEPTIEMBRE 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

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
1	2 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	María Luisa
		Almuerzo	
2	3 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	María Luisa
		Almuerzo	
3	4 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	María Luisa
		Almuerzo	
4	5 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	María Luisa
		Almuerzo	
5	6 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	María Luisa
		Almuerzo	
6	9 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	María Luisa
		Almuerzo	
7	10 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	María Luisa
		Almuerzo	

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
8	11 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	María Luisa
		Almuerzo	
9	12 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	María Luisa
		Almuerzo	
10	13 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	María Luisa
		Almuerzo	
11	16 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	María Luisa
		Almuerzo	
12	17 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	María Luisa
		Almuerzo	
13	18 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	María Luisa
		Almuerzo	
14	19 SEPTIEMBRE 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

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	20 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	María Luisa
16	23 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	María Luisa
17	24 AGOSTO 2024	Refrigerio Almuerzo	María Luisa
18	25 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	María Luisa

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	26 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	María Luisa
20	27 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	María Luisa
21	30 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	María Luisa.

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: María ofelia Velandia Diaz

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	2 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
2	3 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
3	4 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
4	5 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
5	6 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
6	9 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
7	10 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
8	11 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
9	12 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
10	13 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
11	16 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
12	17 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
13	18 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
14	19 SEPTIEMBRE 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	20 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
16	23 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
17	24 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
18	25 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	26 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
20	27 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
21	30 SEPTIEMBRE 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	2 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Maria Romero
		Almuerzo	
2	3 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Maria Romero
		Almuerzo	
3	4 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Maria Romero
		Almuerzo	
4	5 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Maria Romero
		Almuerzo	
5	6 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Maria Romero
		Almuerzo	
6	9 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	María Romero
		Almuerzo	
7	10 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Maria Romero
		Almuerzo	

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
8	11 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Maria Romero
		Almuerzo	
9	12 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Maria Romero
		Almuerzo	
10	13 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Maria Romero
		Almuerzo	
11	16 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Maria Romero
		Almuerzo	
12	17 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Maria Romero
		Almuerzo	
13	18 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	María Romero
		Almuerzo	
14	19 SEPTIEMBRE 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

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	20 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Maria Romero
		Almuerzo	
16	23 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Maria Romero
		Almuerzo	
17	24 AGOSTO 2024	Refrigerio	Maria Romero
		Almuerzo	
18	25 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Maria Romero
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	26 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Maria Romero
		Almuerzo	
20	27 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Maria Romero
		Almuerzo	
21	30 SEPTIEMBRE 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

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	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	2 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio		8	11 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo				Almuerzo	
2	3 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio		9	12 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo				Almuerzo	
3	4 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio		10	13 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo				Almuerzo	
4	5 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio		11	16 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo				Almuerzo	
5	6 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio		12	17 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo				Almuerzo	
6	9 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio		13	18 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo				Almuerzo	
7	10 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio		14	19 SEPTIEMBRE 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

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	20 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
16	23 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
17	24 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
18	25 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	26 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
20	27 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
21	30 SEPTIEMBRE 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: Meliton Villalba Gonzales

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	2 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
2	3 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
3	4 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
4	5 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
5	6 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
6	9 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
7	10 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
8	11 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
9	12 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
10	13 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
11	16 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
12	17 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
13	18 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
14	19 SEPTIEMBRE 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	20 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
16	23 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
17	24 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
18	25 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	26 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
20	27 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
21	30 SEPTIEMBRE 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: Mercedez Quiroga

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	2 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Mercedes Quiroga
		Almuerzo	
2	3 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Mercedes Quiroga
		Almuerzo	
3	4 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Mercedes Quiroga
		Almuerzo	
4	5 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Mercedes Quiroga
		Almuerzo	
5	6 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Mercedes Quiroga
		Almuerzo	
6	9 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Mercedes Quiroga
		Almuerzo	
7	10 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Mercedes Quiroga.
		Almuerzo	

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
8	11 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Mercedes Quiroga
		Almuerzo	
9	12 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Mercedes Quiroga
		Almuerzo	
10	13 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Mercedes Quiroga
		Almuerzo	
11	16 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Mercedes Quiroga
		Almuerzo	
12	17 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Mercedes Quiroga
		Almuerzo	
13	18 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Mercedes Quiroga
		Almuerzo	
14	19 SEPTIEMBRE 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	20 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Mercedes Quiroga
		Almuerzo	
16	23 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Mercedes Quiroga
		Almuerzo	
17	24 AGOSTO 2024	Refrigerio	Mercedes Quiroga
		Almuerzo	
18	25 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Mercedes Quiroga
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	26 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Mercedes Quiroga
		Almuerzo	
20	27 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Mercedes Quiroga
		Almuerzo	
21	30 SEPTIEMBRE 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

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: Noema Gomez de Traslaviña

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	2 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Salma
		Almuerzo	Salma
2	3 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Salma
		Almuerzo	Salma
3	4 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Salma
		Almuerzo	Salma
4	5 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Salma
		Almuerzo	Salma
5	6 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Salma
		Almuerzo	Salma
6	9 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Salma
		Almuerzo	Salma
7	10 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Salma
		Almuerzo	Salma

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
8	11 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Salma
		Almuerzo	Salma
9	12 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Salma
		Almuerzo	Salma
10	13 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Salma
		Almuerzo	Salma
11	16 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Salma
		Almuerzo	Salma
12	17 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Salma
		Almuerzo	Salma
13	18 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Salma
		Almuerzo	Salma
14	19 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Salma
		Almuerzo	Salma

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	20 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Salma Gomez
		Almuerzo	
16	23 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Salma Gomez Salma
		Almuerzo	
17	24 AGOSTO 2024	Refrigerio	Gomez Salma
		Almuerzo	
18	25 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Salma Gomez
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	26 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Salma
		Almuerzo	Gomez
20	27 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Salma
		Almuerzo	Gomez
21	30 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Salma
		Almuerzo	Gomez

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	2 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	xRoque
		Almuerzo	
2	3 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	xRoque
		Almuerzo	
3	4 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	xRoque
		Almuerzo	
4	5 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	xRoque
		Almuerzo	
5	6 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	xRoque
		Almuerzo	
6	9 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	xRoque
		Almuerzo	
7	10 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	xRoque
		Almuerzo	
8	11 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	xRoque
		Almuerzo	
9	12 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	xRoque
		Almuerzo	
10	13 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	xRoque
		Almuerzo	
11	16 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	xRoque
		Almuerzo	
12	17 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	xRoque
		Almuerzo	
13	18 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	xRoque
		Almuerzo	
14	19 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	xRoque
		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	20 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	x Rogue
16	23 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	x Rogue
17	24 AGOSTO 2024	Refrigerio Almuerzo	x Rogue
18	25 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	x Rogue

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	26 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	x Rogue
20	27 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	x Rogue
21	30 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	x Rogue

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 Delia Torres Rincón

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	2 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	✓ Rosa Torres
		Almuerzo	
2	3 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	✓ Rosa Torres
		Almuerzo	
3	4 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	✓ Rosa Torres
		Almuerzo	
4	5 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	✓ Rosa Torres
		Almuerzo	
5	6 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	✓ Rosa Torres
		Almuerzo	
6	9 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	✓ Rosa Torres
		Almuerzo	
7	10 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	✓ Rosa Torres
		Almuerzo	

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
8	11 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	✓ Rosa Torres
		Almuerzo	
9	12 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	✓ Rosa Torres
		Almuerzo	
10	13 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	✓ Rosa Torres
		Almuerzo	
11	16 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	✓ Rosa Torres
		Almuerzo	
12	17 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	✓ Rosa Torres
		Almuerzo	
13	18 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	✓ Rosa Torres
		Almuerzo	
14	19 SEPTIEMBRE 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 Veiamos por su Bienestar

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	20 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Rosa Torres
		Almuerzo	
16	23 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Rosa Torres
		Almuerzo	
17	24 AGOSTO 2024	Refrigerio	Rosa Torres
		Almuerzo	
18	25 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Rosa Torres
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	26 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Rosa Torres
		Almuerzo	
20	27 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Rosa Torres
		Almuerzo	
21	30 SEPTIEMBRE 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	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	2 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		8	11 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
2	3 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		9	12 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
3	4 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		10	13 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
4	5 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		11	16 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
5	6 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		12	17 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
6	9 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		13	18 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Aimuerzo	
7	10 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		14	19 SEPTIEMBRE 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	20 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
16	23 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
17	24 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
18	25 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	26 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
20	27 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
21	30 SEPTIEMBRE 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 María Saavedra

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	2 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Rosa María Saavedra
		Almuerzo	
2	3 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Rosa María Saavedra
		Almuerzo	
3	4 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Rosa María Saavedra
		Almuerzo	
4	5 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Rosa María Saavedra
		Almuerzo	
5	6 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Rosa María Saavedra
		Almuerzo	
6	9 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Rosa. María Saavedra
		Almuerzo	
7	10 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Rosa María Saavedra
		Almuerzo	

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
8	11 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Rosa María Saavedra
		Almuerzo	
9	12 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Rosa María Saavedra
		Almuerzo	
10	13 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Rosa María Saavedra
		Almuerzo	
11	16 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Rosa María Saavedra
		Almuerzo	
12	17 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Rosa María Saavedra
		Almuerzo	
13	18 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Rosa María Saavedra
		Almuerzo	
14	19 SEPTIEMBRE 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

C.V. San José Velamos por su Bienestar

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	20 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Rosa Maria Saavedra
		Almuerzo	
16	23 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Rosa Maria Saavedra
		Almuerzo	
17	24 AGOSTO 2024	Refrigerio	Rosa Maria Saavedra
		Almuerzo	
18	25 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Rosa Maria Saavedra
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	26 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Rosa Maria Saavedra
		Almuerzo	
20	27 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Rosa Maria Saavedra
		Almuerzo	
21	30 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Rosa Maria 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

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: Rosalía Arcila Uribe

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	2 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Rosalia Arcila	8	11 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Rosalia Arcila
		Almuerzo				Almuerzo	
2	3 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Rosalia Arcila	9	12 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Rosalia Arcila
		Almuerzo				Almuerzo	
3	4 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Rosalia Arcila	10	13 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Rosalia Arcila
		Almuerzo				Almuerzo	
4	5 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Rosalia Arcila	11	16 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Rosalia Arcila
		Almuerzo				Almuerzo	
5	6 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Rosalia Arcila	12	17 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Rosalia Arcila
		Almuerzo				Almuerzo	
6	9 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Rosalía Arcila	13	18 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Rosalia Arcila
		Almuerzo				Almuerzo	
7	10 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Rosalia Arcila	14	19 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Rosalia Arcila
		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	20 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Rosalia Arcila
		Almuerzo	
16	23 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Rosalia Arcila
		Almuerzo	
17	24 AGOSTO 2024	Refrigerio	Rosalia Arcila
		Almuerzo	
18	25 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Rosalia Arcila
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	26 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Rosalia Arcila
		Almuerzo	
20	27 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Rosalia Arcila
		Almuerzo	
21	30 SEPTIEMBRE 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
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: Rosana Suarez Sanchez

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	2 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
2	3 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
3	4 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
4	5 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
5	6 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
6	9 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
7	10 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
8	11 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
9	12 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
10	13 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
11	16 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
12	17 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
13	18 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
14	19 SEPTIEMBRE 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	20 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
16	23 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
17	24 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
18	25 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	26 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
20	27 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
21	30 SEPTIEMBRE 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: Salvador Luengas Rivera

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	2 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	xSalvador Luengas	8	11 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	xSalvador Luengas
		Almuerzo				Almuerzo	
2	3 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	xSalvador Luengas	9	12 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	xSalvador Luengas
		Almuerzo				Almuerzo	
3	4 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	xSalvador Luengas	10	13 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	xSalvador Luengas
		Almuerzo				Almuerzo	
4	5 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	xSalvador Luengas	11	16 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	xSalvador Luengas
		Almuerzo				Almuerzo	
5	6 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	xSalvador Luengas	12	17 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	xSalvador Luengas
		Almuerzo				Almuerzo	
6	9 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	xSalvador Luengas	13	18 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	xSalvador Luengas
		Almuerzo				Almuerzo	
7	10 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	xSalvador Luengas	14	19 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	xSalvador Luengas
		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	20 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	xSalvador Luengas
		Almuerzo	
16	23 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	xSalvador Luengas
		Almuerzo	
17	24 AGOSTO 2024	Refrigerio	xSalvador Luengas
		Almuerzo	
18	25 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	xSalvador Luengas
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	26 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	xSalvador Luengas
		Almuerzo	
20	27 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	xSalvador Luengas
		Almuerzo	
21	30 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	xSalvador 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 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: Segunda Bryceida

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	2 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	x Briseida Layton	8	11 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	x Briseida Layton
		Almuerzo				Almuerzo	
2	3 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	x Briseida Layton	9	12 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	x Briseida Layto
		Almuerzo				Almuerzo	
3	4 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	x Briseida Layton	10	13 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	x Briseida Layton
		Almuerzo				Almuerzo	
4	5 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	x Briseida Layton	11	16 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	x Briseida Layton
		Almuerzo				Almuerzo	
5	6 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	x Briseida Layton	12	17 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	x Briseida Layton
		Almuerzo				Almuerzo	
6	9 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	x Briseida Layton	13	18 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	x Briseida Layton
		Almuerzo				Almuerzo	
7	10 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	x Briseida Layton	14	19 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	x Briseida Layton
		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	20 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Briseida Layton
		Almuerzo	
16	23 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Briseida Layton
		Almuerzo	
17	24 AGOSTO 2024	Refrigerio	Briseida Layton
		Almuerzo	
18	25 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Briseida Layton
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	26 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Briseida Layton
		Almuerzo	
20	27 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Briseida Layton
		Almuerzo	
21	30 SEPTIEMBRE 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
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: Segundo Florez Ardila

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	2 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
2	3 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
3	4 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
4	5 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
5	6 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
6	9 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
7	10 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
8	11 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
9	12 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
10	13 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
11	16 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
12	17 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
13	18 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
14	19 SEPTIEMBRE 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	20 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
16	23 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
17	24 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
18	25 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	26 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
20	27 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
21	30 SEPTIEMBRE 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: Sixto Jimenez Serrano

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	2 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	x Sixto Jimenez
		Almuerzo	
2	3 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	x Sixto Jimenez
		Almuerzo	
3	4 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	x Sixto Jimenez
		Almuerzo	
4	5 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	x Sixto Jimenez
		Almuerzo	
5	6 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	x Sixto Jimenez
		Almuerzo	
6	9 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	x Sixto Jimenez
		Almuerzo	
7	10 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	x Sixto Jimenez
		Almuerzo	

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
8	11 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	x Sixto Jimenez
		Almuerzo	
9	12 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	x Sixto Jimenez
		Almuerzo	
10	13 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	x Sixto Jimenez
		Almuerzo	
11	16 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	x Sixto Jimenez
		Almuerzo	
12	17 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	x Sixto Jimenez
		Almuerzo	
13	18 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	x Sixto Jimenez
		Almuerzo	
14	19 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	x 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

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	20 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	x Sixto Jimenez
		Almuerzo	
16	23 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	x Sixto Jimenez
		Almuerzo	
17	24 AGOSTO 2024	Refrigerio	x Sixto Jimenez
		Almuerzo	
18	25 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	x Sixto Jimenez
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	26 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	x Sixto Jimenez
		Almuerzo	
20	27 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	x Sixto Jimenez
		Almuerzo	
21	30 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	x 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 Castillo

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	2 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
2	3 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
3	4 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
4	5 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
5	6 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
6	9 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
7	10 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
8	11 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
9	12 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
10	13 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
11	16 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
12	17 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
13	18 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
14	19 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

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

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	20 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
16	23 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
17	24 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
18	25 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	26 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
20	27 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
21	30 SEPTIEMBRE 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
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: Teresita Castillo Garzón

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	2 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Teresita Castillo
		Almuerzo	
2	3 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Teresita Castillo
		Almuerzo	
3	4 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Teresita Castillo
		Almuerzo	
4	5 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Teresita Castillo
		Almuerzo	
5	6 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Teresita Castillo
		Almuerzo	
6	9 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Teresita Castillo
		Almuerzo	
7	10 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Teresita Castillo
		Almuerzo	

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
8	11 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Teresita Castillo
		Almuerzo	
9	12 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Teresita Castillo
		Almuerzo	
10	13 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Teresita Castillo
		Almuerzo	
11	16 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Teresita Castillo
		Almuerzo	
12	17 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Teresita Castillo
		Almuerzo	
13	18 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Teresita Castillo
		Almuerzo	
14	19 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Teresita 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

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	20 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	feresita
		Almuerzo	Castillo
16	23 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	feresita
		Almuerzo	Castillo
17	24 AGOSTO 2024	Refrigerio	feresita
		Almuerzo	Castillo
18	25 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	feresita
		Almuerzo	Castillo

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	26 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	feresita
		Almuerzo	Castillo
20	27 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	feresita
		Almuerzo	Castillo
21	30 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	feresita
		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

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	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	2 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Veronica Moreno	8	11 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Veronica elloreno
2	3 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Veronica elloreno	9	12 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Veronica elloreno
3	4 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Veronica elloreno	10	13 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Veronica elloreno
4	5 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Veronica elloreno	11	16 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Veronica elloreno
5	6 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Veronica Moreno	12	17 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Veronica elloreno
6	9 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Veronica elloreno	13	18 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Veronica elloreno
7	10 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Veronica elloreno	14	19 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Veronica elloreno

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

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	20 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Veronica Moreno
		Almuerzo	
16	23 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Veronica Moreno
		Almuerzo	
17	24 AGOSTO 2024	Refrigerio	Veronica Moreno
		Almuerzo	
18	25 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Veronica Moreno
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	26 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Veronica Moreno
		Almuerzo	
20	27 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Veronica Moreno
		Almuerzo	
21	30 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	Veronica Moreno
		Almuerzo	
			Ve

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: Victor Julio Santamaria

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	2 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
2	3 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
3	4 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
4	5 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
5	6 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
6	9 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
7	10 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
8	11 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
9	12 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
10	13 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
11	16 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
12	17 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
13	18 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Aimuerzo	
14	19 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

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

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	20 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
16	23 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
17	24 AGOSTO 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
18	25 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	26 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
20	27 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
21	30 SEPTIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

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 04-2024

En el cuarto 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 inicialmente y el progreso observado en los siguientes meses de intervención. 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. **Pictonary**

- **Objetivo:** Promover la estimulación cognitiva y la interacción social en los participantes, a través de una actividad lúdica que potencia la creatividad, la comunicación no verbal y el trabajo en equipo.

2. **Gato en Mosaico**

- **Objetivo:** Desarrollar y fortalecer las funciones ejecutivas en adultos mayores mediante la creación de un mosaico de un gato utilizando papel rasgado de revistas y lana para el bordeado, promoviendo la planificación, la toma de decisiones, y el control emocional.

3. **Cine foro: "Misterio a Bordo"**

- **Objetivo:** Reducir el estrés y proporcionar un momento de diversión y relajación para los participantes mediante la visualización de la película de comedia *Misterio a Bordo*, en dos sesiones.

4. **Sopa de letras:**

- **Objetivo:** Fomentar la estimulación cognitiva y el fortalecimiento de habilidades de reconocimiento y memoria en adultos mayores mediante la resolución de una sopa de letras.

5. **Prevención del suicidio y promoción del autocuidado a través de la educación y la reflexión.**

- **Objetivo:** Conmemorar el Día de prevención del Suicidio mediante una actividad educativa y reflexiva que promueva la comprensión de los factores de riesgo y protección, y fomente prácticas de autocuidado y apoyo emocional entre los participantes.

6. **Tejiendo redes de apoyo:**

- **Objetivo:** Promover la reflexión sobre la importancia de las redes de apoyo en el bienestar emocional y el fortalecimiento de relaciones interpersonales mediante la identificación y visualización de dichas redes.

7. **Sudoku**

- **Objetivo:** Mejorar la atención y concentración mediante la resolución de un Sudoku.

8. **Sigue y colorea: Instrucciones paso a paso**

- **Objetivo:** Fomentar la estimulación cognitiva y el desarrollo de la capacidad de seguir instrucciones precisas, mejorando la concentración, la memoria y la coordinación motriz de los adultos mayores

9. **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.

10. **Copiado de patrones**

- **Objetivo:** Desarrollar la atención, la concentración y la motricidad fina a través de la actividad de copiado de patrones utilizando figuras geométricas y colores

11. **Sopa de números:**

- **Objetivo:** Estimular la atención, concentración y habilidades cognitivas a través de la búsqueda de números en una sopa.

12. **Reproducción de figuras:**

- **Objetivo:** Estimular la atención, la concentración y la motricidad fina mediante la reproducción de patrones de figuras pequeñas.

13. **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.

14. **Dibujo y relleno de Maíz**

- **Objetivo:** Fomentar la creatividad y la motricidad fina a través de una actividad de dibujo y manualidades, utilizando una ficha temática de maíz

15. **Patrones en flor**

- **Objetivo:** Mejorar la capacidad de atención, discriminación visual y la concentración a través de la identificación y comparación de patrones específicos en una matriz visual.

16. **Primera parte del Bingo de amor y amistad**

- **Objetivo:** Fomentar la interacción social, la diversión y el fortalecimiento de los vínculos entre los participantes a través de un juego de bingo temático, celebrando el amor y la amistad.

17. **Elaboración de tarjeta de amor y amistad**

- **Objetivo**: Promover la expresión emocional y fortalecer las relaciones interpersonales a través de la creación artística y la reflexión sobre el amor y la amistad.

Observaciones:

En las recientes sesiones del Centro Vida San José, se ha evidenciado un notable aumento en la participación e interés de los adultos mayores en las actividades programadas. Anteriormente, algunos participantes mostraban una actitud reservada y poco interés por involucrarse. Sin embargo, hemos observado un cambio significativo: ahora son más proactivos, haciendo preguntas y solicitando ayuda cuando no comprenden algún aspecto de las actividades.

Para fomentar la interacción social y la colaboración entre los participantes, se ha implementado un sistema de rotación de ubicaciones en cada sesión. Esta estrategia ha sido bien recibida y ha contribuido a crear un ambiente más dinámico y participativo.

Además, algunos participantes han mostrado una evolución notable en su capacidad para comprender y adaptarse a las actividades propuestas. Este avance no solo refleja una mejora en su atención y comprensión, sino también un mayor sentido de pertenencia al grupo y al espacio que compartimos

Conclusión

El incremento en la participación y el interés de los adultos mayores en las actividades del Centro Vida San José es un indicativo positivo de la efectividad de las estrategias de intervención. La disposición de los participantes para preguntar y buscar ayuda demuestra un creciente compromiso con su propio bienestar y desarrollo. La rotación de ubicaciones ha promovido la interacción social, creando un ambiente más inclusivo y colaborativo. Además, la evolución observada en la comprensión y adaptación a las actividades resalta la importancia de ofrecer un espacio que fomente el aprendizaje continuo y la integración social. Este progreso refuerza nuestro compromiso de seguir diseñando actividades que respondan a las necesidades de los adultos mayores, asegurando así su bienestar emocional y cognitivo

Silvia Juliana Medina O.
Psicóloga
T.P. 245686

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: 02 de septiembre de 2024	**HORA:** 11:15 am
TEMA: Estimulación cognitiva y trabajo en equipo.	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Psicóloga, Silvia Juliana Medina Olarte.	
ACTIVIDAD: Pictonary	

OBJETIVO GENERAL: Promover la estimulación cognitiva y la interacción social en los participantes, a través de una actividad lúdica que potencia la creatividad, la comunicación no verbal y el trabajo en equipo.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Fomentar el trabajo en equipo y la cooperación entre los participantes.
- Desarrollar habilidades cognitivas relacionadas con la interpretación visual y la asociación de ideas.
- Estimular la creatividad y la expresión artística.
- Fortalecer la capacidad de concentración y atención.
- Promover la comunicación no verbal y la capacidad de interpretación de los demás

MARCO TEORICO:

Las actividades lúdicas en adultos mayores son herramientas clave para la promoción de la salud cognitiva, emocional y social. El envejecimiento a menudo trae consigo cambios en la función cognitiva, como una reducción en la velocidad de procesamiento de la información, problemas de memoria y dificultades para mantener la atención. Sin embargo, a través de actividades como el dibujo, es posible estimular funciones cerebrales relacionadas con la percepción visual, el pensamiento abstracto y la memoria de trabajo.

El juego "El Dibujo Sin Palabras" es una variante del clásico juego de "Pictionary", que se adapta para adultos mayores con el objetivo de mejorar la interacción social y las habilidades cognitivas, sin depender de las capacidades verbales o físicas. Este tipo de dinámica fortalece la comunicación no verbal, lo cual es importante para quienes puedan tener dificultades de expresión oral.

El trabajo en equipo fomenta un sentido de pertenencia y cohesión grupal, lo que contribuye al bienestar emocional de los participantes. A nivel cognitivo, al tener que interpretar dibujos sin el uso de palabras, se involucran procesos cerebrales que incluyen la memoria visual,

la asociación de ideas y el razonamiento abstracto. Además, la limitación de no poder utilizar señas o gestos incrementa el desafío, promoviendo la creatividad y la resolución de problemas

METODOLOGIA:

Formación de equipos:

- Los participantes se dividen en dos equipos de igual tamaño. Cada equipo elige un nombre para identificarse, lo que también refuerza la cohesión grupal.
- Se preparan una serie de palabras relacionadas con el campo o la naturaleza, las cuales son numeradas y colocadas en una bolsa o recipiente. Estas palabras pueden incluir conceptos sencillos y complejos adaptados a la capacidad cognitiva de los adultos mayores.

Desarrollo del juego:

- Un miembro de un equipo selecciona un número al azar de la bolsa, que corresponde a una palabra de la lista.
- El jugador tiene que dibujar la palabra en un tablero sin hablar, hacer gestos o señas. Se prohíbe cualquier tipo de comunicación verbal o no verbal (como movimientos corporales o expresiones faciales).
- El equipo tiene un tiempo limitado (1-2 minutos, según la dinámica) para adivinar la palabra basándose únicamente en el dibujo del compañero.
- Si el equipo adivina correctamente, gana un punto. Si no lo hace, el turno pasa al equipo contrario, pero no se otorgan puntos por respuestas incorrectas.

Rotación de jugadores:

- Se alternan los equipos, permitiendo que cada miembro tenga la oportunidad de dibujar al menos una vez. Esto asegura la participación de todos y mantiene la actividad dinámica y equilibrada.

Final del juego:

- El juego continúa hasta que todos los participantes hayan dibujado. Gana el equipo que haya acumulado más puntos al final de la sesión.

METODO:

Juego de equipo basado en la dinámica de "Pictionary", donde los participantes deben dibujar una palabra sin hablar ni hacer gestos, y su equipo debe adivinar de qué se trata.

- **Materiales necesarios:**

- Tablero
- Marcadores
- Lista de palabras relacionadas con el campo o la naturaleza.
- Reloj o cronómetro para medir el tiempo.
- Bolsa o recipiente para los números que corresponden a las palabras.

RECOMENDACIONES:

- Asegurar que las palabras seleccionadas sean accesibles y comprensibles para los participantes, considerando sus niveles cognitivos.
- Repetir las instrucciones varias veces y hacer ejemplos si es necesario, para evitar confusiones.
- Utilizar materiales de dibujo de fácil manejo y visibles para todos los participantes (marcadores gruesos, pizarras grandes).
- Mantener un ambiente relajado y enfocado en el disfrute, sin poner demasiada presión sobre los participantes que estén dibujando o adivinando.

ASPECTO DIDÁCTICO:

El "Pictionary " es una actividad didáctica que fomenta la creatividad, el trabajo en equipo y la estimulación cognitiva. A través del juego, se promueven habilidades de comunicación no verbal, la interpretación visual y la concentración. Al ser una actividad grupal, también refuerza la integración social y el sentido de pertenencia.

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 Veiamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESION 2 y 3	
FECHA: 03 y 04 de septiembre de 2024	**HORA:** 11:15 am
TEMA: Estimulación de funciones ejecutivas	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Psicóloga, Silvia Juliana Medina Olarte.	
ACTIVIDAD: Gato en Mosaico	

OBJETIVO GENERAL: Desarrollar y fortalecer las funciones ejecutivas en adultos mayores mediante la creación de un mosaico de un gato utilizando papel rasgado de revistas y lana para el bordeado, promoviendo la planificación, la toma de decisiones, y el control emocional.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Facilitar la capacidad de los participantes para organizar y estructurar sus ideas, eligiendo colores y estrategias para completar el mosaico.
- Mejorar la capacidad de adaptarse a cambios y ajustes en el proceso creativo.
- Fomentar la habilidad para tomar decisiones estéticas y prácticas durante la actividad.
- Desarrollar el control para evitar acciones impulsivas y seguir un proceso metódico.
- Estimular la habilidad para recordar y aplicar las instrucciones y los detalles del proyecto.
- Promover la capacidad para evaluar el progreso y realizar ajustes según sea necesario.
- Ayudar a los participantes a manejar la frustración y mantener la calma durante el proceso creativo.

La actividad se realiza en dos sesiones, debido a la complejidad y precisión del trabajo.

MARCO TEORICO:

Las funciones ejecutivas son un conjunto de habilidades cognitivas que permiten a los individuos planificar, tomar decisiones, resolver problemas, controlar impulsos y adaptar comportamientos a las demandas del entorno. Estas funciones son esenciales para la vida cotidiana y tienden a deteriorarse con la edad, lo que puede afectar la calidad de vida de los adultos mayores.

La creación artística, como el mosaico, es una forma efectiva de ejercitar funciones ejecutivas porque requiere una planificación detallada y una ejecución precisa. El proceso de rasgar y pegar papel de revista para formar un mosaico implica organizar tareas, tomar decisiones sobre la disposición del color y el diseño, y ajustar el enfoque según los resultados obtenidos. Este tipo de actividad estimula la memoria de trabajo, ya que los participantes deben recordar y aplicar las instrucciones mientras trabajan.

Además, el mosaico promueve la flexibilidad cognitiva al permitir que los participantes adapten su enfoque en respuesta a desafíos o cambios en el proyecto. La inhibición y el control emocional son también cruciales, ya que los participantes deben manejar cualquier frustración que pueda surgir y evitar acciones impulsivas para mantener la precisión en el diseño.

La actividad también facilita la autoevaluación y el monitoreo, ya que los participantes deben revisar su trabajo, hacer ajustes y resolver problemas, lo que refuerza sus habilidades para evaluar su propio progreso y realizar cambios según sea necesario. Al completar el mosaico, los participantes experimentan un sentido de logro, que refuerza la autoestima y la autoeficacia, promoviendo el bienestar emocional.

METODOLOGIA:

Primera sesión:

1. **Preparación del material:**
    - Se repartió a cada participante una plantilla con el contorno de un gato en cartulina. También se les entregó papel de revistas, pegamento y tijeras (si necesario).
2. **Explicación de la actividad:**
    - Se explicó que los participantes deben rasgar pequeños trozos de papel de revista y pegarlos dentro del contorno del gato. Se les indicó que el color utilizado dentro de la figura debe ser diferente al utilizado en el fondo para generar un contraste visual. Este proceso estimula la capacidad de discernimiento de colores y la planificación.
3. **Creación del mosaico (parte 1):**
    - En esta sesión, los participantes se centraron en llenar el interior del contorno del gato con papel rasgado. Se les dio tiempo suficiente para que pudieran trabajar con calma en la selección de colores y el pegado de los trozos de papel.

Segunda sesión:

1. **Finalización del mosaico:**

- En esta sesión, los participantes completaron el exterior del contorno del gato, utilizando colores diferentes para el fondo. Esto reforzó la diferencia entre el sujeto (gato) y su entorno, aumentando la comprensión visual y creativa.

2. **Bordeado con lana:**
   - Una vez completado el mosaico de papel, los participantes bordearon el contorno del gato con lana. Esta parte del proceso requería una mayor precisión manual, fomentando la motricidad fina y la coordinación visomotora.
3. **Presentación del trabajo:**
   - Al finalizar, se les permitió a los participantes mostrar sus trabajos completos y compartir sus experiencias. Se destacaron las diferencias en la elección de colores y en el uso creativo de los materiales reciclados.

METODO:

Creación de un mosaico en base a una figura de un gato, utilizando papel rasgado de revistas para llenar el espacio y lana para bordear la figura. La actividad se realizó en **dos sesiones** para facilitar la concentración y dar tiempo a los participantes a completar sus trabajos sin prisa.

Materiales necesarios:

- Papel de revistas (diferentes colores).
- pegamento en barra.
- Figura del contorno de un gato en cartulina.
- Lana de colores

RECOMENDACIONES:

- Supervisar el uso del pegamento y tijeras para evitar accidentes y ayudar a los participantes que presenten dificultades con la motricidad fina.
- Ofrecer una variedad de colores y texturas de papel para que los participantes puedan elegir libremente, fomentando la creatividad.
- Dividir la actividad en dos sesiones permite a los participantes trabajar de manera más relajada y enfocada.
- Animar a los participantes a tomar su tiempo y disfrutar del proceso, destacando la importancia del detalle y la paciencia en este tipo de actividades.
- Recordar que el objetivo principal es la expresión creativa y el desarrollo de habilidades cognitivas, más que la perfección técnica.

ASPECTO DIDÁCTICO:

Esta actividad combina la expresión artística con la estimulación de funciones ejecutivas. A través del proceso de rasgado y pegado de papel de revista, los participantes ejercitan su planificación, flexibilidad cognitiva, toma de decisiones y control emocional. El uso de lana para bordear el mosaico añade un componente de precisión, estimulando el control motor fino y la autoevaluación.

ANEXOS

REGISTRO FOTOGRAFICO SESIÓN 2







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 SESIÓN 3









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 Y 5	
FECHA: 05 y 06 de septiembre de 2024	**HORA:** 11:15 am
TEMA: Reducción del estrés y fomento de la diversión	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Psicóloga, Silvia Juliana Medina Olarte.	
ACTIVIDAD: "Cine foro: Misterio a Bordo"	

OBJETIVO GENERAL: Reducir el estrés y proporcionar un momento de diversión y relajación para los participantes mediante la visualización de la película de comedia *Misterio a Bordo*, en dos sesiones.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Facilitar una pausa en la rutina diaria para ayudar a los participantes a relajarse y reducir los niveles de estrés mediante una actividad placentera.
- Proporcionar un entorno agradable y entretenido que promueva el disfrute y el bienestar emocional a través de la comedia.
- Promover la interacción social y el intercambio de experiencias a través de la discusión y el comentario de la película.

MARCO TEORICO:

La visualización de películas y otras formas de entretenimiento puede ser una herramienta efectiva para la reducción del estrés y la mejora del bienestar emocional. Las comedias, en particular, tienen el potencial de inducir risa y felicidad, lo cual se ha demostrado que tiene efectos positivos sobre la salud mental. La risa y la diversión están asociadas con la liberación de endorfinas, que actúan como analgésicos naturales y promueven una sensación de bienestar.

Además, participar en actividades de entretenimiento en grupo puede fortalecer las conexiones sociales y fomentar un sentido de comunidad. La interacción social durante y después de la actividad también puede contribuir a reducir sentimientos de aislamiento y aumentar el apoyo social, lo cual es crucial para el bienestar general.

METODOLOGIA:

Primera sesión:

1. **Introducción:**
    - Se presentó a los participantes la película *Misterio a Bordo* y se explicó que el objetivo de la actividad era disfrutar de una comedia para relajarse y divertirse.
2. **Visualización:**
    - Se proyectó la primera parte de la película, asegurando que los participantes estuvieran cómodos y disfrutaran del ambiente relajado.

Segunda sesión:

1. **Revisión:**
    - Se proyectó la segunda parte de la película, continuando con el mismo ambiente cómodo y relajado.
2. **Discusión y comentarios:**
    - Al finalizar la película, se realizó una breve discusión grupal sobre las partes favoritas de la película y cómo se sintieron durante la visualización. Esto fomentó la interacción social y el intercambio de opiniones.

METODO:

- Selección de la película: Misterio a Bordo, una comedia que combina elementos de humor y misterio para mantener el interés de los participantes.
- Preparación del espacio: Asegurarse de que el espacio esté cómodo y adecuado para la visualización de la película, con asientos suficientes y una pantalla adecuada.
- Visualización de la película: Proyección de Misterio a Bordo en dos sesiones, una en cada día programado. Las sesiones deben ser en un ambiente relajado y libre de distracciones.

RECOMENDACIONES:

- Asegurarse de que el ambiente sea cómodo y adecuado para la visualización de la película, con buena calidad de sonido y proyección.
- Preparar refrigerios ligeros o bebidas para que los participantes puedan disfrutar mientras ven la película.
- Facilitar una discusión informal después de la película para que los participantes puedan compartir sus pensamientos y fortalecer las conexiones sociales.
- Considerar la duración de las sesiones para asegurar que los participantes puedan disfrutar de la película sin sentirse incómodos o fatigados.

ASPECTO DIDÁCTICO:

La actividad permite a los participantes relajarse y disfrutar de una comedia en un entorno social, lo que contribuye a la reducción del estrés. La visualización de una película en grupo también fomenta la interacción social y proporciona una oportunidad para compartir experiencias y opiniones.

ANEXOS

REGISTRO FOTOGRAFICO SESIÓN 4





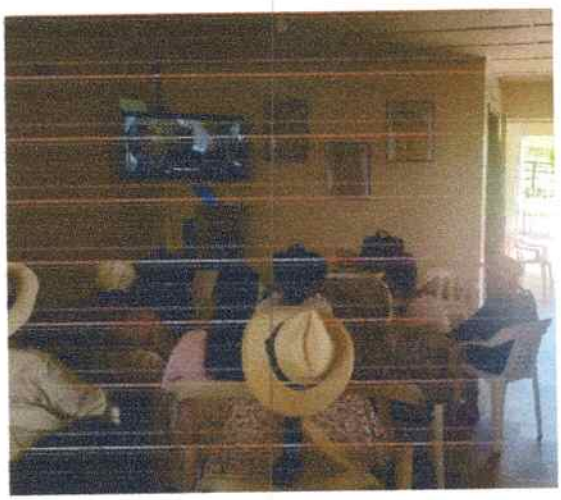
CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE



REGISTRO FOTOGRAFICO SESIÓN 5







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 septiembre de 2024	**HORA:** 11:15 am
TEMA: Estimulación cognitiva y refuerzo de habilidades de reconocimiento y memoria	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Psicóloga, Silvia Juliana Medina Olarte.	
ACTIVIDAD: Sopa de Letras	

OBJETIVO GENERAL: Fomentar la estimulación cognitiva y el fortalecimiento de habilidades de reconocimiento y memoria en adultos mayores mediante la resolución de una sopa de letras.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Mejorar la capacidad de concentración y la agilidad mental a través de la búsqueda y el reconocimiento de palabras en una sopa de letras.
- Facilitar la memoria visual y la memoria de trabajo al identificar y recordar palabras específicas.
- Potenciar la capacidad de atención sostenida y selectiva al enfocarse en encontrar palabras dentro de una matriz de letras.
- Fortalecer la habilidad para identificar patrones y secuencias de letras en el contexto de una tarea de resolución.

MARCO TEORICO:

La resolución de sopas de letras es una actividad cognitiva que promueve el desarrollo de habilidades de reconocimiento de patrones, memoria visual y atención. Las actividades de este tipo están diseñadas para estimular diferentes áreas del cerebro, especialmente aquellas relacionadas con la concentración, la memoria de trabajo y el reconocimiento de palabras.

En adultos mayores, mantener estas habilidades activas es fundamental para el bienestar cognitivo general y la prevención del deterioro cognitivo. Las sopas de letras ofrecen un desafío mental que requiere que los participantes enfoquen su atención en identificar palabras escondidas, lo cual ayuda a mantener el cerebro activo y comprometido.

Además, realizar actividades de este tipo en grupo o en un entorno social puede aumentar el apoyo emocional y la interacción, lo que contribuye al bienestar general y a la reducción del aislamiento social.

METODOLOGIA:

Primera sesión:

1. **Introducción:**
   - Explicar la actividad y cómo se debe buscar cada palabra en la sopa de letras. Asegurarse de que los participantes entiendan el objetivo y el método de búsqueda.
2. **Resolución de la sopa de letras:**
   - Entregar a cada participante una hoja con la sopa de letras y dejar que trabajen en la búsqueda de las palabras. Proporcionar apoyo y orientación según sea necesario.

Segunda sesión (si se realiza en dos sesiones):

1. **Revisión de la actividad:**
   - Continuar con la resolución de la sopa de letras, si no se completó en la primera sesión, o presentar una nueva sopa de letras con diferentes palabras o un tema distinto.
2. **Discusión y reflexión:**
   - Permitir que los participantes compartan sus experiencias, discutan las palabras que encontraron y cómo les fue con la actividad. Esto puede fomentar la interacción social y proporcionar retroalimentación sobre la experiencia.

METODO:

Preparación de la sopa de letras: Crear o seleccionar una sopa de letras con un tema relevante o interesante para los participantes (por ejemplo, palabras relacionadas con un tema de interés común).

Materiales necesarios:

Hojas con la sopa de letras impresa.

Lápices o bolígrafos.

Lista de palabras a encontrar (opcional, si se prefiere proporcionar una lista de palabras relacionadas).

RECOMENDACIONES:

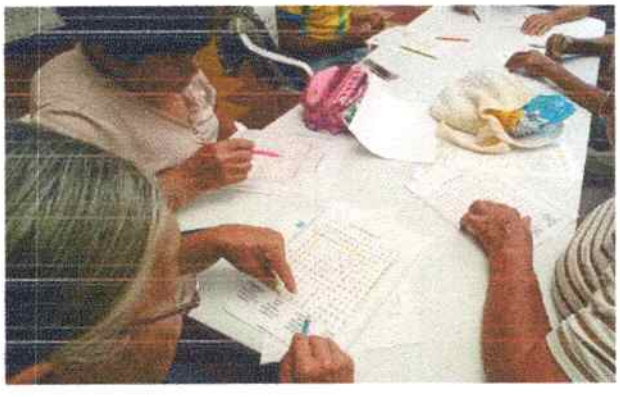
- Ajustar la dificultad de la sopa de letras según el nivel cognitivo de los participantes, asegurando que sea desafiante pero no demasiado difícil.
- Proporcionar opciones de apoyo, como listas de palabras o pistas, si es necesario para los participantes con más dificultades.
- Crear un ambiente tranquilo y sin distracciones para que los participantes puedan concentrarse en la tarea.
- Fomentar la participación activa y ofrecer ayuda y estímulo para mantener la motivación y el compromiso durante la actividad.

ASPECTO DIDÁCTICO:

La actividad de la sopa de letras está diseñada para mejorar la concentración, la memoria y el reconocimiento de patrones. Al involucrar a los participantes en una tarea que requiere atención y habilidades cognitivas, se facilita el ejercicio mental en un formato accesible y entretenido.

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 7	
FECHA: 10 de septiembre de 2024	**HORA:** 11:15 am
TEMA: Conmemoración día Internacional de prevención del Suicidio	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Psicóloga, Silvia Juliana Medina Olarte.	
ACTIVIDAD: Prevención del suicidio y promoción del autocuidado a través de la educación y la reflexión.	
OBJETIVO GENERAL: Conmemorar el Día de prevención del Suicidio mediante una actividad educativa y reflexiva que promueva la comprensión de los factores de riesgo y protección, y fomente prácticas de autocuidado y apoyo emocional entre los participantes. **OBJETIVOS ESPECIFICOS:** • Educación sobre el suicidio: Informar a los participantes sobre los factores de riesgo y protectores relacionados con el suicidio. • Promoción del autocuidado: Reforzar la importancia del autocuidado como una estrategia clave para el bienestar emocional. • Reflexión personal y grupal: Facilitar la reflexión sobre prácticas que contribuyan al bienestar, la autoayuda y el apoyo interpersonal mediante un juego de preguntas.	
MARCO TEORICO: La prevención del suicidio es una prioridad en la salud mental, y comprender los factores de riesgo y protección es esencial para desarrollar estrategias efectivas de intervención. Los factores de riesgo incluyen aspectos como la depresión, el aislamiento social y los eventos estresantes de la vida, mientras que los factores protectores pueden ser el apoyo social, la resiliencia y el autocuidado. El autocuidado es fundamental para mantener un equilibrio emocional saludable y prevenir el deterioro mental. Prácticas como la reflexión sobre las propias necesidades, el fomento de la autoayuda y el apoyo a otros son aspectos clave en la promoción de la salud mental. El uso de actividades interactivas y reflexivas, como el juego de preguntas, puede ayudar a los participantes a integrar la información aprendida de manera práctica y significativa. Estos enfoques también fomentan la comunicación abierta y el apoyo entre los participantes, contribuyendo al fortalecimiento de redes de apoyo y la reducción del estigma asociado con la salud mental.	

METODOLOGIA:

Introducción y educación

- Presentar a los participantes información sobre el suicidio, factores de riesgo y protectores, y la importancia del autocuidado. Se debe proporcionar una explicación clara y accesible de los conceptos clave y ejemplos prácticos.
- Facilitar una breve discusión grupal para responder preguntas y fomentar la participación activa.

Juego "Tingo Tango"

- Explicar el juego "Tingo Tango" en el que se responden preguntas reflexivas sobre el autocuidado y el apoyo emocional.
- Las preguntas pueden incluir temas como:
  - ¿Qué actividades te hacen sentir bien?
  - ¿Qué te gustaría escuchar cuando te sientes abatido?
  - ¿Cómo te gustaría que alguien te escuchara cuando necesitas hablar?
  - ¿Cuáles son algunas prácticas de autocuidado que encuentras útiles?
- Los participantes responden a las preguntas y comparten sus respuestas con el grupo. Esto se puede realizar en parejas o en grupos pequeños, según el número de participantes.

Reflexión y cierre:

- Facilitar una reflexión grupal sobre las respuestas del juego y cómo las prácticas discutidas pueden aplicarse en la vida diaria.
- Resaltar la importancia del autocuidado y el apoyo mutuo como estrategias para mejorar el bienestar emocional.

METODO:

- Preparar material educativo sobre el suicidio, incluyendo factores de riesgo, protectores y estrategias de autocuidado.
- Diseñar el juego de preguntas "Tingo Tango" con temas relacionados con el autocuidado y el apoyo emocional

RECOMENDACIONES:

- Asegurarse de que los participantes se sientan cómodos y seguros durante la actividad, especialmente al tratar temas delicados relacionados con el suicidio.

- Ofrecer apoyo adicional a cualquier participante que pueda sentirse afectado por la discusión o las preguntas del juego.
- Proporcionar materiales educativos adicionales y recursos de apoyo para aquellos que deseen obtener más información o ayuda.

ASPECTO DIDÁCTICO:

La actividad combina educación sobre la prevención del suicidio con una dinámica interactiva que promueve la reflexión y el intercambio de ideas. El juego "Tingo Tango" proporciona una forma lúdica de explorar temas serios, facilitando la participación activa y la integración de conocimientos.

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 8	
FECHA: 11 de septiembre de 2024	**HORA:** 11:15 am
TEMA: Redes de apoyo	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Psicóloga, Silvia Juliana Medina Olarte.	
ACTIVIDAD: Tejiendo redes de apoyo	

OBJETIVO GENERAL: Promover la reflexión sobre la importancia de las redes de apoyo en el bienestar emocional y el fortalecimiento de relaciones interpersonales mediante la identificación y visualización de dichas redes.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Facilitar la comprensión de qué son las redes de apoyo y cómo estas contribuyen al bienestar emocional.
- Reflexionar sobre los componentes clave para construir una red de apoyo sólida, como el respeto, la comunicación asertiva, y la reciprocidad.
- Visualizar y fortalecer las conexiones de apoyo emocional a través de una actividad grupal simbólica utilizando lana.
- Generar conciencia personal sobre cómo mejorar las redes de apoyo actuales.

MARCO TEORICO:

Las redes de apoyo son fundamentales para el bienestar psicológico, ya que proporcionan soporte emocional, social y práctico en momentos de necesidad. Estas redes están conformadas por personas cercanas que brindan ayuda y apoyo en diferentes aspectos de la vida. Estudios indican que las personas con redes de apoyo sólidas tienden a experimentar menos estrés y una mayor capacidad para enfrentar adversidades.

Los componentes clave para construir y mantener una red de apoyo sólida incluyen la comunicación efectiva (verbal y no verbal), el respeto mutuo, la confianza y la reciprocidad. La comunicación asertiva es especialmente importante para mantener relaciones saludables, pues permite expresar las necesidades y sentimientos de manera directa y respetuosa, evitando la comunicación pasiva o agresiva.

METODOLOGIA:

Primera Fase: Introducción y Explicación Teórica:

- **Explicación:** Se comienza con una charla sobre las redes de apoyo, describiendo su definición, componentes importantes y beneficios para el bienestar emocional.
- **Comunicación:** Se aborda el tema de la **comunicación verbal y no verbal**, y se explica la diferencia entre comunicación **asertiva, pasiva y agresiva**. Se destaca cómo la comunicación asertiva es esencial para mantener relaciones saludables dentro de una red de apoyo.

Segunda Fase: Dinámica de Tejido de Redes:

- **Inicio del Tejido:** Los participantes se sientan en círculo. Se distribuye una madeja de lana, y el primer participante sostiene un extremo y dice el nombre de una persona importante en su red de apoyo, explicando por qué esa persona forma parte de su red.
- **Añadir a la Red:** Luego pasa la lana a otro participante, quien sigue el mismo proceso. Cada vez que alguien toma la lana, también debe reflexionar sobre **cómo puede mejorar su red de apoyo**.
- **Preguntas de Reflexión Personal:** Con cada hebra de lana añadida, se formula una pregunta reflexiva, como "¿Qué haces para cuidar tus relaciones de apoyo?", "¿Cómo te sentirías si esa red de apoyo no estuviera presente?", o "¿Cómo puedes ser mejor apoyo para otros?".
- **Visualización:** Se va creando una red visible de apoyo entre los participantes, que simboliza la interconexión entre sus redes personales.

Tercera Fase: Reflexión Final:

- **Cierre:** Una vez que todos los participantes han contribuido a la red, se facilita una reflexión grupal sobre la experiencia de identificar y fortalecer sus redes de apoyo.
- **Preguntas de Reflexión Grupal:** ¿Qué han aprendido sobre sus propias redes de apoyo? ¿Cómo pueden fortalecerlas de manera consciente? ¿Cómo pueden ser mejores apoyos para los demás?

METODO:

Materiales:

- Lana de diferentes colores.
- Hojas de papel y lápices.
- Espacio para realizar la actividad en círculo.

RECOMENDACIONES:

- . Asegurar de que todos los participantes se sientan cómodos compartiendo y que la actividad sea accesible para todos.
- Ofrecer apoyo adicional a los participantes que puedan sentirse emocionalmente afectados por las reflexiones personales.
- Recomendar a los participantes que, después de la actividad, tomen acciones concretas para fortalecer sus redes de apoyo.

ASPECTO DIDÁCTICO:

La actividad combina una parte teórica con una práctica simbólica que permite a los participantes **visualizar** y **experimentar** cómo las conexiones interpersonales se entrelazan para formar una red de apoyo sólida. A través de la reflexión personal y la interacción grupal, los participantes desarrollan una comprensión más profunda de la importancia de cuidar sus relaciones y el impacto del apoyo mutuo.

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: 12 de septiembre 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: Sudoku	
OBJETIVO GENERAL: Mejorar la atención y concentración mediante la resolución de un Sudoku. **OBJETIVOS ESPECIFICOS:** • Entrenar la atención sostenida mediante la observación detallada de la cuadrícula. • Fortalecer la memoria de trabajo al recordar números y posibles soluciones. • Desarrollar habilidades de razonamiento lógico y deductivo. • Mejorar la planificación y organización en la resolución de problemas.	
MARCO TEORICO: La atención es la habilidad cognitiva que permite filtrar información y enfocarse en estímulos específicos durante periodos prolongados de tiempo. La concentración es el sostenimiento de la atención en una tarea. El Sudoku, un rompecabezas numérico que se resuelve aplicando lógica, demanda tanto atención como concentración, ya que el jugador debe observar patrones y mantener en mente las reglas del juego mientras evalúa opciones. El Sudoku no solo es una actividad lúdica, sino que también ayuda a desarrollar el enfoque mental, lo cual es crucial para el bienestar cognitivo, especialmente en poblaciones adultas mayores, ayudando a prevenir el deterioro cognitivo y mejorando la memoria de trabajo.	
METODOLOGIA: • Cada participante recibe su propio Sudoku y trabaja de manera independiente. • 30-45 minutos según la dificultad del Sudoku. • El facilitador estará disponible para resolver dudas o proporcionar pistas si es necesario, pero se fomentará la autonomía en la resolución.	
METODO:	

1. **Materiales**:
    - Fichas o impresos de diferentes niveles de Sudoku (fácil, intermedio, difícil).
    - Lápices y borradores.
2. **Desarrollo de la actividad**:
    - Presentar la actividad explicando brevemente qué es el Sudoku y cómo se juega.
    - Se proporcionará un Sudoku de nivel acorde a las habilidades del grupo.
    - Los participantes tendrán un tiempo determinado para intentar resolver el Sudoku de manera individual.
    - Se permite hacer pausas si los participantes lo requieren, pero se recomienda que intenten mantener la concentración.
    - Una vez completado el Sudoku, se revisarán las soluciones en grupo.

RECOMENDACIONES:

- Si algún participante encuentra dificultades, ofrecer pistas pequeñas sin proporcionar la solución.
- Alternar niveles de dificultad de acuerdo con el progreso de los participantes.
- Permitir pausas para mantener la frescura mental, especialmente en adultos mayores.
- Solucionar sudokus en tamaño grande para explicar cómo se realiza la actividad

ASPECTO DIDÁCTICO:

- Fomentar la reflexión sobre la importancia de la atención y concentración en actividades diarias.
- Se puede comenzar con niveles sencillos de Sudoku y progresar a niveles más complejos para aumentar el desafío.

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









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 10	
FECHA: 13 de septiembre de 2024	**HORA:** 11:15 am
TEMA: Seguimiento de instrucciones	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Psicóloga, Silvia Juliana Medina Olarte.	
ACTIVIDAD: Sigue y Colorea: Instrucciones Paso a Paso	
OBJETIVO GENERAL: Fomentar la estimulación cognitiva y el desarrollo de la capacidad de seguir instrucciones precisas, mejorando la concentración, la memoria y la coordinación motriz de los adultos mayores **OBJETIVOS ESPECIFICOS:** • Desarrollar la capacidad de atención y comprensión de instrucciones. • Estimular la memoria y la concentración. • Fomentar la motricidad fina a través del dibujo y el coloreo. • Potenciar la toma de decisiones y la habilidad de seguir secuencias lógicas.	
MARCO TEORICO: El seguimiento de instrucciones es una habilidad cognitiva esencial que implica prestar atención, comprender la información y ejecutar una tarea en una secuencia precisa. Es clave para el desarrollo de la autonomía y la resolución de problemas en los adultos mayores. Además, mejora la coordinación mano-ojo y promueve la estimulación cognitiva, lo cual es fundamental en la prevención del deterioro cognitivo.	
METODOLOGIA: • Se explican detalladamente las instrucciones al grupo, resaltando la importancia de seguir el orden de las indicaciones. • Se proporcionan ejemplos visuales para asegurar la comprensión. • Los participantes eligen el nivel de dificultad según su capacidad. • Se supervisa la ejecución de la actividad, brindando apoyo a quienes presenten dificultades para seguir las instrucciones.	
METODO: Nivel Fácil: Los participantes reciben una ficha con varias figuras simples (por ejemplo, estrellas, círculos, triángulos). En la parte inferior de la ficha, se incluyen indicaciones que especifican de qué color deben pintar cada figura.	

Nivel Intermedio: Los participantes reciben una ficha con una cuadrícula (5x5 o 6x6) y un conjunto de instrucciones que indican qué deben dibujar en cada casilla (por ejemplo, "Dibuja una estrella en la casilla A1", "Dibuja un círculo en la casilla B2").

RECOMENDACIONES:

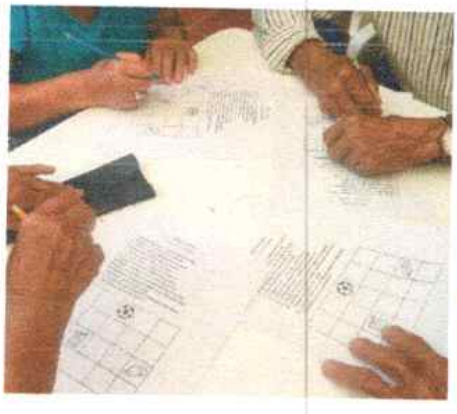
- Asegurarse de que las instrucciones estén bien claras, evitando confusiones.
- Brindar más tiempo a aquellos que lo necesiten.
- Fomentar la interacción entre los participantes al finalizar, para compartir los resultados y reforzar el sentido de comunidad.

ASPECTO DIDÁCTICO:

Materiales: Hojas impresas con figuras (Nivel Fácil) y con cuadrículas (Nivel Intermedio), lápices de colores, marcadores.
Tiempo Estimado: 20-30 minutos por nivel.
Modalidad: Individual.
Recomendaciones: Acompañar la actividad de refuerzos positivos y retroalimentación inmediata para aquellos que puedan necesitar ajustes.

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 11	
FECHA: 16 de septiembre de 2024	**HORA:** 11:15 am
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.

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.

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
Veiamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESION 12 y 13	
FECHA: 17 y 18 de septiembre de 2024	**HORA:** 11:15 am
TEMA: Atención, concentración y motricidad fina	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Psicóloga, Silvia Juliana Medina Olarte.	
ACTIVIDAD: Copiado de patrones	

OBJETIVO GENERAL: Desarrollar la atención, la concentración y la motricidad fina a través de la actividad de copiado de patrones utilizando figuras geométricas y colores.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Mejorar la capacidad de los participantes para observar detalles y diferencias en las figuras geométricas.
- Desarrollar habilidades motoras a través del uso de lápices de colores o marcadores para replicar figuras.
- Ayudar a los participantes a enfocarse en una tarea específica y mantener la atención durante un período prolongado.

La actividad de copiado de patrón en cuadrícula se realizó en dos sesiones debido a su nivel de complejidad y la precisión que requería. Esta tarea implicaba reproducir patrones geométricos con exactitud en cuanto a formas, colores y posiciones, lo que demandó una considerable atención a los detalles por parte de los participantes.

Promoción de la calidad del trabajo: Al dividir la actividad en dos sesiones, se permitió que los participantes trabajaran con calma, enfocándose en la calidad y exactitud de su ejecución, en lugar de apresurarse para terminar en una sola sesión.

MARCO TEORICO:

El copiado de patrones es una técnica que promueve la estimulación cognitiva y perceptual. Ayuda a desarrollar habilidades relacionadas con la memoria visual, el reconocimiento de secuencias y la motricidad fina. Este tipo de actividades también es útil en la estimulación cognitiva para prevenir el deterioro mental en personas mayores, mejorando su capacidad de concentración y su destreza manual.

METODOLOGIA:

- Se explica la actividad a los participantes, resaltando la importancia de observar con atención los detalles de los patrones.
- Se brinda un ejemplo de cómo copiar el patrón correctamente, tanto en el uso de los colores como en la disposición de las figuras en la cuadrícula.
- Los participantes trabajan de forma individual en la copia de los patrones.
- Se les proporciona tiempo suficiente para completar la actividad, asegurando que se mantenga el ritmo de trabajo adecuado para cada uno.

METODO:

Los participantes reciben una ficha con varios patrones geométricos de distintos colores y formas en una cuadrícula.

Frente a cada patrón, hay una cuadrícula en blanco donde deberán copiar las figuras geométricas en el mismo orden y utilizando los mismos colores.

RECOMENDACIONES:

- Dividir la actividad en secciones más pequeñas si los participantes muestran dificultades, comenzando con patrones simples y avanzando a los más complejos.
- Asegurar que los participantes tengan acceso a suficientes colores para que puedan copiar fielmente los patrones.
- Proporcionar retroalimentación positiva para motivar a los participantes.

ASPECTO DIDÁCTICO:

Materiales: Hojas impresas con patrones geométricos y cuadrículas en blanco, lápices de colores.
Tiempo Estimado: 20-30 minutos, dependiendo del número de patrones.
Modalidad: Individual.
Dificultad: Moderada.
Recomendaciones: Supervisar el trabajo de los participantes para asegurar la correcta comprensión de la tarea y ofrecer apoyo cuando sea necesario.

ANEXOS

REGISTRO FOTOGRAFICO DE LA PRIMERA SESIÓN 12:

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









REGISTRO FOTOGRAFICO DE LA 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: 19 de septiembre 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: Sopa de números	
OBJETIVO GENERAL: Estimular la atención, concentración y habilidades cognitivas a través de la búsqueda de números en una sopa. **OBJETIVOS ESPECIFICOS:** • Fomentar la agilidad mental mediante la búsqueda de números. • Mejorar la atención sostenida en tareas visuales. • Promover la interacción social y la cooperación entre los participantes. • Desarrollar la motricidad fina al marcar los números.	
MARCO TEORICO: La actividad de la sopa de números se basa en teorías de estimulación cognitiva, que destacan la importancia de mantener el cerebro activo para prevenir el deterioro cognitivo en la tercera edad. Según estudios, actividades lúdicas que involucran la atención y la memoria pueden contribuir a un envejecimiento saludable. El uso de juegos también se ha asociado con la mejora del bienestar emocional y la socialización, aspectos clave en la vida de los adultos mayores.	
METODOLOGIA: • Se elige una sopa de números que se adecue al nivel cognitivo del grupo, considerando tanto la dificultad como el tamaño de los números. • Se prepara un espacio cómodo y accesible, asegurando una buena iluminación y asientos cómodos para todos los participantes. • Se presenta la actividad explicando su objetivo, que es fomentar la atención, la concentración y promover la diversión. Se menciona la importancia de mantener la mente activa para un envejecimiento saludable. • Se dan instrucciones claras sobre cómo se llevará a cabo la actividad. Los participantes deben buscar y marcar los números indicados en un tiempo determinado.	

- Durante la actividad, se circula entre los participantes, ofreciendo apoyo y motivación. Se fomenta la colaboración, animándolos a compartir estrategias y ayudarse mutuamente.
- Al finalizar, se revisan las respuestas y se discuten las estrategias utilizadas. Esto permite a los participantes reflexionar sobre su proceso de pensamiento y los métodos que emplearon para encontrar los números.

METODO:

La actividad de la sopa de números se basa en un enfoque participativo y lúdico. Su objetivo es fomentar el desarrollo de habilidades cognitivas, así como la interacción social entre los participantes. Este método permite que los adultos mayores se involucren activamente en la actividad, promoviendo el aprendizaje a través del juego y la colaboración. Se busca crear un ambiente seguro y acogedor que incentive la motivación y la diversión, lo que facilita el aprendizaje y la estimulación cognitiva.

RECOMENDACIONES:

- Adaptar la dificultad de la sopa de números según las capacidades del grupo.
- Crear un ambiente cómodo y seguro para los participantes.
- Considerar realizar la actividad en grupos pequeños para fomentar la interacción.
- Proporcionar pausas si es necesario para evitar la fatiga.
- Reforzar positivamente los esfuerzos y logros de los participantes para mantener la motivación

ASPECTO DIDÁCTICO:
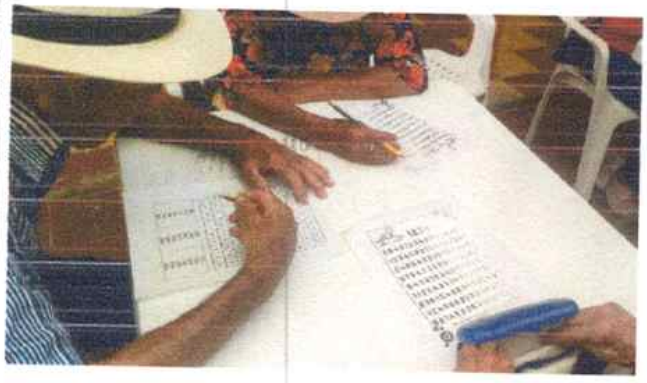
La sopa de números se configura como una herramienta didáctica eficaz, que facilita el aprendizaje y la práctica de habilidades cognitivas en un ambiente lúdico. Al integrar el juego en el proceso de aprendizaje, se fomenta el interés y la motivación de los participantes, permitiendo que el aprendizaje sea significativo y entretenido.

Esta actividad promueve la atención y la concentración, ya que los participantes deben permanecer enfocados en la búsqueda de los números, lo que a su vez ayuda a fortalecer su capacidad de concentración sostenida. Además, al trabajar en grupo, se estimula la socialización, el intercambio de ideas y el apoyo mutuo, aspectos fundamentales en el bienestar emocional de los adultos mayores.

ANEXOS

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









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 15	
FECHA: 20 de septiembre de 2024	**HORA:** 11:15 am
TEMA: Atención, concentración y motricidad fina	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Psicóloga, Silvia Juliana Medina Olarte.	
ACTIVIDAD: Reproducción de figuras	

OBJETIVO GENERAL: Estimular la atención, la concentración y la motricidad fina mediante la reproducción de patrones de figuras pequeñas.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Fomentar la capacidad de los participantes para concentrarse en detalles específicos de las figuras.
- Fortalecer la habilidad de manipular lápices o bolígrafos con precisión.
- Incentivar a los participantes a observar detenidamente los patrones antes de reproducirlos.
- Promover el intercambio de ideas y experiencias entre los participantes al finalizar la actividad.

MARCO TEORICO:

La **reproducción de patrones** es una actividad que estimula diversas áreas cognitivas, como la atención y la memoria visual. Según estudios sobre el aprendizaje en adultos mayores, las actividades que involucran el uso de habilidades motoras finas y la concentración son efectivas para mantener la agilidad mental y promover un envejecimiento activo y saludable. Además, el trabajo en grupo favorece la socialización y el bienestar emocional, aspectos cruciales en la tercera edad.

METODOLOGIA:

Preparación:

- Seleccionar patrones de figuras pequeñas y visualmente atractivas.
- Distribuir hojas y lápices a todos los participantes.

Desarrollo de la Actividad:

- **Introducción:** Presentar el objetivo y la importancia de la actividad.
- **Instrucciones:** Explicar cómo deben observar y reproducir el patrón.
- **Supervisión Activa:** Circular entre los participantes, ofreciendo apoyo y motivación.

Cierre de la Actividad:

- **Revisión:** Permitir que los participantes compartan sus reproducciones y experiencias.
- **Reflexión:** Preguntar sobre los desafíos enfrentados y las estrategias utilizadas.

METODO:

El método utilizado en esta actividad se basa en un enfoque participativo y lúdico, promoviendo la práctica de habilidades cognitivas a través de la observación y la reproducción. Se busca crear un ambiente que favorezca la interacción y la colaboración, permitiendo que cada participante se sienta cómodo y motivado para compartir sus ideas y experiencias. Este método facilita el aprendizaje activo, donde los participantes se involucran de manera significativa en el proceso.

RECOMENDACIONES:

- Asegúrate de que el espacio sea cómodo y propicio para la concentración.
- Durante la actividad, es importante que los participantes se sientan respaldados. Anima a aquellos que puedan tener dificultades.
- Al finalizar, realiza preguntas abiertas para incentivar la discusión y el aprendizaje mutuo.
- Si es necesario, ajusta los patrones a reproducir según el nivel de habilidad de los participantes para mantener su interés y motivación.

ASPECTO DIDÁCTICO:

La actividad de Reproducción de Figuras Pequeñas se considera una herramienta didáctica efectiva para el desarrollo cognitivo y motor de los adultos mayores. A través de la observación y la atención al detalle, se promueve un aprendizaje significativo. La socialización y el intercambio de experiencias enriquecen la actividad, creando un ambiente colaborativo y de apoyo. Además, esta actividad permite a los participantes experimentar la satisfacción de completar una tarea con precisión, lo que contribuye a su bienestar emocional.

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









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: 23 de septiembre 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: 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

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
Veiamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESION 17	
FECHA: 24 de septiembre de 2024	**HORA:** 11:15 am
TEMA: Motricidad fina y concentración	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Psicóloga, Silvia Juliana Medina Olarte.	
ACTIVIDAD: Dibujo y Relleno de Maíz	

OBJETIVO GENERAL: Fomentar la creatividad y la motricidad fina a través de una actividad de dibujo y manualidades, utilizando una ficha temática de maíz.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Mejorar la precisión y el control al unir los puntos para formar el dibujo.
- Incentivar la creatividad al rellenar la figura del maíz con granos, explorando distintas formas de disposición.
- Fomentar la percepción visual y táctil al trabajar con diferentes texturas y colores.
- Desarrollar la capacidad de atención al seguir instrucciones y completar la tarea.

MARCO TEORICO:

El uso de actividades artísticas y manualidades es una estrategia efectiva para estimular la creatividad y el desarrollo motor en adultos mayores. Según la teoría de las inteligencias múltiples de Howard Gardner, estas actividades promueven la inteligencia visual-espacial y kinestésica. Además, trabajar con materiales táctiles como los granos de maíz ayuda a mantener la sensopercepción y a explorar nuevas formas de expresión artística

METODOLOGIA:

Preparación:

- Entregar a cada participante una ficha con el contorno de un maíz, en la que deberán unir los puntos para formar las hojas.
- Proveer lápices, pegamento y granos de maíz para el relleno.

Desarrollo de la Actividad:

- **Unir los Puntos:** Los participantes comenzarán uniendo los puntos para formar las hojas del maíz.
- **Relleno Creativo:** Una vez que las hojas estén dibujadas, deberán rellenar la figura del maíz con granos, pegándolos para completar la figura.

- **Supervisión y Apoyo:** Se ofrecerá ayuda cuando sea necesario, promoviendo un ambiente de apoyo y colaboración.

METODO:

El método empleado es el aprendizaje experiencial, donde los participantes se involucran activamente en la creación de su propia obra, utilizando materiales no convencionales como los granos de maíz. Este enfoque permite un aprendizaje significativo al conectar la actividad con experiencias sensoriales y emocionales.

RECOMENDACIONES:

- Usar pegamento de fácil aplicación y granos de maíz limpios y secos para evitar dificultades.
- Asegurarse de que todos comprendan las instrucciones y se sientan cómodos realizando la actividad.
- Permitir la interacción y el apoyo mutuo entre los participantes, favoreciendo un entorno inclusivo y de respeto.
- Si algún participante tiene dificultad con los granos de maíz, ofrecer alternativas como colorear o usar materiales más grandes.

ASPECTO DIDÁCTICO:

Esta actividad didáctica combina la expresión artística con la motricidad fina y la creatividad. El uso de una ficha temática de maíz facilita la guía visual, mientras que el relleno con granos permite experimentar con diferentes texturas y colores. El proceso de unir puntos desarrolla habilidades cognitivas y la coordinación mano-ojo. Al finalizar la actividad, los participantes pueden sentirse orgullosos de su creación, lo que refuerza su autoestima y sentido de logro.

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 18	
FECHA: 25 de septiembre de 2024	**HORA:** 11:15 am
TEMA: Discriminación y atención visual	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Psicóloga, Silvia Juliana Medina Olarte.	
ACTIVIDAD: Patrones en flor	

OBJETIVO GENERAL: Mejorar la capacidad de atención, discriminación visual y la concentración a través de la identificación y comparación de patrones específicos en una matriz visual.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Ayudar a los participantes a enfocarse en detalles específicos dentro de un conjunto amplio de elementos.
- Desarrollar habilidades para diferenciar y reconocer patrones y secuencias visuales.
- Mejorar la capacidad de análisis y respuesta rápida al identificar el patrón correcto.
- Mantener la concentración sostenida durante la búsqueda y comparación de patrones.

MARCO TEORICO:

La capacidad de atención y discriminación visual es esencial para la percepción y el procesamiento de información en el entorno. Actividades que implican la identificación de patrones ayudan a mejorar la memoria visual, la capacidad de observación y la toma de decisiones. Estas habilidades son fundamentales para el desarrollo cognitivo y para enfrentar situaciones que requieran análisis visual detallado.

METODOLOGIA:

1. **Presentación de la Actividad:**
   - Se distribuye a cada participante una hoja con la matriz de flores y los patrones a encontrar.
   - Se explica que deben buscar el patrón específico que coincide con el modelo proporcionado en la parte superior.
2. **Desarrollo:**
   - **Búsqueda de Patrones:** Los participantes deben observar detenidamente la matriz de flores e identificar cuál de los modelos corresponde a un área de la matriz.

- **Marcado de Respuesta:** Una vez encontrado el patrón, deben marcarlo o encerrarlo en un círculo.

3. **Evaluación:**
   - Se revisa si la selección de cada participante coincide con el patrón correcto y se proporciona retroalimentación

METODO:

Se utiliza el método de observación y análisis comparativo, donde los participantes deben identificar y comparar patrones visuales en una matriz. Esta técnica facilita la práctica de habilidades cognitivas relacionadas con la percepción y la discriminación de estímulos visuales.

RECOMENDACIONES:

- Adaptar el número de patrones y la complejidad de la matriz según el nivel de habilidad de los participantes.
- Animar a los participantes a observar cuidadosamente antes de seleccionar una respuesta.
- Realizar la actividad en pequeños grupos para fomentar la colaboración y el intercambio de estrategias de búsqueda.

ASPECTO DIDÁCTICO:

La actividad combina elementos de **atención visual y discriminación de patrones**, lo que promueve el desarrollo de habilidades cognitivas importantes para la vida diaria, como la capacidad de concentración, la percepción visual y la resolución de problemas. La tarea de identificar patrones específicos también mejora la memoria visual y la toma de decisiones basadas en detalles visuales específicos.

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
Veiamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESION 19	
FECHA: 26 de septiembre de 2024	**HORA:** 11:15 am
TEMA: Celebración de amor y amistad	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Psicóloga, Silvia Juliana Medina Olarte.	
ACTIVIDAD: Primera parte del Bingo de amor y amistad	

OBJETIVO GENERAL: Fomentar la interacción social, la diversión y el fortalecimiento de los vínculos entre los participantes a través de un juego de bingo temático, celebrando el amor y la amistad.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Estimular la memoria y la atención de los adultos mayores al reconocer y marcar los números llamados.
- Promover un ambiente de cooperación y apoyo entre los participantes.
- Reforzar el sentido de pertenencia y comunidad durante la celebración de amor y amistad.

MARCO TEORICO:

El bingo es una actividad lúdica que estimula funciones cognitivas como la memoria, la atención y la coordinación visomotora. Además, facilita la socialización, la interacción grupal y proporciona un espacio recreativo que fortalece los lazos interpersonales y la integración social de los participantes.

METODOLOGIA:

Preparación de la Actividad:

- Se organizó el material necesario para el bingo: cartones, fichas, bolígrafo y recipiente con los números.
- Se dispusieron las sillas y mesas en el lugar para que todos los participantes tuvieran un espacio cómodo y accesible.

Desarrollo de la Actividad:

- Se inició con una breve explicación de las reglas del juego.
- Se entregaron los cartones de bingo a cada participante y se les proporcionaron fichas para marcar los números.
- Durante el juego, se fueron llamando los números uno a uno, verificando que cada participante los marcara correctamente en su cartón.

Apoyo y Supervisión:

- Se brindó apoyo constante a los participantes, verificando que entendieran los números llamados y ayudándolos a identificar los números en sus cartones.
- Se supervisó que los números cantados correspondieran con los cartones y que se respetaran las reglas del juego.

METODO:

Se utilizó el método lúdico-participativo, donde cada participante desempeña un papel activo en el desarrollo del juego, promoviendo así su integración y el uso de habilidades cognitivas y sociales.

RECOMENDACIONES:

Continuar realizando actividades lúdicas que promuevan la participación activa de los adultos mayores y fortalezcan su red de apoyo social.

Variar los temas del bingo para mantener el interés y la motivación de los participantes.

Asegurarse de que todos los participantes tengan cartones con números visibles y adecuados a su nivel visual.

ASPECTO DIDÁCTICO:

El juego de bingo permite a los adultos mayores ejercitar su capacidad de atención y memoria de manera entretenida. Además, favorece la interacción y la cooperación entre ellos, reforzando habilidades sociales y emocionales. Este tipo de actividades lúdicas también contribuye a reducir el estrés y mejorar el bienestar general.

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 y 21	
FECHA: 27 y 30 de septiembre de 2024	**HORA:** 11:15 am
TEMA: Amor y amistad	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Psicóloga, Silvia Juliana Medina Olarte.	
ACTIVIDAD: Elaboración de tarjeta de amor y amistad	

OBJETIVO GENERAL: Promover la expresión emocional y fortalecer las relaciones interpersonales a través de la creación artística y la reflexión sobre el amor y la amistad.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Desarrollar habilidades artísticas y creativas mediante la pintura y decoración de tarjetas.
- Incentivar a los participantes a expresar sus sentimientos y pensamientos sobre el amor y la amistad.
- Practicar habilidades motoras finas al delinear, recortar y pintar la tarjeta.
- Facilitar una reflexión grupal sobre el valor de las relaciones interpersonales y el significado de la amistad.

MARCO TEORICO:

Las actividades artísticas como la creación de tarjetas permiten explorar la dimensión emocional y social de los individuos. Según la teoría de la expresión creativa, el arte actúa como un medio para la autorregulación emocional y el desarrollo personal. Además, reflexionar sobre temas como el amor y la amistad en un entorno grupal fomenta la empatía y el apoyo social, elementos esenciales para el bienestar emocional y la salud mental.

METODOLOGIA:

La actividad se desarrolló en dos sesiones, detalladas a continuación:

Primera Sesión: Creación de la Tarjeta

1. **Preparación:**
   - Distribuir a cada participante una ficha con el diseño de la tarjeta de amor y amistad.
   - Proveer pinturas, pinceles, lápices y tijeras para la decoración.
2. **Desarrollo de la Actividad:**

- **Pintura y Delineado:** Los participantes decoran la tarjeta utilizando diferentes colores y técnicas de pintura.
- **Delineado y Recorte:** Una vez seca la pintura, delinean el contorno de la tarjeta y la recortan para darle forma.

Segunda Sesión: Escritura y Reflexión

1. **Preparación:**
   - Entregar a cada participante la tarjeta decorada y proveer bolígrafos para escribir.
2. **Desarrollo de la Actividad:**
   - **Escritura del Mensaje:** Los participantes escriben un mensaje de amor y amistad en la tarjeta.
   - **Reflexión:** Se realiza una actividad grupal donde cada participante comparte sus pensamientos y reflexiones sobre el amor y la amistad.
3. **Cierre de la Actividad:**
   - **Intercambio de Tarjetas:** Se invita a los participantes a intercambiar sus tarjetas con algún compañero, promoviendo la comunicación y el aprecio mutuo.

METODO:

El método empleado se basa en el aprendizaje experiencial y colaborativo. A través de la creación artística, los participantes exploran sus emociones y reflexionan sobre el significado de la amistad y el amor. Este enfoque permite un aprendizaje integral, donde se desarrollan tanto habilidades emocionales como cognitivas y motoras.

RECOMENDACIONES:

Realizar la actividad en un lugar cómodo y bien iluminado para facilitar la pintura y el recorte.

Animar a los participantes a que sean sinceros y auténticos en sus mensajes, respetando sus emociones.

Asegurar que durante la reflexión se mantenga un ambiente de respeto y empatía, permitiendo que todos compartan sus experiencias.

Ofrecer alternativas para aquellos participantes que puedan tener dificultades con la pintura o el recorte, como lápices de colores o pegatinas.

ASPECTO DIDÁCTICO:

La actividad de creación de tarjetas de amor y amistad se considera una herramienta didáctica que facilita la expresión emocional y la creatividad. Al pintar, delinear y escribir

mensajes personalizados, los participantes desarrollan su motricidad fina y su capacidad para expresar sentimientos de manera estructurada. La reflexión grupal al final de la actividad fomenta un ambiente de apoyo y comprensión, fortaleciendo los lazos interpersonales.

ANEXOS

REGISTRO FOOGRAFICO SESIÓN 20

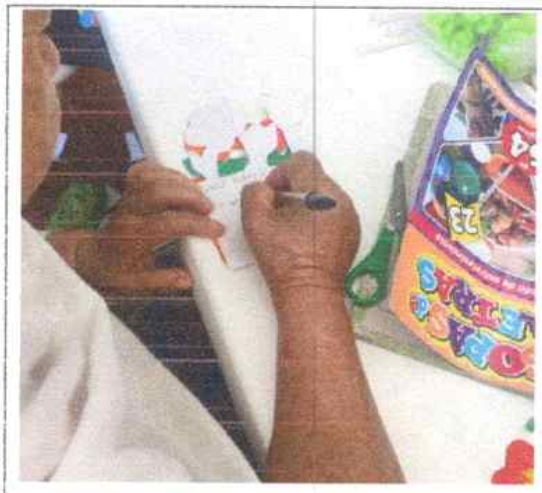






REGISTRO FOTOGRAFICO SESIÓN 21

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







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 02 DE SEPTIEMBRE AL 30 DE SEPTIEMBRE
CENTRO VIDA SAN JOSE
SEPTIEMBRE 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 VIDA SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V.
San José
Velamos por su Bienestar

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° 04 correspondiente al periodo del 02 de septiembre al 30 de septiembre del 2024	
FECHA DE PRESENTACIÓN	30 de septiembre 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.	• Asistencia en la realización de actividades físicas que se realizan a diario, apoyando las actividades realizadas por la instructora de deportes, durante la ejecución de las actividades. • Supervisión a los adultos mayores para la toma de los medicamentos de manera puntual. Organización de medicamentos a quienes lo piden. • Supervisión en las cantidades de sal y azúcar en las comidas para 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 SEPTIEMBRE: 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.
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 SEPTIEMBRE. Se ejecutan charlas educativas y preventivas especificadas en fichas técnicas, tratando los siguientes temas:

		• LA GRIPE • HIEGIENE MANOS Y PIES • OIDO Y SUS FUNCIONES • OTITIS Y CUIDADO DEL OIDO • SISTEMA RESPIRATORIO • SALUD RESPIRATORIA • NEUMONIA • HUMOS Y DAÑOS DE FUMAR Para la realización de estas charlas se utiliza material visual, tablero acrílico, 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 6. Asistencia en eventos programados fuera de la institución.

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

C.V.
San José
Velamos por su Bienestar

ANEXOS Y REGISTRO FOTOGRAFICO

SEMANA 1

2 AL 6 DE SEPTIEMBRE



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



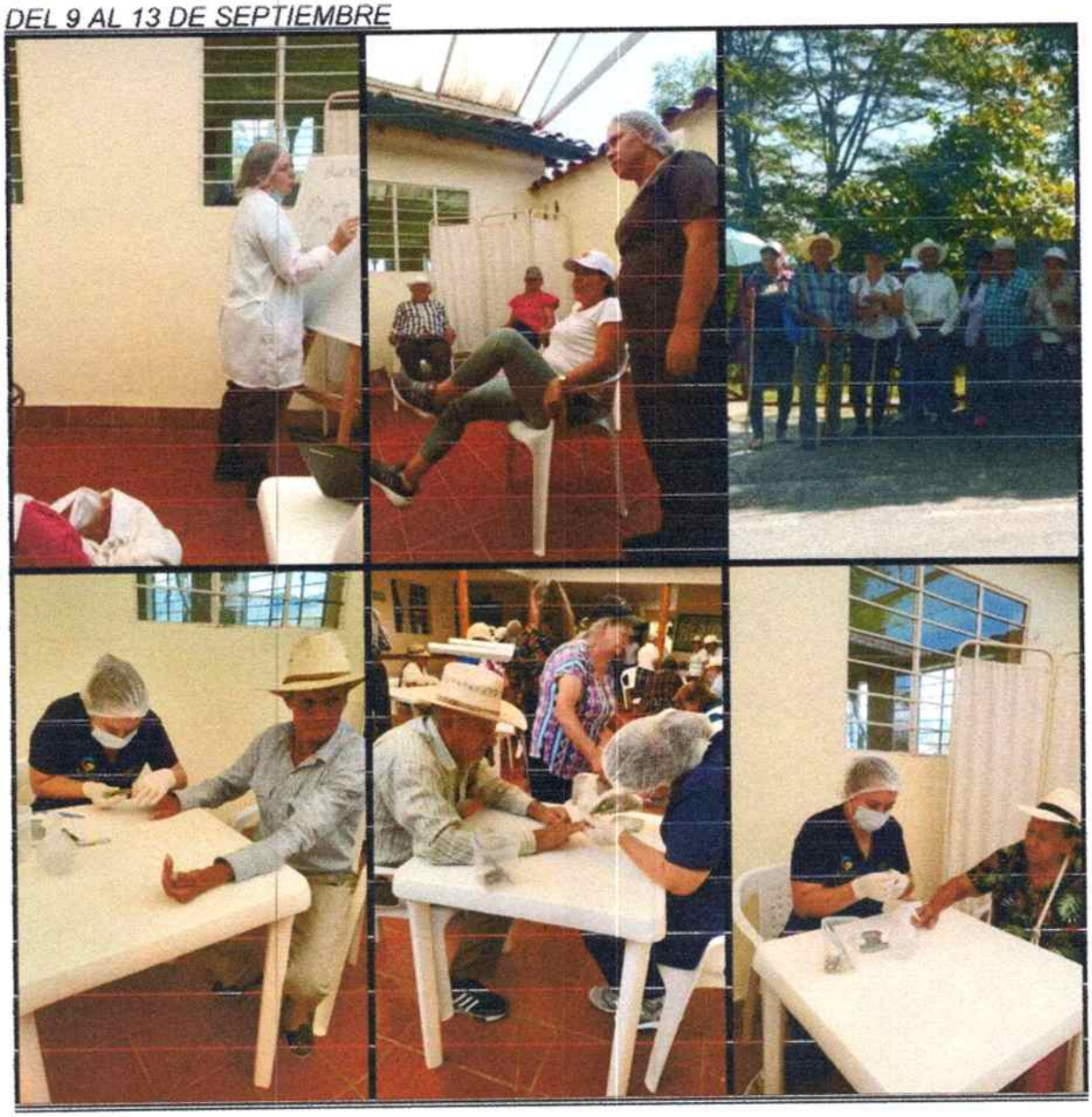
Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

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 9 AL 13 DE SEPTIEMBRE



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 16 AL 20 DE SEPTIEMBRE



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 y 5

DEL 23 AL 27 DE SEPTIEMBRE y 30 DE SEPTIEMBRE



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



PAOLA ANDREA ARIZA SERRANO
AUXILIAR DE ENFERMERIA
CC. 1099282837

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 1	
FECHA: 2 DE SEPTIEMBRE	**HORA:** 9:30 am
TEMA: LA GRIPE	**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

Brindar información clara y concisa sobre la prevención, tratamiento y cuidados de la gripe en adultos mayores, destacando la importancia de las medidas preventivas para minimizar complicaciones graves, con el fin de mejorar su calidad de vida y autonomía.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- ✓ Identificar los factores de riesgo y síntomas comunes de la gripe en adultos mayores.
- ✓ Explicar las medidas preventivas efectivas, como la vacunación y la higiene personal.
- ✓ Enseñar técnicas para manejar los síntomas de manera adecuada y cuándo buscar atención médica.
- ✓ Fomentar hábitos de vida saludable que refuercen el sistema inmunológico

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

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

MARCO TEORICO

La gripe es una enfermedad infecciosa causada por el virus de la influenza, que afecta predominantemente el sistema respiratorio. Los adultos mayores son más vulnerables a desarrollar complicaciones graves, como neumonía, bronquitis o exacerbaciones de enfermedades crónicas, debido a la disminución natural de su respuesta inmune. Según la OMS, la vacunación es la forma más eficaz de prevenir la gripe, especialmente en personas mayores de 65 años. Además, la higiene frecuente de manos, el uso adecuado de mascarillas y evitar el contacto con personas infectadas son medidas cruciales para prevenir su propagación.

METODOLOGIA

La ficha técnica será dictada en una charla educativa a cargo de un auxiliar de enfermería. Se utilizarán herramientas visuales (como folletos o diapositivas), actividades de preguntas y respuestas, y ejemplos prácticos para facilitar la comprensión. Se destinará tiempo para resolver dudas de los asistentes.

METODO

- ✓ **Exposición oral:** El auxiliar de enfermería explicará los conceptos clave de la gripe, su prevención, síntomas y tratamiento.
- ✓ **Demostraciones prácticas:** Cómo lavarse las manos correctamente, uso de mascarillas y cómo reconocer signos de complicaciones graves.
- ✓ **Material didáctico:** Se entregarán folletos con recomendaciones prácticas y recordatorios sobre vacunación.

RECOMENDACIONES

- ✓ Vacunarse anualmente contra la gripe.
- ✓ Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón, o usar alcohol en gel.
- ✓ Mantener una dieta balanceada y realizar actividad física moderada para fortalecer el sistema inmunológico.
- ✓ Evitar el contacto cercano con personas enfermas y cubrirse la boca y nariz al toser o estornudar.
- ✓ Consultar al médico de inmediato si aparecen síntomas graves como dificultad para respirar, fiebre alta persistente o dolor en el pecho.

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

CONCLUSIONES

La gripe puede tener un impacto significativo en la salud de los adultos mayores, especialmente si no se toman las medidas preventivas adecuadas. La vacunación y una buena higiene personal son las herramientas más efectivas para prevenir la enfermedad y sus complicaciones. Además, es crucial fomentar un estilo de vida saludable para fortalecer el sistema inmunológico. El rol del personal de enfermería es fundamental en la educación y promoción de estos cuidados para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores.

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 2 Y 3	
FECHA: 5 DE SEPTIEMBRE Y 6 DE SEPTIEMBRE	**HORA:** 9:30 am
TEMA: HIGIENE DE MANOS Y PIES	**ASISTENTES:** 50
POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Paola Andrea Ariza Serrano (Auxiliar de enfermería)	
ACTIVIDAD: CHARLA PREVENTIVA Y EDUCATIVA – TALLER PRACTICO	

OBJETIVO GENERAL

Promover y reforzar la práctica adecuada de la higiene de manos y pies en adultos mayores, contribuyendo a la prevención de infecciones y complicaciones de salud asociadas, mediante técnicas correctas dictadas por auxiliar de enfermería.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- ✓ Enseñar a los adultos mayores las técnicas adecuadas de lavado de manos y pies.
- ✓ Fomentar el hábito de una higiene regular como parte del autocuidado diario.
- ✓ Prevenir infecciones cutáneas y problemas circulatorios derivados de una higiene inadecuada en manos y pies.
- ✓ Identificar factores de riesgo relacionados con la higiene inadecuada en esta población.

MARCO TEÓRICO

La higiene de manos y pies es una práctica fundamental en la prevención de infecciones, especialmente en los adultos mayores, quienes son más vulnerables debido a la disminución de la capacidad inmunológica y los problemas de movilidad. El adecuado lavado de manos ayuda a prevenir enfermedades como las infecciones respiratorias y gastrointestinales, mientras que el cuidado de los pies previene complicaciones como hongos, ulceraciones y problemas circulatorios.

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

La piel de los adultos mayores tiende a ser más frágil, y la pérdida de elasticidad y humedad puede aumentar el riesgo de grietas y heridas. Esto, sumado a condiciones previas como diabetes o enfermedades vasculares, eleva la importancia de una adecuada higiene para evitar complicaciones.

METODOLOGÍA

La capacitación se desarrollará en sesiones teórico-prácticas con una duración de 1 hora divididas en 2 sesiones de 30 minutos.
El auxiliar de enfermería explicará los conceptos básicos, demostrará las técnicas adecuadas y supervisará la ejecución por parte de los participantes. Se promoverá la participación mediante preguntas y demostraciones prácticas en pequeños grupos como el lavado de manos y uñas con limón agua y vinagre.

MÉTODO

- ✓ **Exposición teórica:** Se brindará información detallada sobre la importancia de la higiene en manos y pies, las consecuencias de una higiene deficiente y las técnicas recomendadas por entidades de salud.
- ✓ **Demostración práctica:** El auxiliar de enfermería mostrará el lavado correcto de manos y pies, enfatizando el uso adecuado de jabón, agua tibia, secado completo y el cuidado de las uñas.
- ✓ **Participación de los asistentes:** Se animará a los participantes a realizar las técnicas demostradas bajo supervisión, asegurando la correcta aplicación de estas.
- ✓ **Entrega de material educativo:** Al finalizar, se entregará material didáctico que incluya los pasos detallados para la higiene de manos y pies.

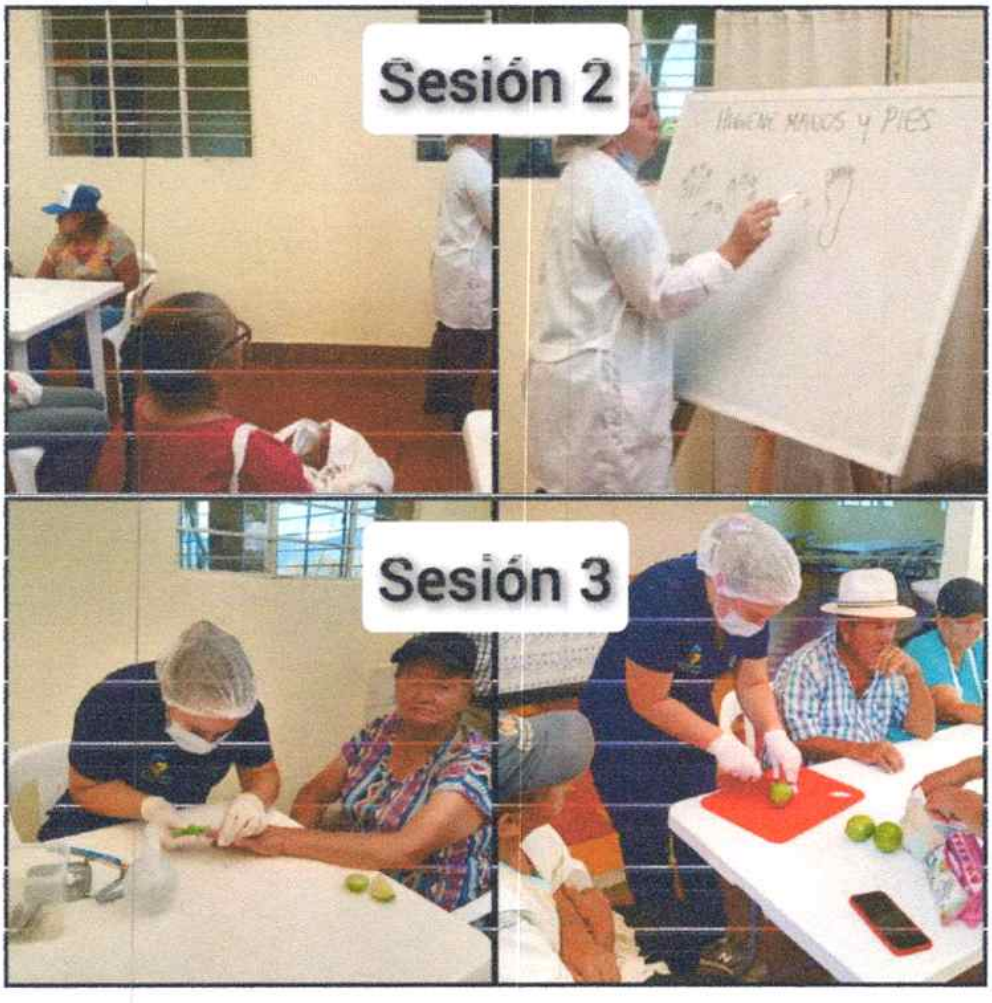
RECOMENDACIONES

- ✓ Realizar la higiene de manos antes de cada comida, después de usar el baño, y al llegar a casa después de estar en espacios públicos.
- ✓ Cuidar los pies lavándolos diariamente, secándolos completamente, y cortando las uñas con regularidad.
- ✓ Utilizar jabón suave, agua tibia y evitar la fricción excesiva en la piel.
- ✓ Evitar el uso de calzado demasiado ajustado y cambiar los calcetines con frecuencia para evitar la acumulación de humedad.

CONCLUSIONES

La higiene adecuada de manos y pies en adultos mayores es esencial para prevenir infecciones y complicaciones de salud que pueden derivar en situaciones graves. El papel del auxiliar de enfermería en la capacitación y supervisión de estas prácticas es clave para asegurar que se realicen correctamente. Mantener hábitos de autocuidado adecuados no solo mejora la calidad de vida de los adultos mayores, sino que también reduce la incidencia de problemas relacionados con la higiene.

ANEXOS:



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

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESIÓN 4	
FECHA: 9 DE SEPTIEMBRE	**HORA:** 9:30 am
TEMA: OIDO Y SUS FUNCIONES	**ASISTENTES:** 50
POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Paola Andrea Ariza Serrano (Auxiliar de enfermería)	
ACTIVIDAD: TALLER DE CONOCIMIENTOS	

OBJETIVO GENERAL

Brindar información clara y comprensible a los adultos mayores sobre las funciones del oído, la importancia de su cuidado y cómo prevenir problemas auditivos, con el fin de mejorar su calidad de vida.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- ✓ Explicar la estructura y funcionamiento básico del oído humano.
- ✓ Informar sobre los principales problemas auditivos en adultos mayores.
- ✓ Enseñar hábitos para el cuidado y la prevención de problemas de audición.
- ✓ Fomentar la consulta periódica con un especialista para la detección temprana de afecciones auditivas.

MARCO TEORICO

El oído es un órgano sensorial encargado de captar los sonidos y enviar señales al cerebro para su interpretación. Está compuesto por tres partes principales:

- **Oído externo**: recoge los sonidos del entorno.
- **Oído medio**: transmite las ondas sonoras a través del tímpano y los huesecillos.
- **Oído interno**: convierte las ondas sonoras en impulsos nerviosos y se relaciona con el equilibrio.

Funciones del oído:

- ✓ **Audición**: Permite la percepción de sonidos, desde tonos suaves hasta fuertes.
- ✓ **Equilibrio**. A través del sistema vestibular, el oído interno ayuda a mantener el equilibrio corporal.

METODOLOGIA

a clase se desarrollará en un ambiente cómodo y participativo. Se utilizarán los siguientes recursos:

- ✓ Taller práctico por parte del auxiliar de enfermería.
- ✓ Uso de imágenes y diagramas del oído para facilitar la comprensión.
- ✓ Se realizarán preguntas y respuestas para aclarar dudas.
- ✓ Breves ejercicios prácticos sobre cómo limpiar adecuadamente los oídos y cuándo acudir al médico.

METODO

- ✓ **Exposición teórica**: Presentación oral de la información.
- ✓ **Demostraciones**: Uso de materiales gráficos y explicación de hábitos de higiene.
- ✓ **Interacción**: Fomento de la participación de los adultos mayores con preguntas y experiencias personaies.

RECOMENDACIONES

- ✓ Mantener una higiene adecuada del oído, evitando introducir objetos pequeños como hisopos o palillos.
- ✓ Consultar a un especialista en caso de disminución de la audición, zumbidos o molestias.
- ✓ Evitar la exposición a ruidos fuertes por períodos prolongados.
- ✓ Mantener las revisiones periódicas con un otorrinolaringólogo, especialmente en personas mayores de 60 años.

CONCLUSIONES

El oído es un órgano fundamental para la comunicación y el equilibrio. En los adultos mayores, el cuidado de la audición es clave para mantener una buena calidad de vida y prevenir el aislamiento social. La educación sobre su cuidado, junto con las revisiones periódicas, puede mejorar significativamente la salud auditiva y general.

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 tu Bienestar

FICHA TÉCNICA

SESIÓN 5

FECHA: 12 DE SEPTIEMBRE	**HORA**: 9:30 am
TEMA: OTITIS	**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

Educar a los adultos mayores sobre la prevención, identificación y manejo de la otitis, una infección del oído común en esta población, con el fin de reducir complicaciones y mejorar la calidad de vida.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- ✓ Explicar qué es la otitis, sus tipos y causas en los adultos mayores.
- ✓ Identificar los síntomas y signos de alerta de una infección en el oído.
- ✓ Proporcionar información sobre las medidas de prevención y cuidados en el hogar.
- ✓ Capacitar a los adultos mayores sobre cuándo deben buscar atención médica.
- ✓ Promover la adherencia a tratamientos médicos prescritos para evitar complicaciones.

MARCO TEÓRICO

Definición:
La otitis es una infección del oído que puede afectar al oído externo, medio o interno. En los adultos mayores, es más frecuente la **otitis media** (inflamación del oído medio) y la **otitis externa** (conocida como oído de nadador).

Causas:

1. **Inmunosenescencia**: Envejecimiento del sistema inmunológico que aumenta la vulnerabilidad a infecciones.
2. **Cambios anatómicos y fisiológicos**: El envejecimiento provoca alteraciones en la estructura del oído, haciéndolo más susceptible a infecciones.

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

3. **Enfermedades crónicas**: Diabetes, enfermedades cardíacas o respiratorias pueden agravar la aparición de otitis.
4. **Uso de dispositivos auditivos**: Las prótesis auditivas mal adaptadas o la falta de limpieza adecuada pueden favorecer infecciones.

Síntomas más comunes:

- ✓ Dolor en el oído.
- ✓ Pérdida auditiva temporal.
- ✓ Secreción del oído.
- ✓ Sensación de plenitud en el oído.
- ✓ Fiebre en casos graves.

Consecuencias si no se trata:

- ✓ Pérdida auditiva permanente.
- ✓ Mastoiditis (infección en los huesos detrás de la oreja).
- ✓ Perforación del tímpano.

METODOLOGÍA

Tipo de Sesión: Charla educativa grupal con interacción directa, presentación visual y demostraciones prácticas.

Duración: 30 minutos.
Recursos:

- ✓ Presentación con imágenes y gráficos.
- ✓ Material audiovisual que muestra la anatomía del oído y el proceso infeccioso.

MÉTODO

- ✓ **Exposición teórica (15 minutos):** Explicación detallada de qué es la otitis, sus causas, síntomas y complicaciones en el adulto mayor.
- ✓ **Demostración (10 minutos):** Cómo realizar una correcta higiene de los oídos y el cuidado de prótesis auditivas para evitar infecciones.
- ✓ **Discusión interactiva (10 minutos):** Los asistentes pueden hacer preguntas sobre experiencias personales o síntomas.

RECOMENDACIONES

- ✓ Evitar introducir objetos como hisopos en el canal auditivo.
- ✓ Limpiar los dispositivos auditivos de forma regular.
- ✓ Ante dolor persistente, secreción o pérdida de audición, consultar de inmediato con un profesional de salud.
- ✓ Mantener el oído seco, especialmente después de ducharse o nadar.
- ✓ Evitar ambientes con cambios bruscos de presión o temperaturas extremas.
- ✓ Seguir las indicaciones médicas con respecto a antibióticos o gotas para los oídos si se ha diagnosticado una infección.

CONCLUSIONES

La otitis es una infección común que puede afectar gravemente la calidad de vida de los adultos mayores si no se trata de forma adecuada. Mediante una correcta prevención, identificación temprana de síntomas y adherencia a tratamientos médicos, es posible reducir las complicaciones y mantener la salud auditiva. La educación es una herramienta clave para empoderar a los adultos mayores en el cuidado de su salud.

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 6	
FECHA: 17 DE SEPTIEMBRE	**HORA**: 9.30 am
TEMA: SISTEMA RESPIRATORIO	**ASISTENTES:** 50
POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Paola Andrea Ariza Serrano (Auxiliar de enfermería)	
ACTIVIDAD: TALLER DE APRENDIZAJE	

OBJETIVO GENERAL

Proporcionar a los adultos mayores información clara y precisa sobre el funcionamiento del sistema respiratorio, así como recomendaciones para mantener una buena salud respiratoria, previniendo enfermedades y complicaciones propias de la edad.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- ✓ Explicar la anatomía y fisiología básica del sistema respiratorio.
- ✓ Identificar los factores de riesgo que afectan la salud respiratoria en el adulto mayor.
- ✓ Proporcionar pautas de cuidado diario que promuevan una adecuada función pulmonar.
- ✓ Enseñar ejercicios respiratorios y posturas que favorezcan la oxigenación.
- ✓ Sensibilizar sobre la importancia de evitar infecciones respiratorias y hábitos nocivos, como el tabaquismo.

MARCO TEORICO

El sistema respiratorio está compuesto por vías aéreas (nariz, faringe, laringe, tráquea, bronquios) y los pulmones. Su función principal es el intercambio de gases: el oxígeno entra en el cuerpo y el dióxido de carbono se expulsa. En el adulto mayor, la capacidad pulmonar disminuye y los reflejos de tos se debilitan, lo que aumenta el riesgo de infecciones.

Factores de riesgo en adultos mayores:

- Reducción de la elasticidad pulmonar.
- Mayor predisposición a infecciones como la neumonía.

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

- Exposición a contaminantes y tabaquismo.
- Sedentarismo y falta de ejercicios respiratorios.

Enfermedades respiratorias comunes:

- Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC).
- Asma.
- Infecciones como neumonía y bronquitis.

METODOLOGIA

- ✓ **Modalidad:** Clase expositiva con apoyo visual (imágenes y videos educativos).
- ✓ **Duración:** 30 minutos de clase teórica.
- ✓ **Recursos:** Material audiovisual, fichas informativas.
- ✓ **Participación:** Los adultos mayores podrán formular preguntas, compartir experiencias y realizar prácticas guiadas.

MÉTODO

- ✓ **Exposición:** Explicación clara y detallada del contenido.
- ✓ **Interacción:** Fomento de la participación de los asistentes mediante preguntas y discusiones.
- ✓ **Demostrativo:** Desarrollo de ficha para colorear.

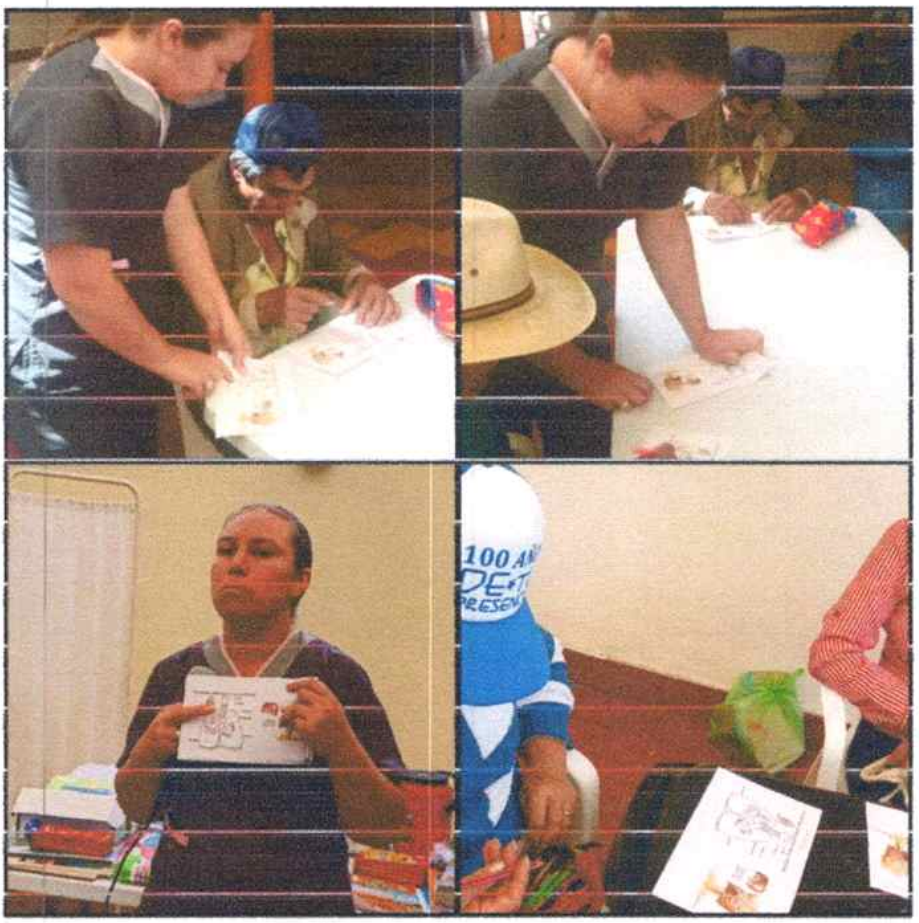
RECOMENDACIONES

- ✓ Realizar ejercicios respiratorios diariamente.
- ✓ Evitar la exposición a contaminantes y ambientes con humo.
- ✓ Mantener la vacunación actualizada (antigripal y antineumocócica).
- ✓ No fumar y evitar el contacto con personas fumadoras.
- ✓ Beber agua para mantener las mucosas hidratadas y facilitar la expulsión de secreciones.
- ✓ Consultar al médico ante cualquier síntoma respiratorio anormal (tos persistente, falta de aire, fiebre).

CONCLUSIONES:
El cuidado del sistema respiratorio en el adulto mayor es esencial para prevenir complicaciones graves y mejorar la calidad de vida. Adoptar hábitos saludables, como la práctica de ejercicios respiratorios, evitar el tabaquismo y mantener un ambiente limpio,

son claves para mantener una buena salud pulmonar. Es fundamental estar atentos a los signos de alerta y consultar a un profesional de la salud ante cualquier síntoma respiratorio persistente.

ANEXOS:



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

FICHA TÉCNICA	
SESIÓN 7	
FECHA: 18 DE SEPTIEMBRE	**HORA:** 9:30 am
TEMA: SALUD RESPIRATORIA	**ASISTENTES:** 50
POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Paola Andrea Ariza Serrano (Auxiliar de enfermería)	
ACTIVIDAD: EJERCICIOS PARA FORTALECIMIENTO DEL SISTEMA RESPIRATORIO	

OBJETIVO GENERAL

- ✓ Mejorar la calidad de vida de los adultos mayores mediante la prevención de enfermedades respiratorias y el fortalecimiento del sistema respiratorio.
- ✓ Fomentar la autonomía y la independencia del adulto mayor en el cuidado de su salud respiratoria.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- ✓ Educar sobre la importancia de la salud respiratoria y la relación con el bienestar general.
- ✓ Enseñar ejercicios respiratorios sencillos y eficaces que los adultos mayores puedan realizar en casa.
- ✓ Identificar signos y síntomas de afecciones respiratorias comunes en adultos mayores.
- ✓ Mejorar la capacidad pulmonar y la oxigenación del cuerpo mediante la práctica regular de ejercicios.

MARCO TEÓRICO

La salud respiratoria en el adulto mayor es crucial, ya que con el envejecimiento se producen cambios fisiológicos en el sistema respiratorio, como la disminución de la elasticidad pulmonar, la reducción de la capacidad vital y el aumento del riesgo de infecciones respiratorias. Condiciones comunes como la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) y las infecciones respiratorias pueden comprometer significativamente la calidad de vida de las personas mayores.

- **Beneficios de los ejercicios respiratorios**:
  Los ejercicios respiratorios ayudan a mejorar la capacidad pulmonar, aumentan la oxigenación, facilitan la expulsión de secreciones y previenen el desarrollo de enfermedades respiratorias. Además, favorecen la relajación, reducen el estrés y mejoran la eficiencia respiratoria, especialmente en pacientes con enfermedades crónicas.

METODOLOGÍA:

- ✓ **Participantes**: Adultos mayores.
- ✓ **Sesiones**: 1 vez por semana, durante 4 semanas.
- ✓ **Duración**: Cada sesión tendrá una duración de 30 minutos.
- ✓ **Recursos**: zona ventilada, sillas, almohada.

MÉTODO

- ✓ **Calentamiento**: Movimientos suaves de cabeza, cuello y hombros para preparar la musculatura.
- ✓ **Explicación teórica**: Breve exposición sobre la importancia de la salud respiratoria en adultos mayores, factores de riesgo y prevención de enfermedades.
- ✓ **Ejercicios respiratorios**:
- ✓ **Respiración diafragmática**: Enfocada en el uso del diafragma para una respiración más eficiente.
- ✓ **Respiración con los labios fruncidos**: Ayuda a prolongar la exhalación y controlar la respiración.
- ✓ **Ejercicios de expansión torácica**: Mejora la movilidad de las costillas y la capacidad pulmonar.
- ✓ **Ejercicio con control de la respiración en tres tiempos**: Inhalación profunda, retención del aire y exhalación lenta.
- ✓ **Estiramientos y relajación**: Ejercicios suaves para relajar el cuerpo y la mente.

RECOMENDACIONES

- ✓ Realizar los ejercicios en un ambiente limpio y bien ventilado.
- ✓ Utilizar ropa cómoda que no restrinja la respiración.
- ✓ Mantener una postura adecuada durante los ejercicios para facilitar la expansión pulmonar.
- ✓ Practicar los ejercicios respiratorios al menos 3 veces por semana fuera de las sesiones grupales.
- ✓ Consultar a un médico si se experimentan dificultades respiratorias, mareos o fatiga extrema durante los ejercicios.

CONCLUSIONES:

La implementación de un programa de ejercicios respiratorios para adultos mayores contribuye significativamente a la mejora de su capacidad respiratoria, previniendo afecciones relacionadas con el envejecimiento. Los ejercicios no solo refuerzan la función pulmonar, sino que también promueven el bienestar mental y físico del participante, brindando herramientas sencillas para su cuidado diario. La asistencia de un auxiliar de enfermería capacitado garantiza la correcta ejecución y adaptación de los ejercicios según las capacidades individuales.

ANEXOS:



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

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESIÓN 8	
FECHA: 23 DE SEPTIEMBRE	**HORA:** 9:30 am
TEMA: NEUMONIA	**ASISTENTES:** 50
POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Paola Andrea Ariza Serrano (Auxiliar de enfermería)	
ACTIVIDAD: CHARLA EDUCATIVA Y PREVENTIVA	

OBJETIVO GENERAL

Educar a los adultos mayores sobre las causas, síntomas, prevención y tratamiento de la neumonía, con el fin de disminuir el riesgo de contagio y mejorar su calidad de vida.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- ✓ **Comprender** qué es la neumonía y sus factores de riesgo.
- ✓ **Identificar** los síntomas más comunes de la neumonía en adultos mayores.
- ✓ **Fomentar** hábitos preventivos, como la vacunación y el lavado de manos.
- ✓ **Reconocer** la importancia de buscar atención médica temprana.
- ✓ **Proporcionar** recomendaciones sobre el cuidado en el hogar para personas con neumonía.

MARCO TEÓRICO

La neumonía es una infección pulmonar que puede ser causada por bacterias, virus u hongos. Es una de las enfermedades más comunes y peligrosas en adultos mayores debido al debilitamiento del sistema inmunológico, la presencia de enfermedades crónicas y factores como la desnutrición o el tabaquismo. Los síntomas varían entre tos, fiebre, dificultad para respirar y dolor torácico.

Factores de riesgo en adultos mayores:

- Sistema inmunológico debilitado.
- Enfermedades crónicas (diabetes, EPOC, enfermedades cardíacas).
- Edad avanzada.
- Hospitalización reciente.
- Estilo de vida (falta de actividad física, tabaquismo, desnutrición).

Prevención:

- ✓ Vacunación contra la neumonía y la gripe.
- ✓ Buenas prácticas de higiene (lavado de manos, uso de mascarillas en espacios cerrados).
- ✓ Mantener una buena nutrición y evitar el tabaquismo.
- ✓ Control adecuado de enfermedades crónicas.

METODOLOGÍA:

- La metodología será interactiva y participativa, donde se combinará la exposición teórica con actividades prácticas. Se utilizarán diapositivas, videos educativos y preguntas abiertas para fomentar la participación de los asistentes.

MÉTODO

- ✓ **Introducción**: Explicación breve sobre la neumonía y su prevalencia en la población de adultos mayores.
- ✓ **Desarrollo**: Se discutirán los factores de riesgo, los síntomas y la importancia de la prevención. Los participantes podrán hacer preguntas y compartir sus experiencias.
- ✓ **Cierre**: Se proporcionarán recomendaciones sobre la vacunación, la importancia de un diagnóstico temprano y el tratamiento adecuado.

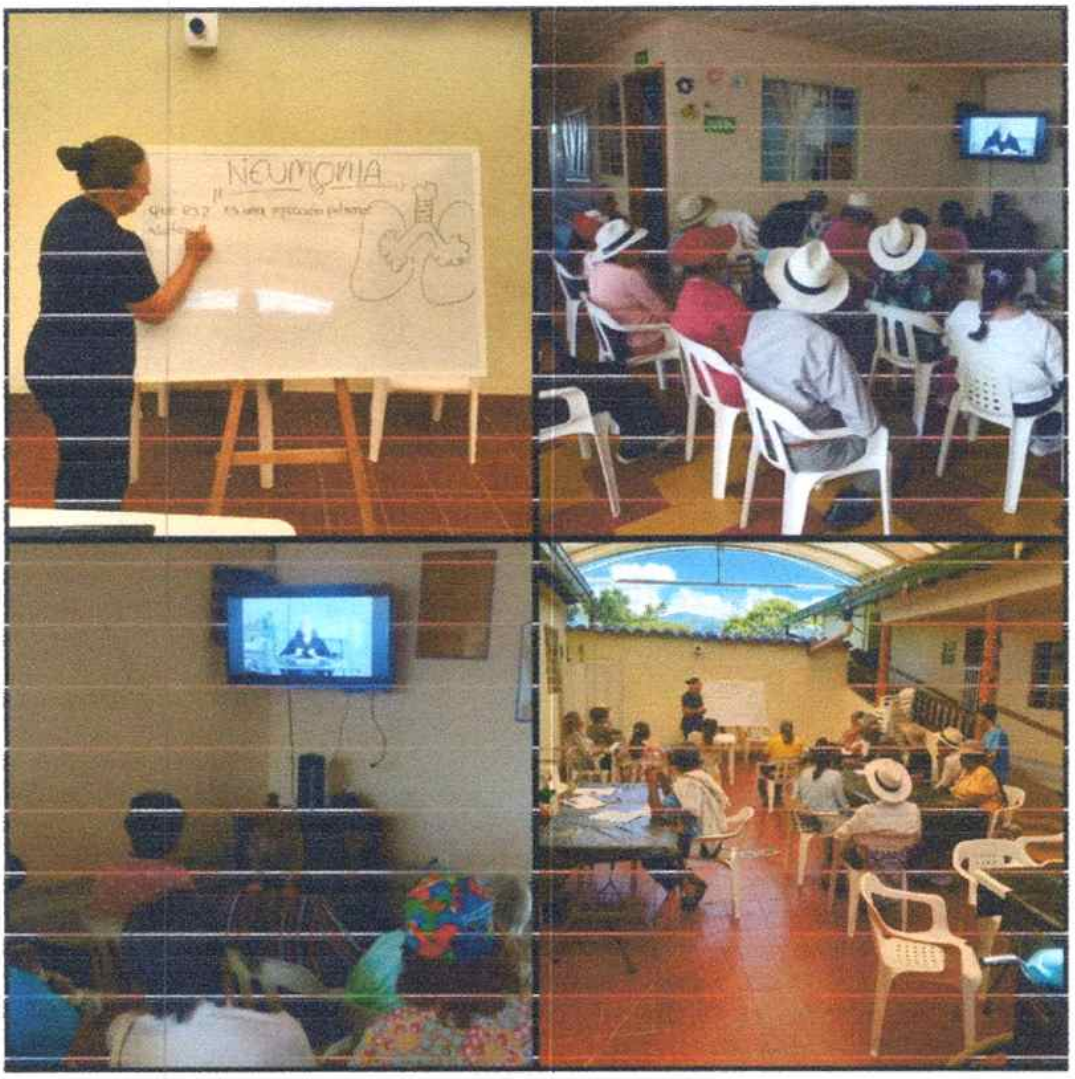
RECOMENDACIONES

- ✓ Vacunarse contra la neumonía y la gripe de manera anual.
- ✓ Mantener hábitos de higiene adecuados, como el lavado frecuente de manos y la desinfección de superficies.
- ✓ Evitar el contacto cercano con personas que presenten síntomas respiratorios.
- ✓ Estar atentos a síntomas inusuales y consultar con un médico de inmediato si aparecen tos persistente, fiebre o dificultad para respirar.
- ✓ Mantener una dieta equilibrada y hacer ejercicio moderado para fortalecer el sistema inmunológico.

CONCLUSIONES:

La neumonía es una enfermedad seria, especialmente en adultos mayores, pero puede prevenirse y tratarse adecuadamente con educación y prácticas preventivas. Es fundamental que los adultos mayores se vacunen y mantengan un estilo de vida saludable para reducir su riesgo de desarrollar esta enfermedad.

ANEXOS:



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

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 690208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESIÓN 9	
FECHA: 27 DE SEPTIEMBRE	**HORA**: 9:30 am
TEMA: HUMOS Y DAÑOS DE FUMAR	**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:

Concientizar a los adultos mayores sobre los riesgos y daños que el hábito de fumar produce en la salud, con el fin de motivar la reducción o cesación del consumo de tabaco.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- ✓ Informar sobre las sustancias tóxicas presentes en el humo del tabaco.
- ✓ Explicar los efectos del tabaquismo en el cuerpo humano, especialmente en personas de la tercera edad.
- ✓ Ofrecer herramientas prácticas para dejar de fumar o reducir su consumo.
- ✓ Promover estilos de vida saludables que favorezcan la calidad de vida en la vejez.

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

MARCO TEÓRICO

El tabaquismo es una de las principales causas de enfermedades prevenibles y mortalidad a nivel mundial. En adultos mayores, las consecuencias del fumar pueden ser aún más graves debido a la acumulación de daños a lo largo del tiempo y la mayor vulnerabilidad del organismo en esta etapa de la vida.

Principales sustancias nocivas en el tabaco:

- **Nicotina:** Sustancia adictiva que afecta al sistema cardiovascular.
- **Monóxido de carbono:** Reduce la capacidad de transporte de oxígeno en la sangre.
- **Alquitranes:** Asociados al desarrollo de cáncer pulmonar y otras enfermedades respiratorias.

Efectos del tabaco en adultos mayores:

- ✓ Aumento del riesgo de enfermedades cardiovasculares (infartos, insuficiencia cardíaca).
- ✓ Deterioro de la función pulmonar (enfisema, bronquitis crónica, EPOC).
- ✓ Mayor propensión a infecciones respiratorias.
- ✓ Reducción de la densidad ósea, aumentando el riesgo de fracturas.
- ✓ Disminución de la capacidad física y cognitiva.

METODOLOGÍA:

La intervención se llevará a cabo en formato de charla interactiva, complementada con material audiovisual, folletos informativos y dinámicas grupales. Al final de la charla, se abrirá un espacio para preguntas y respuestas, permitiendo a los asistentes compartir experiencias y resolver dudas.

MÉTODO

- ✓ **Charla expositiva:** Se presentará la información teórica sobre los efectos del tabaco.
- ✓ **Dinámica grupal:** Discusión en grupo sobre la experiencia con el tabaco y métodos para dejar de fumar.

RECOMENDACIONES

- ✓ Considerar apoyo profesional para dejar de fumar, como terapia psicológica o farmacológica.
- ✓ Incorporar hábitos saludables como una dieta balanceada y ejercicio moderado.
- ✓ Evitar ambientes donde haya humo de tabaco para reducir el daño del humo pasivo.
- ✓ Mantener un chequeo médico regular para monitorear la salud respiratoria y cardiovascular.

CONCLUSIONES:

El tabaquismo es una de las principales causas de deterioro de la salud en los adultos mayores, pero el dejar de fumar, incluso a una edad avanzada, puede mejorar considerablemente la calidad de vida y reducir el riesgo de complicaciones graves. La educación y el apoyo son clave para motivar a las personas a abandonar el hábito y adoptar estilos de vida más saludables.

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 LA HIPERTENSION ARTERIAL Y DIABETES EN LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSE

Objetivos Generales

1. **Evaluar la prevalencia** de hipertensión arterial y diabetes en la población de adultos mayores.
2. **Identificar los factores de riesgo** asociados a estas condiciones en adultos mayores.
3. **Proponer estrategias** de manejo y prevención para mejorar la calidad de vida de esta población.

Objetivos Específicos

1. **Determinar la prevalencia** de hipertensión arterial y diabetes en adultos mayores mediante la revisión de estudios epidemiológicos.
2. **Analizar los factores de riesgo** modificables y no modificables asociados a estas enfermedades.
3. **Evaluar la eficacia** de diferentes estrategias de manejo y tratamiento en la reducción de la morbilidad y mortalidad.
4. **Proponer recomendaciones** basadas en la evidencia para la prevención y el manejo de estas condiciones.

Marco Teórico

Tensión Arterial

La hipertensión arterial (HTA) es una condición crónica caracterizada por un aumento persistente de la presión arterial. En adultos mayores, la HTA es un factor de riesgo importante para enfermedades cardiovasculares y accidentes cerebrovasculares.

- **Etiología**: Incluye factores genéticos, estilo de vida (dieta, sedentarismo), y comorbilidades.
- **Diagnóstico**: Se define por cifras de presión arterial sistólica ≥140 mmHg o diastólica ≥90 mmHg.
- **Tratamiento**: Incluye modificaciones en el estilo de vida y medicación antihipertensiva.

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

Diabetes

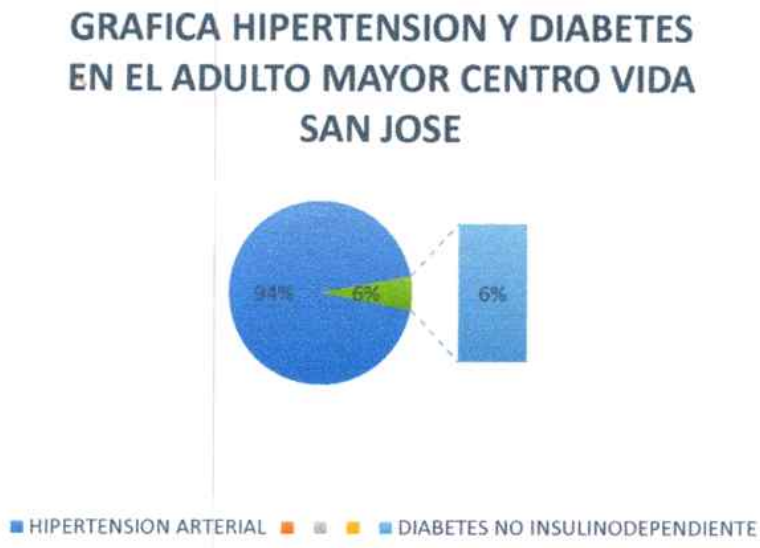
La diabetes mellitus (DM) es una enfermedad metabólica crónica caracterizada por hiperglucemia persistente. La DM tipo 2 es la más común en adultos mayores.

- **Etiología**: Factores genéticos y ambientales, obesidad, y sedentarismo.
- **Diagnóstico**: Glucosa plasmática en ayunas ≥126 mg/dl, HbA1c ≥6.5%.
- **Tratamiento**: Incluye cambios en la dieta, ejercicio, y medicación antidiabética.

Metodología

1. **Análisis Estadístico**: Se utilizarán métodos estadísticos descriptivos para evaluar la prevalencia y factores de riesgo.
2. **Estudios de Caso**: Se incluirán estudios de caso y revisiones de expedientes clínicos para evaluar estrategias de manejo.
3. **Entrevistas y Encuestas**: Se realizarán encuestas y entrevistas a profesionales de la salud y pacientes para obtener datos cualitativos sobre las experiencias y percepciones del manejo de estas condiciones.

ANALISIS DE LA GRAFICA



- **Hipertensión arterial (en azul)**: Representa el 94% del total de casos. Esto sugiere que la hipertensión es extremadamente prevalente entre los adultos mayores en este centro.
- **Diabetes no insulinodependiente (en verde)**: Representa el 6% del total de casos. Esto indica que un pequeño porcentaje de los adultos mayores en este centro tiene diabetes que no requiere insulina.

Interpretación:

- La hipertensión arterial es la condición más común entre los adultos mayores del centro, con una gran mayoría de los casos (94%), mientras que solo una pequeña proporción (6%) padece diabetes no insulinodependiente.
- Es posible que haya una relación entre ambas condiciones, ya que la hipertensión y la diabetes a menudo coexisten en personas mayores, pero en este caso, la diabetes no insulinodependiente parece tener una prevalencia mucho menor en comparación con la hipertensión.

Conclusiones:

1. **Prevalencia elevada de hipertensión arterial**: El 94% de los adultos mayores en el Centro Vida San José presenta hipertensión arterial, lo que indica que esta condición es la más predominante entre esta población. Esto podría estar relacionado con factores comunes en el envejecimiento, como el endurecimiento de las arterias, el sedentarismo o una dieta alta en sodio.
2. **Baja prevalencia de diabetes no insulinodependiente**: Solo el 6% de los adultos mayores sufre de diabetes no insulinodependiente, lo que sugiere que esta condición tiene menor incidencia comparada con la hipertensión. No obstante, dado que ambos trastornos suelen aparecer juntos (comorbilidades), se debe prestar atención a los riesgos potenciales.
3. **Posibles comorbilidades**: Aunque la gráfica no lo especifica, es probable que algunos de los adultos mayores que padecen hipertensión también presenten diabetes no insulinodependiente, lo que implicaría un mayor riesgo cardiovascular y complicaciones a largo plazo.

Recomendaciones:

1. **Control regular de la presión arterial**: Debido a la alta prevalencia de hipertensión, es fundamental que los adultos mayores realicen controles periódicos de su presión arterial para ajustar el tratamiento y prevenir

complicaciones, como accidentes cerebrovasculares y enfermedades renales.

2. **Fomentar un estilo de vida saludable**:
   - **Dieta**: Implementar dietas bajas en sodio y grasas saturadas para reducir la presión arterial y controlar los niveles de glucosa. Un enfoque en alimentos frescos, frutas, verduras y grasas saludables podría ser beneficioso.
   - **Ejercicio físico regular**: Estimular actividades físicas adaptadas a la movilidad de los adultos mayores para mejorar su salud cardiovascular y prevenir el sedentarismo.
3. **Seguimiento de los pacientes con diabetes**: Aunque la prevalencia de diabetes no insulinodependiente es baja, se recomienda el monitoreo regular de los niveles de glucosa en los pacientes diagnosticados, junto con educación nutricional y control del peso para evitar la progresión de la enfermedad.
4. **Educación sobre salud cardiovascular y diabetes**: Realizar talleres o charlas en el Centro Vida San José para educar tanto a los pacientes como al personal de salud sobre la importancia del control de estas enfermedades y las posibles complicaciones asociadas a una gestión inadecuada.
5. **Tratamiento personalizado**: Adaptar los tratamientos según las condiciones individuales de cada adulto mayor, considerando sus comorbilidades, para ofrecer un enfoque integral que mejore su calidad de vida.

CONCLUSIÓN FINAL:

El alto porcentaje de hipertensión en los adultos mayores del centro sugiere la necesidad de intervenciones prioritarias para esta condición, sin descuidar la vigilancia y el manejo adecuado de la diabetes. Fomentar hábitos saludables, realizar controles periódicos y proporcionar educación sanitaria son esenciales para mejorar los resultados de salud de esta población.

PAOLA ANDREA ARIZA SERRANO

AUX. ENFERMERIA

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

do por:
anabria Amaya
nista – Dietista
196

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

do por:
Sanabria Amaya
›nista – Dietista
196

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

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

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

do por:
Sanabria Amaya
onista – Dietista
196

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

ido por:
Sanabria Amaya
onista – Dietista
196

Dra. Ilmayé Sanabria A.
NUTRICIONISTA DIETISTA
No. MND 01196
P.U.I

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: 10 DE SEPTIEMBRE 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

BUENAS PRÁCTICAS DE MANUFACTURA (BPM)

Las Buenas Prácticas de Manufactura son unos principios básicos de higiene que se deben seguir para garantizar que los alimentos y bebidas cumplan con los requisitos sanitarios para cuidar la salud de los consumidores y asegurar un producto de calidad. **Estás prácticas se deben llevar a cabo en todas las etapas de la cadena de alimentos: manipulación, preparación, elaboración, envasado, almacenamiento, transporte y distribución.**

Los principios generales que se establecen en las Buenas Prácticas de Manufactura son una base para que las empresas de la industria de alimentos eviten la contaminación o cualquier riesgo que pueda poner en peligro la salud de los consumidores. De hecho, las Buenas Prácticas de Manufactura nacen como una respuesta a los graves problemas de salud que se originaron por la falta de higiene en los procesos de elaboración de alimentos.

Antecedentes de las Buenas Prácticas de Manufactura (BPM)

La primera aproximación a lo que conocemos hoy como buenas prácticas de manufactura ocurre en Estados Unidos en el año de 1906 con la creación de la **Food and Drug Administration (FDA)** o, en español, la Administración de Alimentos y Medicamentos de los E.U. Este organismo publicó en 1938 el Acta sobre Alimentos, Drogas y Cosméticos, en donde, por primera vez, se introdujo el concepto de inocuidad.

Posteriormente, ante la necesidad de contar con bases armonizadas para asegurar la inocuidad a lo largo de toda la cadena alimentaria, la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), junto con la Organización Mundial de la Salud (OMS) desarrollaron los textos del documento que conocemos actualmente como el Codex Alimentarius. **En este documento se recopilan una serie de normas, códigos, prácticas y directrices internacionalmente reconocidas para asegurar la inocuidad alimentaria.**

Actualmente, **el Codex Alimentarius sirve como una referencia para garantizar las mejores prácticas en todos los eslabones de la industria de alimentos y no es de obligatorio cumplimiento.**

¿Cuál es la importancia de las Buenas Prácticas de Manufactura (BPM) en la Industria de Alimentos?

Además de garantizar la seguridad alimentaria de los consumidores, las Buenas Prácticas de Manufactura también traen grandes beneficios para la operación en general; **son el punto de partida para cumplir con estándares de calidad y seguridad internacionales como normas HACCP, ISO, así como también, asegura el cumplimiento de la normativa local.**

Para implementar las Buenas Prácticas de Manufactura (BPM) es necesario realizar un análisis de cada uno de los procesos operativos con el fin de identificar factores de riesgo y otros problemas que puedan afectar la inocuidad, o, que estén ocasionando retrasos en el flujo de la operación. Por lo general, los procedimientos de calidad, como en el caso de las Buenas Prácticas de Manufactura (BPM) se caracterizan por optimizar la operación y por generar procesos de mejora continua.

ILMAYE SANABRIA AMAYA
NUTRICIONISTA DIETISTA
REG. MED. 01196

Ventajas de las Buenas Prácticas de Manufactura (BPM)

- Garantizan la higiene y la seguridad alimentaria.
- Mejoran la calidad del producto.
- Aumentan la eficiencia operativa.
- Permiten identificar riesgos y problemas en la operación.
- Disminuyen costos y ahorran recursos.
- Permiten la estandarización de procesos.
- Cumplen con los principales requisitos para abrir mercados internacionales
- Promueven la educación o capacitación de los trabajadores
- Disminuyen las quejas o inconformidades del cliente final.
- Generan confianza en los consumidores.

Principios básicos para unas Buenas Prácticas de Manufactura (BPM) en la industria de alimentos

Para implementar unas Buenas Prácticas de Manufactura (BPM) en cualquier tipo de negocio de la industria de alimentos o del sector Horeca, es muy importante conocer y aplicar los Principios Generales de Higiene de los Alimentos que forman parte del Codex Alimentario. Todos los sistemas de gestión de la inocuidad en la industria de alimentos son complementarios, es decir, las Buenas Prácticas de Manufactura (BPM) sirven como base para la implementación de otros sistemas como los Procedimientos Operativos Estandarizados (POES) y las Normas ISO y HACCP

Todos los establecimientos en donde se procesen, envasen, transporten, distribuyan o comercialicen alimentos deben seguir las Buenas Prácticas de Manufactura. Al momento de desarrollar los procedimientos y acciones para garantizar la inocuidad de los alimentos y bebidas se recomienda hacer una evaluación de riesgos de acuerdo con el sistema HACCP. Este permite identificar peligros y determinar si constituyen una amenaza para la salud de los consumidores.

ILMAYE SANABRIA AMAYA
NUTRICIONISTA DIETISTA
REG. MED. 01196

ACTIVIDAD N° 1. AUDITORIA AL SERVICIO DE ALIMENTACIÓN

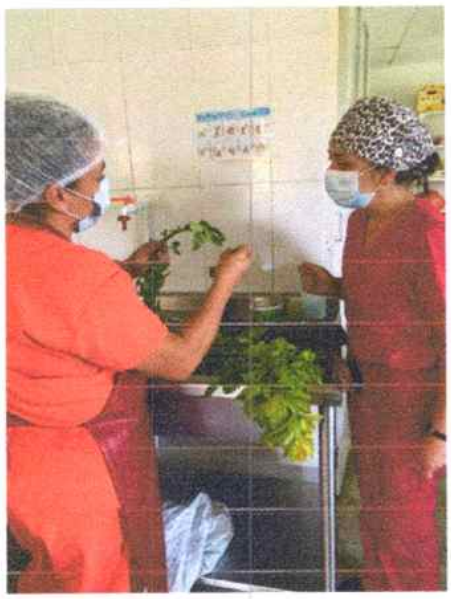
Para este periodo nos enfocaremos en la evaluación del cumplimiento de las buenas prácticas de manufactura por parte de las manipuladoras de alimentos en el servicio de alimentación. Adicionalmente revisamos que se cumpla con el ciclo de menús establecido para los adultos mayores.

PERSONAL MANIPULADOR DE ALIMENTOS			
Num	**Palabras Clave**	**Calificación**	**Observaciones**
PRÁCTICAS HIGIÉNCIAS Y MEDIDAS DE PROTECCIÓN			
1	Todos los empleados que manipulan los alimentos llevan uniforme adecuado con color claro y limpio y calzado cerrado de material resistente e impermeable	2	
2	Manos limpias, sin joyas, uñas cortas, sin esmalte, sin maquillaje	2	
3	Guantes en perfecto estado, limpios y desinfectados	2	
4	Los empleados que están en contacto directo con el producto, no presentan afecciones en piel o enfermedades infectocontagiosas	2	
5	Personal que manipula alimentos usa mallas para recubrir cabello y tapabocas en forma adecuada y permanente	2	
6	Empleados no comen ni fuman en áreas de proceso	2	
7	Manipuladores evitan prácticas antihigiénicas tales como rascarse, toser, escupir, etc.	2	
8	No se observan manipuladores sentados en el pasto o andenes o en lugares donde su ropa de trabajo pueda contaminarse	2	
9	Visitantes cumplen normas de higiene y protección. Bata o uniforme, gorro, prácticas de higiene, etc	2	
10	Manipuladores se lavan y desinfectan manos (hasta el codo) cada vez que sea necesario	2	
11	Manipuladores no salen con uniforme fuera del servicio de alimentación	2	
TOTAL		**2**	

Se puede evidenciar el adecuado manejo de las buenas prácticas de manufactura por parte de las operarias del servicio de alimentación de la sede (BPM). Durante toda la operación de preparación de los alimentos se realiza de manera adecuada la higienización de los insumos y se evita la contaminación cruzada en el alistamiento y preparación de los mismos. Se realiza prácticas adecuadas para durante el proceso de preparación evitar la pérdida de nutrientes de los alimentos.

ILMAYE SANABRIA AMAYA
NUTRICIONISTA DIETISTA
REG. MED. 01196

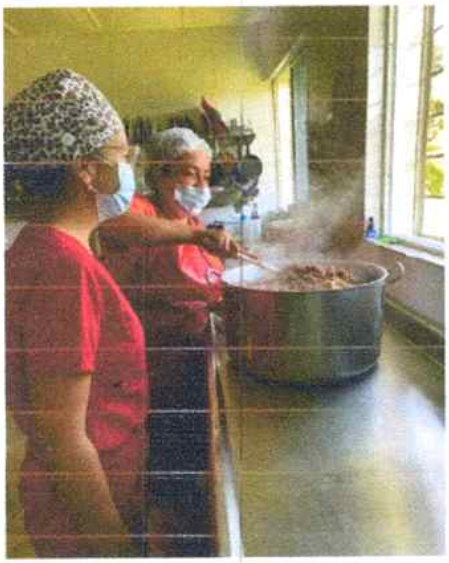
EVIDENCIA FOTOGRAFICA DEL SEGUIMIENTO AL SERVICIO DE ALIMENTACIÓN







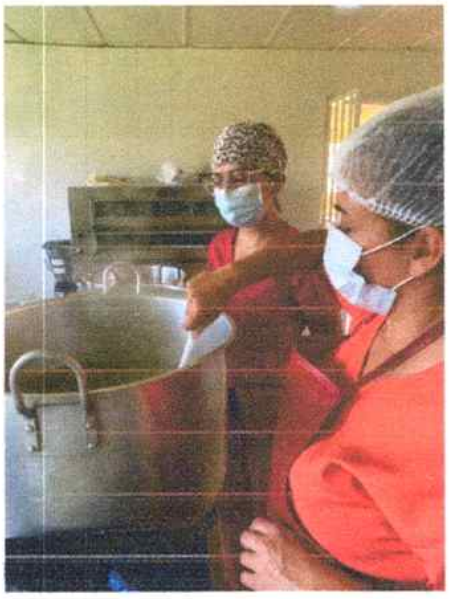


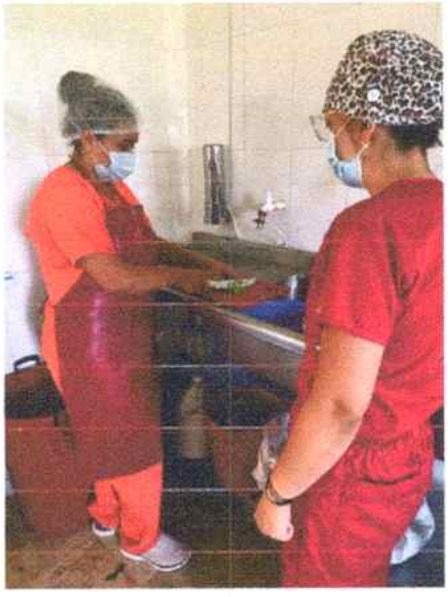


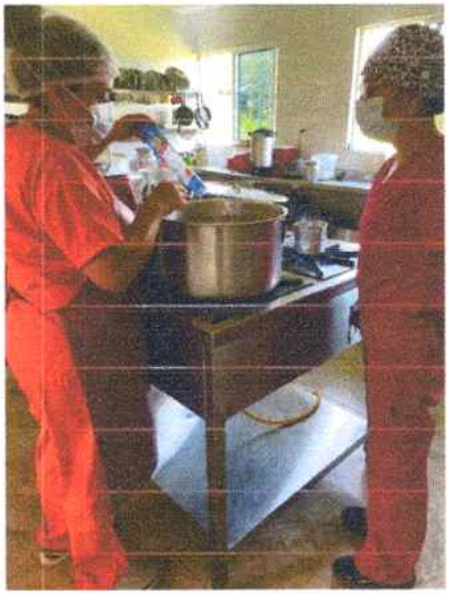


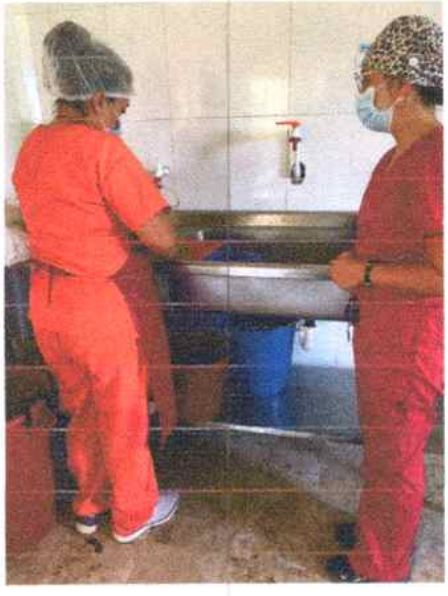
ILMAYE SANABRIA AMAYA
NUTRICIONISTA DIETISTA
REG. MED. 01196













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.

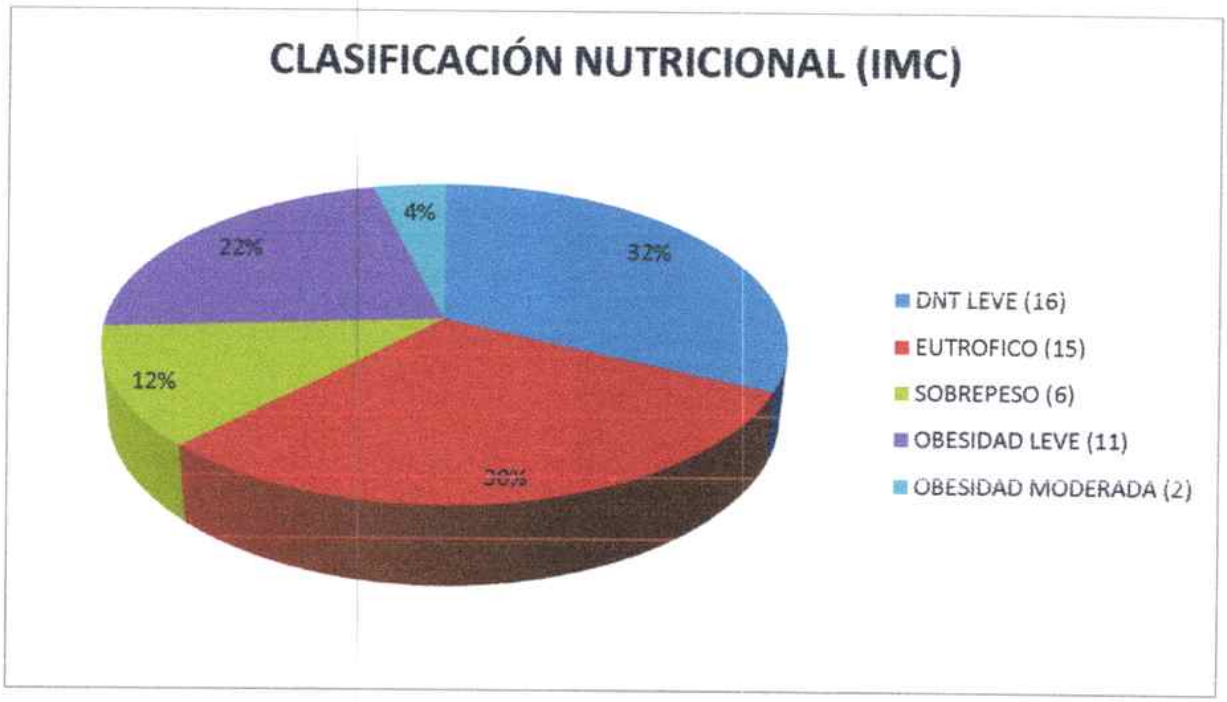
A continuación encontramos la tabla de clasificación nutricional y la gráfica donde analizaremos la condición nutricional de la población:

CENTRO VIDA DEL ANCIANO SAN JOSÉ
MUNICIPIO GUADALUPE-SANTANDER

			29_AGO - 28_SEP		
NOMBRE	**CEDULA**	**TALLA**	**PESO**	**IMC**	**DX NUT.**
ALFREDO PLATA GARCIA	2099702	1,7	82	28,4	SOBREPESO
ANTONIO CASTRO ARDILA	2100161	1,68	82	29,1	SOBREPESO
ANTONIO MARIA GARCIA MATEUS	2097884	1,62	50	19,1	DNT LEVE
ANTONIO RODRIGUEZ SUAREZ	2099037	1,83	67	20,0	DNT LEVE
BARBARA BOSIGUA DE SAAVEDRA	28167423	1,45	70	33,3	OBESIDAD LEVE
BARBARA DELGADO DE PLATA	28168333	1,43	64	31,3	OBESIDAD LEVE
BERNARDA FLOREZ ARCILA	28168025	1,56	56	23,0	EUTROFICO
BERTHA MEJIA RODRIGUEZ	28168110	1,63	56	21,1	DNT LEVE
CARMEN ELISA TOLOZA	28167955	1,45	70	33,3	OBESIDAD LEVE
CARMEN ROSA CASTRO GARCIA	21243902	1,51	85	37,3	OBESIDAD MODERADA
FELISA ARCILA TAMAYO	28168100	1,54	60	25,3	EUTROFICO
HERMENSIA SUARES SANCHEZ	28167488	1,5	45	20,0	DNT LEVE
ISABEL RODRIGUEZ	28168524	1,51	71	31,1	OBESIDAD LEVE
JAIME MOYANO	5764611	1,68	62	22,0	EUTROFICO
JAIME PICO SUAREZ	13828054	1,7	65	22,5	EUTROFICO
JOSE ALBINO GARCIA CHINCHILLA	2100020	1,59	64	25,3	EUTROFICO
JOSE DE JESUS TOLOSA	2099592	1,55	55	22,9	EUTROFICO
JOSE DEL CARMEN MORENO R.	5764419	1,53	49	20,9	DNT LEVE
JOSE VICENTE TAMAYO	19107464	1,68	55	19,5	DNT LEVE
LIBARDO ARCILA URIBE	5653554	1,53	81	34,6	OBESIDAD LEVE
LILIA RODRIGUEZ PINZON	28167628	1,66	64	23,2	EUTROFICO
LUCIA CATILLO DE SILVA	28167697	1,44	64	30,9	OBESIDAD LEVE
LUIS ANTONIO SAAVEDRA	2099001	1,56	54	22,2	EUTROFICO
LUIS FELIPE URIBE LESMES	5560555	1,68	68	24,1	EUTROFICO
LUIS FRANCISCO TORRES RINCON	2099192	1,6	78	30,5	OBESIDAD LEVE
LUIS MEDINA MEDINA	2099644	0,45	46	19,7	DNT LEVE
MARCO JULIO CASTILLO	2099281	1,62	53	20,2	DNT LEVE
MARIA INES ARDILA POVEDA	28168413	1,44	71	34,2	OBESIDAD LEVE
MARIA ISABEL PINILLA	28167032	1,53	42	17,9	DNT LEVE

ILMAYE SANABRIA AMAYA
NUTRICIONISTA DIETISTA
REG. MED. 01196

MARIA LUISA NAVARRO	28375149	1,56	59	24,2	EUTROFICO
MARIA OFELIA VELANDIA DIAZ	28167757	1,58	85	34,0	OBESIDAD LEVE
MARIA ROMERO DE CUADROS	28167459	1,46	49	23,0	EUTROFICO
MARINA ORTIZ DE RUEDA	28167677	1,6	68	26,6	EUTROFICO
MELITON VILLALBA GONZALEZ	2099363	1,7	63	21,8	DNT LEVE
MERCEDEZ QUIROGA	28168096	1,63	70	26,3	EUTROFICO
NOEMA GOMEZ DE TRASLAVIÑA	28166317	1,46	67	31,4	OBESIDAD LEVE
ROQUE JIMENEZ	13364555	1,61	93	35,9	OBESIDAD MODERADA
ROSA DELIA TORRES RINCON	28167668	1,54	68	28,7	SOBREPESO
ROSA MARIA NIÑO	28167457	1,46	46	21,6	DNT LEVE
ROSA MARIA SAAVEDRA	28167479	1,52	41	17,7	DNT LEVE
ROSALIA ARCILA URIBE	28167867	1,59	83	32,8	OBESIDAD LEVE
ROSANA SUAREZ SANCHEZ	28167071	1,54	45	19,0	DNT LEVE
SALVADOR LUENGAS RIVERA	2099823	1,65	52	19,1	DNT LEVE
SEGUNDA BRICEIDA LAYTON BARBOSA	27964860	1,56	68	27,9	SOBREPESO
SEGUNDO FLOREZ ARDILA	5653299	1,58	56	22,4	EUTROFICO
SIXTO JIMENEZ SERRANO	2099291	1,6	64	25,0	EUTROFICO
SIXTO TULIO MORENO CASTILLO	2099512	1,67	60	21,5	DNT LEVE
TERESITA CASTILLO GARZON	28168095	1,53	70	29,9	SOBREPESO
VERONICA MORENO DE PEÑA	28167766	1,56	69	28,4	SOBREPESO
VICTOR JULIO SANTA MARIA DUARTE	2099791	1,62	53	20,2	DNT LEVE



ILMAYE SANABRIA AMAYA
NUTRICIONISTA DIETISTA
REG. MED. 01196

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 30% de la población se encuentra en adecuado estado nutricional (15 usuarios).
- El 38% se encuentra en exceso de peso (19 usuarios), dado por:
  - Sobrepeso el 12% (6 usuarios)
  - Obesidad leve el 22% (11 usuarios)
  - Obesidad moderada el 4% (2 usuarios)
- El 32% de los usuarios presentan diagnóstico de desnutrición leve (16 usuarios).

Del total de los usuarios con reporte de bajo peso evaluados en seguimiento nutricional hasta este corte (1 adulto mayor), podemos identificar que aunque con anterioridad presentaba bajo peso pero armónico, debido a hospitalización pierde peso y se encuentra en DNT leve en proceso de recuperación.

	CENTRO VIDA DEL ANCIANO SAN JOSÉ MUNICIPIO GUADALUPE-SANTANDER						
				29_AGO - 28_SEP			
No.	**NOMBRE**	**CEDULA**	**TALLA**	**PESO**	**IMC**	**DX NUT.**	
4	ANTONIO RODRIGUEZ SUAREZ	2099037	1,83	67	20,0	DNT LEVE	AUMENTA 7KG JUL-AGO

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 9 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.

	C.V. San José	CENTRO VIDA DEL ANCIANO SAN JOSÉ					
		MUNICIPIO GUADALUPE-SANTANDER					
				29_AGO - 28_SEP			
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	
4	ANTONIO RODRIGUEZ SUAREZ	2099037	1,83	67	20,0	DNT LEVE	AUMENTA 7KG JUL-AGO
5	BARBARA BOSIGUA DE SAAVEDRA	28167423	1,45	70	33,3	OBESIDAD LEVE	
13	ISABEL RODRIGUEZ	28168524	1,51	71	31,1	OBESIDAD LEVE	
17	JOSE DE JESUS TOLOSA	2099592	1,55	55	22,9	EUTROFICO	
22	LUCIA CATILLO DE SILVA	28167697	1,44	64	30,9	OBESIDAD LEVE	
28	MARIA INES ARDILA POVEDA	28168413	1,44	71	34,2	OBESIDAD LEVE	
45	SEGUNDO FLOREZ ARDILA	5653299	1,58	56	22,4	EUTROFICO	

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 educación referente a el colesterol, se enseña que es cuál es el colesterol que comúnmente se conoce como bueno y malo, sus respectivas funciones y respecto a alimentación se enseña que alimentos elevan el colesterol malo y las recomendaciones de estilo de vida saludable que se pueden implementar para mantener en condiciones normales los niveles de colesterol en sangre.

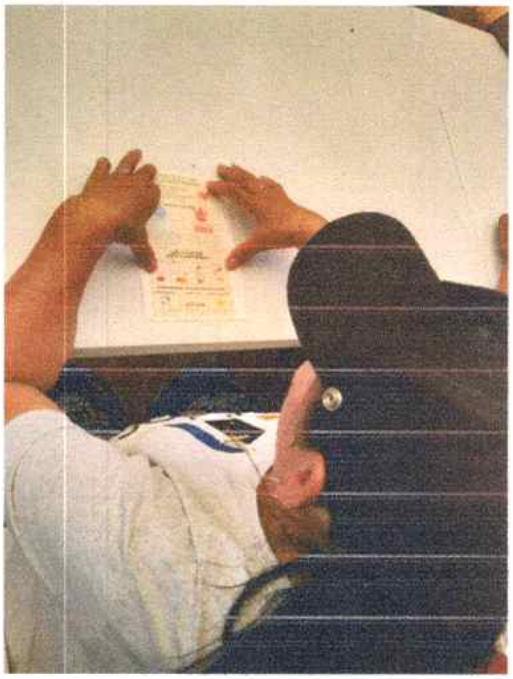
FICHA DE TRABAJO



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

Se puede evidenciar el adecuado manejo de las buenas prácticas de manufactura por parte de las operarias del servicio de alimentación de la sede (BPM). Durante toda la operación de preparación de los alimentos se realiza de manera adecuada la higienización de los insumos y se evita la contaminación cruzada en el alistamiento y preparación de los mismos. Se realiza prácticas adecuadas para durante el proceso de preparación evitar la pérdida de nutrientes de los alimentos.

Para este periodo 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 30% de la población se encuentra en adecuado estado nutricional (15 usuarios).
- El 38% se encuentra en exceso de peso (19 usuarios), dado por:
  - Sobrepeso el 12% (6 usuarios)
  - Obesidad leve el 22% (11 usuarios)
  - Obesidad moderada el 4% (2 usuarios)
- El 32% de los usuarios presentan diagnóstico de desnutrición leve (16 usuarios).

Del total de los usuarios con reporte de bajo peso evaluados en seguimiento nutricional hasta este corte (1 adulto mayor), podemos identificar que aunque con anterioridad presentaba bajo peso pero armónico, debido a hospitalización pierde peso y se encuentra en DNT leve en proceso de recuperación.
Para la visita de este periodo, se valoran de manera individual a 9 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 visita se realiza educación referente a el colesterol, se enseña que es cuál es el colesterol que comúnmente se conoce como bueno y malo, sus respectivas funciones y respecto a alimentación se enseña que alimentos elevan el colesterol malo y las recomendaciones de estilo de vida saludable que se pueden implementar para mantener en condiciones normales los niveles de colesterol en sangre.

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: 19 DE SEPTIEMBRE 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

ADECUADO ALMACENAMIENTO DE ALIMENTOS

Antes de nada es importante tener claro la importancia de esta fase. Muchas veces al almacenamiento no se le suele conceder toda la importancia que tiene pero es **importante realizar un adecuado almacenamiento** de productos por tres cuestiones:

- **Porque podemos tener un problema de seguridad alimentaria;** un producto almacenado de manera inadecuada puede producir una intoxicación alimentaria.
- Porque **un adecuado almacenamiento nos ayudará a ahorrar dinero;** ¿cuántos productos se tiran porque no ha habido una correcta rotación o no se han conservado a la temperatura adecuada?
- **Porque nos permite ahorrar tiempo**; tener cada cosa en su sitio evita pérdidas de tiempo en su búsqueda.

Pautas para un correcto almacenamiento

El almacenamiento de la materia prima debe realizarse lo antes posible desde el momento de la recepción. El producto debe almacenarse correctamente en refrigeración (a una temperatura entre 0 y 4ºC), congelación (a una temperatura inferior a -18 ºC) o temperatura ambiente (productos no perecederos).

Para un correcto almacenamiento se deben llevar a cabo las siguientes pautas:

- **Realizar un control diario de temperatura de cámaras y congeladores** para asegurar que funcionan correctamente:
  Cámaras de refrigeración: entre 0 y 4ºC
  Cámaras o arcones de congelación: < -18ºC.
- **Se debe establecer un orden de almacenamiento de los productos**:
  Se puede utilizar el método FIFO, un sistema que facilita la organización del almacenamiento (First in First out) lo primero que entra al almacén, cámara frigorífica o congelador es lo primero que sale. De esta manera, el stock se renueva constantemente, evitando que los productos lleven mucho tiempo almacenados.
- **Ningún alimento deberá estar en contacto directo con el suelo**, pegado a la pared o al techo. Se debe almacenar en estanterías.
- **Los envases abiertos deberán estar correctamente cerrados** en recipientes adecuados con el fin de protegerlos de posibles contaminaciones. En el caso de productos congelados si el envase está correctamente cerrado evitaremos también posibles quemaduras por frío.
- **Todos los productos almacenados**, tanto a temperatura ambiente, como en refrigeración o congelación que no estén en sus envases originales **deberán estar etiquetados** con el nombre (sino es posible identificarlo).
- Es importante **separar adecuadamente** el almacenamiento de los **productos crudos y los productos elaborados** para evitar la contaminación cruzada.

Conclusiones

1. Realizar un adecuado almacenamiento de las materias primas y productos es muy importante para evitar contaminaciones.
2. Un almacenamiento adecuado facilita también la gestión de las caducidades, así como mantener el grado de frescura y las características organolépticas de los productos.

ILMAYE SANABRIA AMAYA
NUTRICIONISTA DIETISTA
REG. MED. 01196

ACTIVIDAD N° 1. AUDITORIA AL SERVICIO DE ALIMENTACIÓN

Se realiza evaluación al almacenamiento de los insumos para la preparación de las comidas del centro vida:

OPERACIÓN	Puntaje	OBSERVACIONES
1. El lugar de almacenamiento proporciona espacio suficiente para guardar los alimentos	2	
2.Los alimentos están almacenados en el lugar correspondiente	2	
3. Se aplica la norma PEPS(fecha de elaboración del producto)	2	
4. Los elementos de aseo son almacenados en un área diferente	2	
5. Se realiza la diferenciación entre alimentos perecederos y no perecederos	2	
6. Se mantienen las normas de higiene y limpieza en estantes y estibas	2	
7. Los pisos se encuentran limpios y secos	2	
8. Se retiran los alimentos de las cajas de cartón.	2	
9. Hay utilización de estibas.	2	
10. La organización de los alimentos previene la contaminación cruzada.	2	
TOTAL	2	

Tras la evaluación del almacenamiento de los insumos se puede constatar que se realizan prácticas adecuadas de almacenaje, evitando contaminación cruzada y previniendo que se pierdan las características nutricionales propias de cada alimento. Adicionalmente se puede constatar que el almacenamiento se realiza en un lugar adecuado para el mismo y bajo las normas de higiene correspondientes.

ILMAYE SANABRIA AMAYA
NUTRICIONISTA DIETISTA
REG. MED. 01196

EVIDENCIA FOTOGRAFICA DEL SEGUIMIENTO AL SERVICIO DE ALIMENTACIÓN










ILMAYE SANABRIA AMAYA
NUTRICIONISTA DIETISTA
REG. MED. 01196

ACTIVIDAD 2. CLASIFICACIÓN NUTRICIONAL

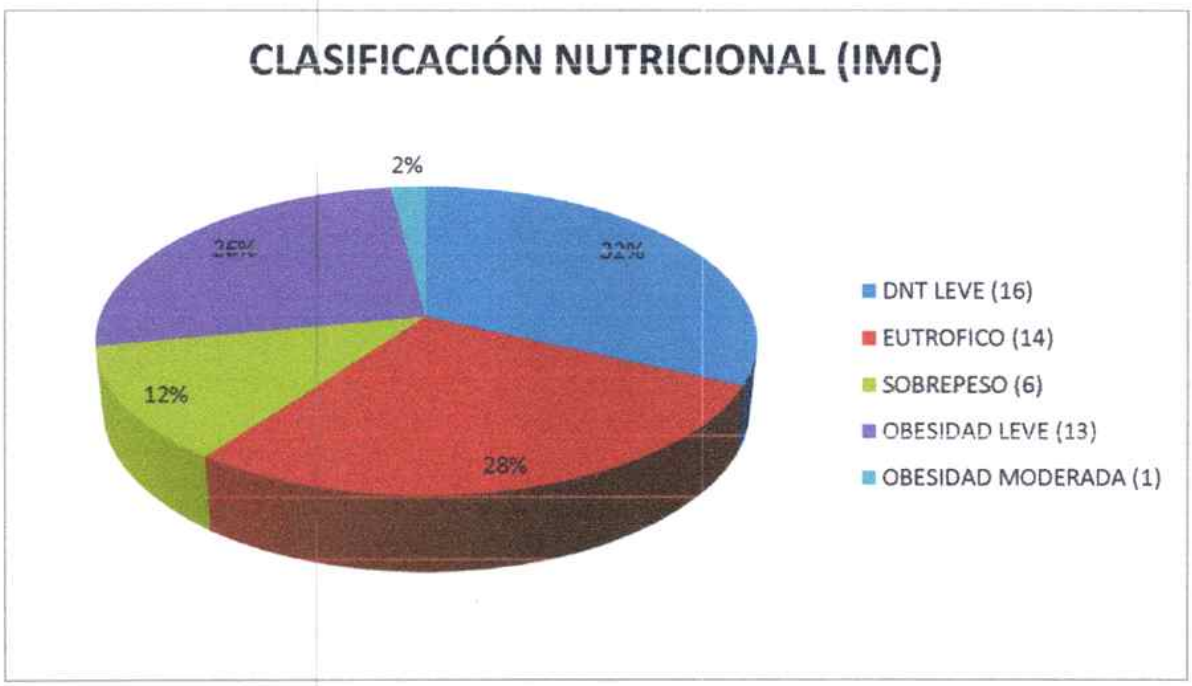
Con ayuda del servicio de enfermería se realiza la toma de peso y talla a los adultos mayores; con estos datos por medio del Índice de Masa Corporal para el adulto mayor, se realiza la clasificación nutricional de los mismos y se identifican posibles riesgos nutricionales.

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_AGO - 28_SEP		
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	67	20,0	DNT LEVE
5	BARBARA BOSIGUA DE SAAVEDRA	28167423	1,45	70	33,3	OBESIDAD LEVE
6	BARBARA DELGADO DE PLATA	28168333	1,43	64	31,3	OBESIDAD LEVE
7	BERNARDA FLOREZ ARCILA	28168025	1,56	56	23,0	EUTROFICO
8	BERTHA MEJIA RODRIGUEZ	28168110	1,63	56	21,1	DNT LEVE
9	CARMEN ELISA TOLOZA	28167955	1,45	70	33,3	OBESIDAD LEVE
10	CARMEN ROSA CASTRO GARCIA	21243902	1,51	85	37,3	OBESIDAD MODERADA
11	FELISA ARCILA TAMAYO	28168100	1,54	60	25,3	EUTROFICO
12	HERMENSIA SUARES SANCHEZ	28167488	1,5	45	20,0	DNT LEVE
13	ISABEL RODRIGUEZ	28168524	1,51	71	31,1	OBESIDAD LEVE
14	JAIME MOYANO	5764611	1,68	62	22,0	EUTROFICO
15	JAIME PICO SUAREZ	13828054	1,7	65	22,5	EUTROFICO
16	JOSE ALBINO GARCIA CHINCHILLA	2100020	1,59	83	32,8	OBESIDAD LEVE
17	JOSE DE JESUS TOLOSA	2099592	1,55	55	22,9	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	81	34,6	OBESIDAD LEVE
21	LILIA RODRIGUEZ PINZON	28167628	1,66	64	23,2	EUTROFICO
22	LUCIA CATILLO DE SILVA	28167697	1,44	64	30,9	OBESIDAD LEVE
23	LUIS ANTONIO SAAVEDRA	2099001	1,56	54	22,2	EUTROFICO
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 MEDINA MEDINA	2099644	0,45	46	19,7	DNT LEVE
27	MARCO JULIO CASTILLO	2099281	1,62	54	20,6	DNT LEVE
28	MARIA INES ARDILA POVEDA	28168413	1,44	71	34,2	OBESIDAD LEVE
29	MARIA ISABEL PINILLA	28167032	1,53	42	17,9	DNT LEVE
30	MARIA LUISA NAVARRO	28375149	1,56	59	24,2	EUTROFICO

ILMAYE SANABRIA AMAYA
NUTRICIONISTA DIETISTA
REG. MED. 01196

31	MARIA OFELIA VELANDIA DIAZ	28167757	1,58	85	34,0	OBESIDAD LEVE
32	MARIA ROMERO DE CUADROS	28167459	1,46	49	23,0	EUTROFICO
33	MARINA ORTIZ DE RUEDA	28167677	1,6	68	26,6	EUTROFICO
34	MELITON VILLALBA GONZALEZ	2099363	1,7	63	21,8	DNT LEVE
35	MERCEDEZ QUIROGA	28168096	1,63	70	26,3	EUTROFICO
36	NOEMA GOMEZ DE TRASLAVIÑA	28166317	1,46	67	31,4	OBESIDAD LEVE
37	ROQUE JIMENEZ	13364555	1,61	90	34,7	OBESIDAD LEVE
38	ROSA DELIA TORRES RINCON	28167668	1,54	68	28,7	SOBREPESO
39	ROSA MARIA NIÑO	28167457	1,46	46	21,6	DNT LEVE
40	ROSA MARIA SAAVEDRA	28167479	1,52	41	17,7	DNT LEVE
41	ROSALIA ARCILA URIBE	28167867	1,59	83	32,8	OBESIDAD LEVE
42	ROSANA SUAREZ SANCHEZ	28167071	1,54	41	17,3	DNT LEVE
43	SALVADOR LUENGAS RIVERA	2099823	1,65	52	19,1	DNT LEVE
44	SEGUNDA BRICEIDA LAYTON BARBOSA	27964860	1,56	68	27,9	SOBREPESO
45	SEGUNDO FLOREZ ARDILA	5653299	1,58	56	22,4	EUTROFICO
46	SIXTO JIMENEZ SERRANO	2099291	1,6	64	25,0	EUTROFICO
47	SIXTO TULIO MORENO CASTILLO	2099512	1,67	60	21,5	DNT LEVE
48	TERESITA CASTILLO GARZON	28168095	1,53	70	29,9	SOBREPESO
49	VERONICA MORENO DE PEÑA	28167766	1,56	69	28,4	SOBREPESO
50	VICTOR JULIO SANTA MARIA DUARTE	2099791	1,62	53	20,2	DNT LEVE



ILMAYE SANABRIA AMAYA
NUTRICIONISTA DIETISTA
REG. MED. 01196

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 28% de la población se encuentra en adecuado estado nutricional (14 usuarios).
- El 40% se encuentra en exceso de peso (19 usuarios), dado por:
  - Sobrepeso el 12% (6 usuarios)
  - Obesidad leve el 26% (13 usuarios)
  - Obesidad moderada el 2% (1 usuarios)
- El 32% de los usuarios presentan diagnóstico de desnutrición leve (16 usuarios).

Del total de los usuarios con reporte de bajo peso evaluados en seguimiento nutricional este corte (4 adultos mayores), podemos identificar que el 100% son pacientes armónicos y no presentan algún tipo de riesgo en su salud

	CENTRO VIDA DEL ANCIANO SAN JOSÉ						
	MUNICIPIO GUADALUPE-SANTANDER						
				29_AGO - 28_SEP			
No.	NOMBRE	CEDULA	TALLA	PESO	IMC	DX NUT.	
19	JOSE VICENTE TAMAYO	19107464	1,68	55	19,5	DNT LEVE	ARMONICO
27	MARCO JULIO CASTILLO	2099281	1,62	54	20,6	DNT LEVE	ARMONICO
34	MELITON VILLALBA GONZALEZ	2099363	1,7	63	21,8	DNT LEVE	ARMONICO
42	ROSANA SUAREZ SANCHEZ	28167071	1,54	41	17,3	DNT LEVE	ARMONICO

ILMAYE SANABRIA AMAYA
NUTRICIONISTA DIETISTA
REG. MED. 01196

EVIDENCIA FOTOGRAFICA DE LA TOMA DE DATOS ANTROPOMETRICOS









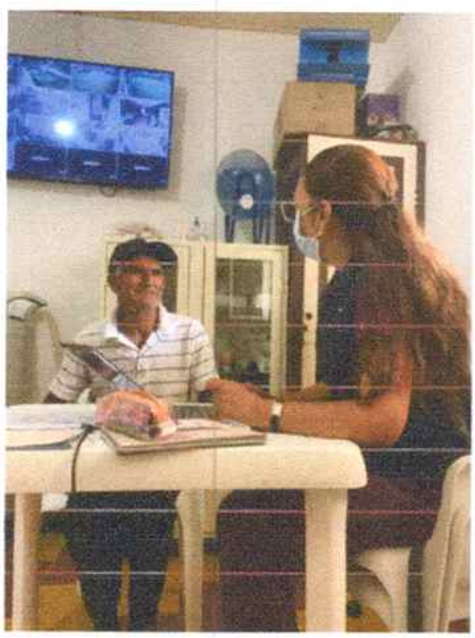
ILMAYE SANABRIA AMAYA
NUTRICIONISTA DIETISTA
REG. MED. 01196

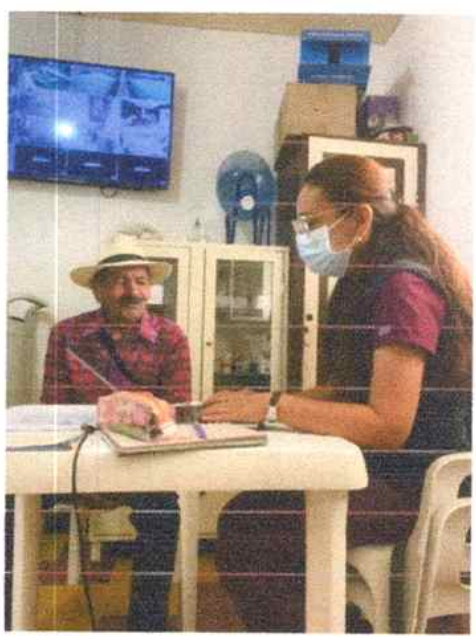
ACTIVIDAD 3. VALORACIÓN NUTRICIONAL INDIVIDUAL

Para la visita de este periodo, se valoran de manera individual a 8 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.

	C.V. San José	CENTRO VIDA DEL ANCIANO SAN JOSÉ					
		MUNICIPIO GUADALUPE-SANTANDER					
				29_AGO - 28_SEP			
No.	**NOMBRE**	**CEDULA**	**TALLA**	**PESO**	**IMC**	**DX NUT.**	
16	JOSE ALBINO GARCIA CHINCHILLA	2100020	1,59	83	32,8	OBESIDAD LEVE	DISMINUYE 2KG
19	JOSE VICENTE TAMAYO	19107464	1,68	55	19,5	DNT LEVE	ARMONICO
23	LUIS ANTONIO SAAVEDRA	2099001	1,56	54	22,2	EUTROFICO	
27	MARCO JULIO CASTILLO	2099281	1,62	54	20,6	DNT LEVE	ARMONICO
34	MELITON VILLALBA GONZALEZ	2099363	1,7	63	21,8	DNT LEVE	ARMONICO
37	ROQUE JIMENEZ	13364555	1,61	90	34,7	OBESIDAD LEVE	DISMINUYE 4 KG, MEJORA LA CLASIFICACIÓN NUTRICIONAL
42	ROSANA SUAREZ SANCHEZ	28167071	1,54	41	17,3	DNT LEVE	ARMONICO
46	SIXTO JIMENEZ SERRANO	2099291	1,6	64	25,0	EUTROFICO	

EVIDENCIA FOTOGRAFICA DE SEGUIMIENTOS





ILMAYE SANABRIA AMAYA
NUTRICIONISTA DIETISTA
REG. MED. 01196













ILMAYE SANABRIA AMAYA
NUTRICIONISTA DIETISTA
REG. MED. 01196

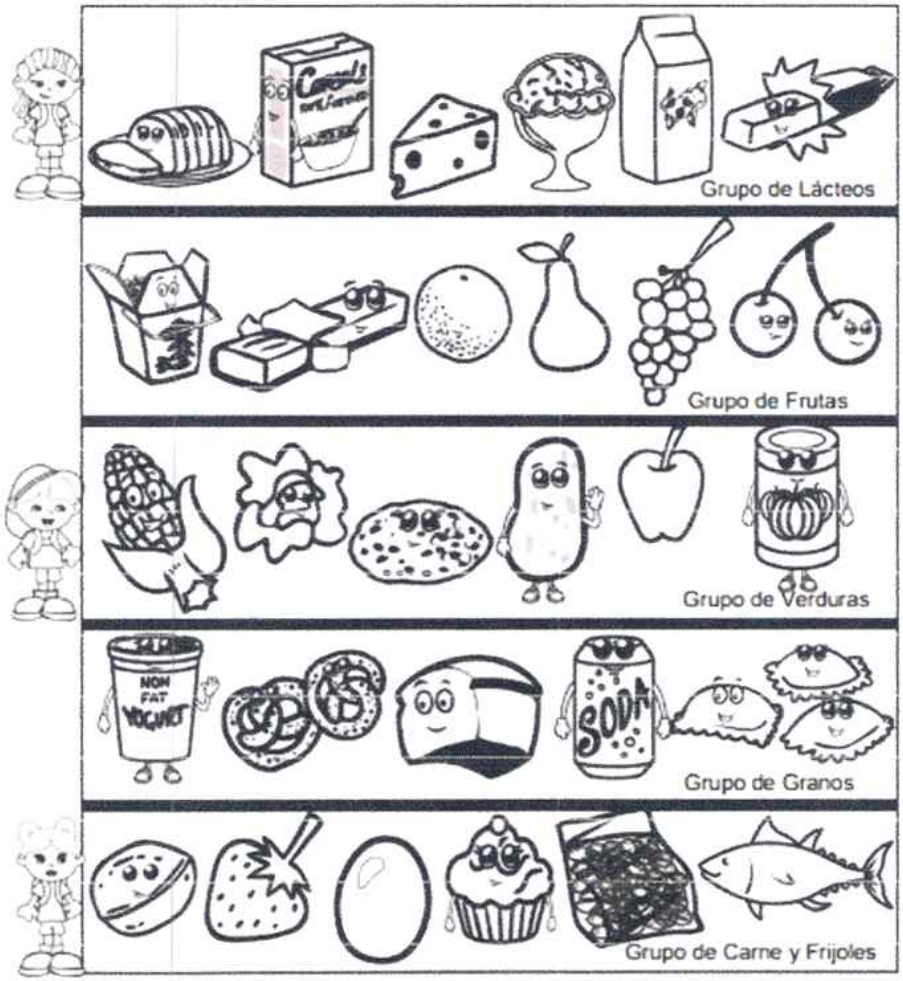
ACTIVIDAD 4. ACTIVIDAD EDUCATIVA

Para esta visita realizamos el recordatorio de los grupos de alimentos y la importancia del consumo de alimentos representativos de cada grupo con el fin de consumir una alimentación balanceada. Dicha actividad la realizamos a través de una ficha de colorear.

FICHA DE TRABAJO

Hoja de Trabajo para Organizar los Grupos de Alimenticios

Algunos artículos no pertenecen. Colorea los que corresponden y deja en blanco los que



ILMAYE SANABRIA AMAYA
NUTRICIONISTA DIETISTA
REG. MED. 01196

EVIDENCIA FOTOGRAFICA DE LA ACTIVIDAD REALIZADA







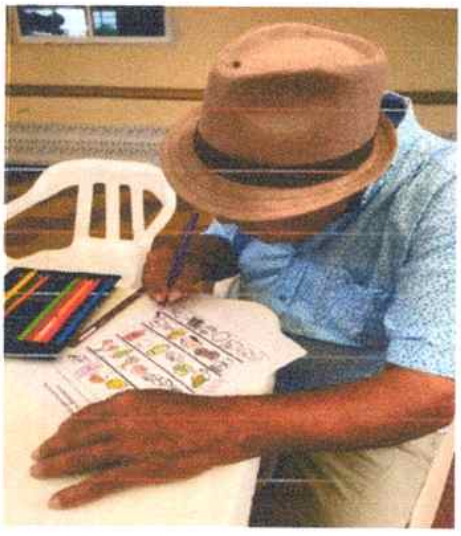



ILMAYE SANABRIA AMAYA
NUTRICIONISTA DIETISTA
REG. MED. 01196













ILMAYE SANABRIA AMAYA
NUTRICIONISTA DIETISTA
REG. MED. 01196

RESULTADOS OBTENIDOS

Tras la evaluación del almacenamiento de los insumos se puede constatar que se realizan prácticas adecuadas de almacenaje, evitando contaminación cruzada y previniendo que se pierdan las características nutricionales propias de cada alimento. Adicionalmente se puede constatar que el almacenamiento se realiza en un lugar adecuado para el mismo y bajo las normas de higiene correspondientes.

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 28% de la población se encuentra en adecuado estado nutricional (14 usuarios).
- El 40% se encuentra en exceso de peso (19 usuarios), dado por:
  - Sobrepeso el 12% (6 usuarios)
  - Obesidad leve el 26% (13 usuarios)
  - Obesidad moderada el 2% (1 usuarios)
- El 32% de los usuarios presentan diagnóstico de desnutrición leve (16 usuarios).

Del total de los usuarios con reporte de bajo peso evaluados en seguimiento nutricional este corte (4 adultos mayores), podemos identificar que el 100% son pacientes armónicos y no presentan algún tipo de riesgo en su salud

Para la visita de este periodo, se valoran de manera individual a 8 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 visita realizamos el recordatorio de los grupos de alimentos y la importancia del consumo de alimentos representativos de cada grupo con el fin de consumir una alimentación balanceada. Dicha actividad la realizamos a través de una ficha de colorear.

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 52787364		SANABRIA AMAYA ILMAYE	INDEPENDIENTE	PRINCIPAL	CR 19 17 67	SOCORRO-SANTANDER	5865585	No

DATOS GENERALES DE LA LIQUIDACION

Periodo		Clave		Tipo	Fecha		Pago		
Pensión	Salud	Pago	Planilla	Planilla	Limite	Pago	Banco	Dias Mora	Valor
2024-09	2024-09	248773486	94721298?2	I	2024/10/16	2024/09/04	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

aportes en línea

Resumen General de Pago

DATOS GENERALES DEL APORTANTE

Identificacion	dv	Razon Social	Clase Aportante		Sucursal Principal	Direccion	Ciudad-Departamento	Telefono	Exonerado SENA e ICBF
CC 52707364		SANABRIA AMAYA ELMAYE	INDEPENDIENTE		PRINCIPAL	CR 15 17 67	SOCORRO-SANTANDER	5555550	No

DATOS GENERALES DE LA LIQUIDACION

Periodo		Clave		Tipo	Fecha		Pago		
Pensión	Salud	Pago	Planilla	Planilla	Limite	Pago	Banco	Dias Mora	Valor
2024-09	2024-09	248779146	94721298172	1	2024/10/16	2024/09/04	BANCO DE OCCIDENTE	0	$567,300

LIQUIDACION DETALLADA DE APORTES

EMPLEADO			PENSION				SALUD				CCF				RIESGOS				PARAFISCALES		
No.	Identificacion	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 AMAYA ELMAYE	230301	30	$1,930,240	$308,900	890305	30	$1,930,240	$241,300		0	$0	$0	14-22	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

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

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

INFORME MENSUAL DE ACTIVIDADES

MUNICIPIO DE GUADALUPE SANTANDER CENTRO VIDA	
Informe N° 04 correspondiente al periodo del 02 de Septiembre al 30 de Septiembre del 2024	
FECHA DE PRESENTACIÓN	1 de Octubre 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 septiembre del año en curso, se realizaron varios talleres y actividades manuales orientados a estimular tanto la creatividad como las habilidades motrices de las personas mayores. Estas actividades abarcaron desde la creación de manualidades con materiales reciclados hasta ejercicios de coordinación fina, como el manejo de bolitas de papel seda y la elaboración de figuras tridimensionales. A través de estos talleres, se promovió no solo la exploración y el desarrollo de diversas habilidades individuales, sino también el fortalecimiento de la confianza y autoestima de los participantes. Cada taller ofreció una oportunidad para que los adultos mayores se integraran activamente en un entorno social, fomentando la interacción y el sentido de comunidad, elementos clave para su bienestar emocional y mental.	cartón, tijeras, pinturas, colores, fichas didácticas, colbón, silicona líquida, papel seda, cartulina,papel iris, escarcha, cartones de huevos, pinceles, semillas.
2	Alternar dinámicas, trabajos individuales y trabajos en grupo.	Para llevar a cabo algunas de las actividades, se organizaron grupos de trabajo, alternando intencionalmente a los participantes para que todos tuvieran la oportunidad de interactuar con diferentes compañeros, evitando que se formaran siempre los mismos equipos. Esta estrategia no solo favoreció la cooperación y el trabajo colaborativo, sino que también permitió ampliar las relaciones interpersonales entre los adultos mayores, fortaleciendo la cohesión grupal y fomentando un entorno inclusivo y participativo.	

3	Apoyo a la gestión en actividades que sean requeridas durante la prestación del servicio.	A lo largo de la jornada, se ofrece el apoyo necesario para las diversas actividades que se desarrollan, garantizando que cada tarea se cumpla de manera exitosa y en línea con los objetivos establecidos. Este respaldo incluye la gestión de recursos, la asistencia en la planificación y ejecución de las actividades, así como la resolución de cualquier inconveniente que pueda presentarse. Todo esto se realiza con el fin de mantener un ambiente de trabajo eficiente y armonioso, donde tanto los participantes como el personal puedan desenvolverse de manera óptima, contribuyendo al éxito general del servicio brindado.	

CONCLUSIONES Y/O RECOMENDACIONES PROFESIONALES

Los participantes experimentaron una notable mejora en su bienestar emocional y mental, reflejada en su mayor disposición y entusiasmo durante las actividades. Las tareas de memoria y las manualidades resultaron especialmente útiles para mantener sus mentes activas, favoreciendo la estimulación cognitiva y generando un sentido de logro y satisfacción personal. Estas actividades no solo les permitieron ejercitar sus capacidades cognitivas, sino que también les ofrecieron una vía para expresar su creatividad, lo cual es clave para fortalecer su autoestima y bienestar general.

Por otro lado, las actividades en grupo desempeñaron un papel esencial en fomentar la socialización entre los adultos mayores, lo que se tradujo en una disminución notable de los sentimientos de soledad y aislamiento. La dinámica grupal facilitó la creación de nuevos lazos de amistad y reforzó el sentido de comunidad entre los participantes, quienes mostraron una mayor motivación y compromiso para involucrarse en futuras actividades comunitarias. Este aumento en la interacción social es crucial para su salud mental, ya que les proporciona un apoyo emocional y una red de respaldo valiosa para su vida diaria. Se recomienda seguir promoviendo tanto actividades individuales como grupales para continuar 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

EVIDENCIAS









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



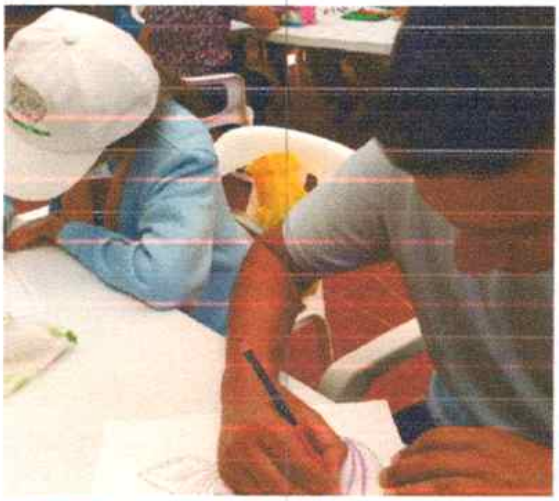
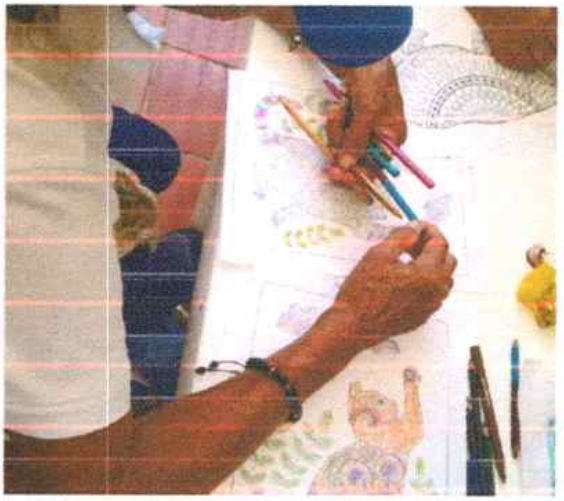
CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE






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








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








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



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









FICHA TÉCNICA	
SESIÓN 01 - 02	
FECHA: Lunes 2 y Martes 3 de Septiembre 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: FICHA DE TRAZOS CIRCULARES	
OBJETIVO GENERAL: Fortalecer la motricidad fina de los adultos mayores mediante el uso de trazos circulares de diferentes colores para llenar la imagen de un oso. A través de este ejercicio, se busca mejorar la coordinación ojo-mano y la precisión en los movimientos, elementos fundamentales para el desarrollo motor en personas de la tercera edad. **OBJETIVOS ESPECÍFICOS:** • Estimular la capacidad de concentración en los participantes al realizar un ejercicio que requiere precisión y enfoque. • Promover la creatividad en los adultos mayores mediante el uso de diferentes colores y formas para completar la figura. • Desarrollar la percepción visual y táctil, lo que contribuye a mejorar el reconocimiento de patrones y la destreza manual. • Fomentar la satisfacción personal y autoestima a través de la realización de una tarea compleja que se materializa en un resultado concreto y visualmente atractivo.	
MARCO TEÓRICO: El trabajo de la motricidad fina en los adultos mayores es crucial debido a los cambios que ocurren en el sistema neuromuscular con el envejecimiento. Las habilidades motoras finas, que involucran movimientos precisos de los dedos y las manos, pueden deteriorarse con el paso del tiempo, afectando actividades cotidianas como escribir, vestirse o manipular objetos pequeños. Diversos estudios subrayan la importancia de actividades que trabajen de manera específica estos movimientos, ya que no solo promueven la independencia de los mayores, sino que también mejoran su calidad de vida.	

El aprendizaje es más efectivo cuando los individuos están involucrados activamente en el proceso. En este contexto, al realizar trazos circulares y elegir los colores para completar la imagen, los adultos mayores son agentes activos en la creación de una obra, lo que favorece la asimilación de habilidades motoras y cognitivas.

Además, se apoya en la teoría de la plasticidad cerebral, la cual indica que el cerebro tiene la capacidad de adaptarse y cambiar a lo largo de la vida. Realizar actividades repetitivas pero creativas, como la propuesta en esta ficha, ayuda a reforzar las conexiones neuronales y a mantener activas las capacidades cognitivas y motoras.

METODOLOGÍA

El desarrollo de la actividad se llevó a cabo en un ambiente controlado, donde se distribuyó una ficha con la imagen de un oso delineado con puntos. Cada adulto mayor recibió lápices o marcadores de colores. Se explicó que el objetivo era llenar la imagen siguiendo el contorno de los puntos usando trazos circulares. Se incentivó a que eligieran diferentes colores para cada parte del oso, promoviendo la creatividad y el uso personal de cada material.

Primero, los participantes comenzaron con las áreas más grandes, como el cuerpo, y progresivamente avanzaron a detalles más pequeños, como las orejas y las patas. Durante la actividad, el instructor supervisó el progreso de cada persona, proporcionando retroalimentación positiva y apoyo cuando era necesario, asegurando que todos se sintieran cómodos con el ejercicio.

La duración de la actividad fue de aproximadamente 40 minutos, permitiendo que cada participante trabajara a su propio ritmo. Se promovió un ambiente relajado y colaborativo donde los adultos mayores pudieron intercambiar comentarios sobre sus creaciones.

MÉTODO

El método utilizado fue el de estimulación directa mediante la práctica repetitiva de movimientos finos. Se empleó una metodología activa y participativa, donde cada adulto mayor fue responsable de llenar su propia ficha de acuerdo con sus preferencias de color y estilo. Este tipo de método permite que los participantes mantengan un control sobre el proceso, generando una mayor sensación de logro al completar la tarea.

RECOMENDACIONES:

- Asegurarse de que los adultos mayores utilicen marcadores o lápices de fácil agarre para facilitar los movimientos.
- Realizar esta actividad en un ambiente tranquilo, evitando distracciones que puedan interferir con la concentración.
- Fomentar la interacción entre los participantes, lo que puede ayudar a aumentar la motivación y hacer la actividad más placentera.
- Adaptar la actividad en función de las habilidades individuales, proporcionando asistencia adicional cuando sea necesario para garantizar que todos los adultos mayores puedan participar activamente.

CONCLUSIONES

La actividad de rellenar la figura del oso con trazos circulares de colores no solo logró cumplir con el objetivo de fortalecer la motricidad fina en los adultos mayores, sino que también sirvió como una herramienta para estimular su creatividad y atención. A través de la práctica repetitiva y la elección de colores, los participantes trabajaron en su precisión manual, lo que contribuye directamente a mejorar su desempeño en tareas diarias. Además, la satisfacción generada por ver su trabajo completado permitió que cada uno de los adultos mayores experimentará una sensación de logro personal, incrementando su autoestima y motivación para participar en futuras actividades manuales.

ANEXOS:

- **LUNES 2 DE SEPTIEMBRE DE 2024- SESIÓN 01**




- **MARTES 3 DE SEPTIEMBRE DE 2024 - SESIÓN 2**





FICHA TÉCNICA	
SESIÓN 03 - 04	
FECHA: Miércoles 4 y Jueves 5 de Septiembre 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 RECORTAR ANIMALES PARA FORMAR UN ROMPECABEZAS	
OBJETIVO GENERAL: Promover el desarrollo cognitivo, la coordinación visomotora y la creatividad en los adultos mayores a través de una actividad lúdica que consiste en colorear y recortar animales para armar un rompecabezas. **OBJETIVOS ESPECÍFICOS:** • Fomentar la concentración y atención en detalles mediante la identificación y selección de colores para las diferentes figuras de animales. • Estimular la motricidad fina al colorear con precisión dentro de las líneas y recortar las piezas que componen el rompecabezas.	

- Facilitar el trabajo colaborativo y el intercambio social al permitir que los participantes trabajen en grupos pequeños o en parejas para completar la actividad.
- Incrementar la autoestima de los adultos mayores mediante la finalización exitosa de una tarea que les permite ver los resultados tangibles de su esfuerzo.

MARCO TEÓRICO:

El uso de actividades de manualidades y resolución de rompecabezas en adultos mayores contribuye de manera significativa a la preservación de sus funciones cognitivas. En la vejez, se presentan desafíos como la disminución de la capacidad de atención y la memoria, pero ejercicios como el armado de rompecabezas estimulan estas habilidades, reforzando la memoria visual y la resolución de problemas. Además, la combinación de colorear y recortar requiere una planificación secuencial de las acciones, lo que contribuye a mantener la agilidad mental.

La motricidad fina es otra capacidad que se beneficia con este tipo de actividades. A través del uso de tijeras y crayones, se ejercitan los músculos pequeños de las manos, esenciales para realizar tareas cotidianas. Esta práctica continua ayuda a preservar la autonomía de los participantes en actividades diarias, lo que es crucial para su bienestar.

Por otro lado, el aspecto social de la actividad no debe subestimarse. Realizar una tarea en grupo, como resolver un rompecabezas, favorece la interacción entre los participantes, lo cual puede reducir los sentimientos de aislamiento y fomentar una sensación de pertenencia. La colaboración y el diálogo son elementos importantes que fortalecen los vínculos y mejoran el estado de ánimo.

METODOLOGÍA

La actividad se realizó en un ambiente de aula donde los adultos mayores se sentaron en mesas de trabajo, con todos los materiales disponibles: crayones, tijeras y la hoja del rompecabezas. En primer lugar, se les entregó la ficha con las figuras de animales en blanco y negro para que, con libertad creativa, pudieran colorearlas según sus preferencias. Se incentivó la elección de colores vivos y se brindaron ejemplos de cómo podrían verse los animales con diferentes paletas de colores.

Una vez coloreados, se les pidió recortar cuidadosamente las piezas correspondientes a cada animal, con énfasis en el respeto a las líneas de corte. Para los participantes que necesitaban ayuda adicional, se ofreció asistencia sin interferir en su proceso creativo.

Finalmente, se organizó una dinámica grupal donde los participantes, en parejas o grupos pequeños, ensamblaron el rompecabezas de los animales que habían recortado, estimulando la comunicación y la cooperación entre ellos.

MÉTODO

- **Preparación:** Se distribuyen crayones, tijeras y la hoja del rompecabezas con los seis animales (león, pulpo, pollo, conejo, rana y delfín) a cada participante.
- **Colorear:** Los adultos mayores colorean las figuras de los animales con libertad creativa.
- **Recortar:** Posteriormente, recortan cada figura con cuidado para formar las piezas del rompecabezas.
- **Ensamblar:** En parejas o en grupos pequeños, los participantes colaboran para armar las figuras recortadas, organizando los animales en el orden correcto.
- **Cierre:** Se muestran los resultados finales y se realiza una pequeña conversación grupal donde cada uno comenta su experiencia.

RECOMENDACIONES:

- Ofrecer una breve demostración inicial de cómo colorear y recortar con mayor precisión puede facilitar la tarea para aquellos que necesiten orientación adicional.
- Asegurarse de que todos los participantes tengan acceso a tijeras de seguridad adaptadas a su capacidad manual para evitar accidentes.
- Fomentar la interacción grupal, proponiendo que se alternen entre el trabajo individual y el armado grupal del rompecabezas.
- Incentivar el uso de colores brillantes para añadir un componente lúdico y visualmente estimulante, lo que aumenta la motivación y la satisfacción.

CONCLUSIONES

Esta actividad resultó altamente beneficiosa para el grupo de adultos mayores, ya que no solo facilitó la estimulación cognitiva a través del uso de técnicas de resolución de problemas y memoria visual, sino que también promovió la creatividad. El trabajo con crayones y tijeras potenció la destreza manual, una habilidad que es crucial mantener en esta etapa de la vida. Además, el aspecto colaborativo del armado del rompecabezas

permitió fortalecer los lazos sociales entre los participantes, mejorando su estado de ánimo y fomentando un ambiente de cooperación y apoyo mutuo.

ANEXOS:

- **MIÉRCOLES 4 DE SEPTIEMBRE DE 2024 - SESIÓN 03**




- **JUEVES 5 DE SEPTIEMBRE DE 2024 -SESIÓN 04**




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:Viernes 6 de Septiembre 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: MANTENIMIENTO DE LA HUERTA CON ADULTOS MAYORES	

OBJETIVO GENERAL: El objetivo principal de esta actividad es asegurar la continuidad y salud de la huerta que fue establecida anteriormente, a través del mantenimiento regular. Con ello, se busca que los adultos mayores fortalezcan su sentido de responsabilidad, conexión con la naturaleza y bienestar físico, mental y emocional, al participar en el cuidado y preservación de un espacio vivo y productivo.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Enseñar y reforzar técnicas de mantenimiento básico de una huerta, como el riego, la eliminación de malas hierbas, y la fertilización.
- Fomentar el trabajo en equipo y la interacción social entre los participantes, promoviendo un ambiente colaborativo.
- Potenciar la motricidad fina y gruesa a través de tareas manuales que implican el uso de herramientas de jardinería.
- Estimular el sentido de logro personal al observar el progreso y resultados del trabajo realizado en la huerta.

MARCO TEÓRICO: La jardinería ha sido reconocida como una actividad que promueve el bienestar integral, especialmente en los adultos mayores. Investigaciones indican que el cuidado de una huerta no solo mejora la salud física, al proporcionar actividad física moderada, sino que también es beneficioso para la salud mental, disminuyendo niveles de estrés y aumentando la sensación de propósito. El contacto directo con la tierra y las plantas conecta a las personas con la naturaleza, lo que, a su vez, mejora el estado de ánimo y la autoestima.

Además, la horticultura estimula varias capacidades cognitivas, como la planificación, la memoria y la resolución de problemas, al requerir decisiones constantes sobre el manejo de las plantas y la programación del mantenimiento. Por otro lado, las actividades de mantenimiento de la huerta fomentan el sentido de comunidad y pertenencia entre los participantes, ya que el esfuerzo colectivo genera un espacio de socialización positivo y de apoyo mutuo.

En el contexto del envejecimiento activo, la jardinería juega un papel fundamental al mantener a los adultos mayores físicamente activos y mentalmente comprometidos, promoviendo una mejor calidad de vida. Las tareas simples como el riego, la remoción de maleza y la preparación de la tierra son apropiadas para personas de todas las capacidades, ya que pueden ser adaptadas según las limitaciones físicas de los participantes.

METODOLOGÍA

La actividad se desarrollará con sesiones mensuales de mantenimiento de la huerta. Se realizará una introducción breve sobre las necesidades de la huerta y las tareas de mantenimiento que se llevarán a cabo, como el riego adecuado, la remoción de malas hierbas, y la revisión del estado general de las plantas. Se asignarán pequeñas tareas individuales para fomentar la autonomía de cada participante, pero también se incentivará el trabajo en equipo.

Durante las sesiones, se prestará especial atención a actividades más técnicas, como la poda, el compostaje y la evaluación de la salud del suelo. Los adultos mayores aprenderán a identificar señales de enfermedades o problemas en las plantas y a tomar medidas correctivas. Cada día, las actividades serán supervisadas, brindando apoyo cuando sea necesario, pero permitiendo que los participantes ejecuten las tareas por sí mismos, fortaleciendo así su confianza y habilidades.

La última sesión estará destinada a la reflexión grupal, donde se discutirá el impacto del mantenimiento en la huerta y en los propios participantes. Además, se plantearán ideas para futuras mejoras y se celebrarán los logros alcanzados en el cuidado de la huerta.

MÉTODO

- **Preparación**: Revisión general de la huerta y distribución de las herramientas necesarias.
- **Tareas de mantenimiento**: Instrucción en el uso de regaderas, azadones, tijeras de podar, y otros implementos necesarios.
- **Cuidado diario**: Monitoreo del riego, la eliminación de malas hierbas y la evaluación de la salud de las plantas.
- **Reflexión grupal**: Discusión sobre el progreso de la huerta y cómo esta actividad ha influido en los participantes.

RECOMENDACIONES:

- Se sugiere adaptar las tareas a las capacidades físicas de cada participante, asegurando que todos puedan contribuir de acuerdo a sus limitaciones.
- Es recomendable realizar esta actividad en grupos pequeños, para asegurar una atención personalizada y evitar la sobrecarga de trabajo.
- Asegurar la disponibilidad de herramientas ergonómicas que faciliten la manipulación y eviten la fatiga o lesiones.
- Fomentar la hidratación constante y el uso de protección solar, especialmente en sesiones al aire libre prolongadas.

CONCLUSIONES

El mantenimiento de la huerta no solo contribuye a la preservación de un espacio verde y productivo, sino que también brinda a los adultos mayores una oportunidad invaluable para mantenerse activos física y mentalmente. Esta actividad favorece la integración social, el fortalecimiento de la autoestima y el desarrollo de habilidades prácticas que pueden ser aplicadas en otras áreas de la vida. Los participantes lograron realizar las tareas con autonomía y disfrutaron del proceso, lo que demuestra que actividades como esta contribuyen al bienestar integral de los adultos mayores.

ANEXOS:

- **VIERNES 6 DE SEPTIEMBRE DE 2024 -SESIÓN 05**






FICHA TÉCNICA	
SESIÓN 06 - 07 - 08- 09 - 10	
FECHA: Lunes 9, Martes 10, Miércoles 11, Jueves 12, Viernes 13 Septiembre 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: GALLINA PORTAHUEVOS CON CARTONES DE HUEVO RECICLADOS	

OBJETIVO GENERAL: El objetivo principal de esta actividad es fomentar la motricidad fina en los adultos mayores mediante la elaboración de una gallina portahuevos, utilizando materiales reciclados como cartones de huevo y cartón. Además, se busca estimular la creatividad y reforzar la autoestima al completar una manualidad con propósito decorativo y funcional.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Desarrollar habilidades motrices finas al recortar y ensamblar las piezas del portahuevos.
- Promover el reciclaje creativo utilizando materiales accesibles y sostenibles.
- Estimular la coordinación mano-ojo durante el proceso de pintado y montaje.
- Fomentar el trabajo en equipo y la interacción social a través de la creación colectiva de la manualidad.
- Proporcionar un sentido de logro personal al completar un objeto que es tanto decorativo como útil.

MARCO TEÓRICO:

El envejecimiento trae consigo ciertos cambios en la motricidad fina, lo que puede impactar en la destreza manual y la coordinación. Actividades como el recorte, pegado y pintado permiten a los adultos mayores ejercitar los pequeños músculos de las manos, cruciales para mantener la autonomía en las actividades cotidianas. Según estudios, la repetición de tareas manuales puede mejorar la agilidad y precisión en personas de la tercera edad.

Además, el uso de materiales reciclados refuerza la conciencia ambiental y crea una oportunidad para que los participantes se involucren en prácticas de sostenibilidad. El

reciclaje creativo no solo ayuda a reducir residuos, sino que también abre la puerta a nuevas formas de expresión artística.

Por otro lado, la pintura, como parte de esta actividad, actúa como una terapia que alivia el estrés, ya que al concentrarse en una tarea creativa, los adultos mayores pueden mejorar su bienestar emocional. La capacidad de ver el proceso y el resultado final refuerza el sentido de autoeficacia y autoestima, elementos importantes en esta etapa de la vida.

METODOLOGÍA

La metodología se desarrolló a lo largo de cinco días, dividiendo el proceso en etapas claras y progresivas para asegurar que los participantes comprendieran cada paso y tuvieran el tiempo suficiente para ejecutar la actividad con calma.

Día 1 y Día 2: Los adultos mayores recortaron la silueta de la gallina y los detalles como las alas, el cuerpo y los conos de cartón que se utilizaron para la base. Este proceso no sólo permitió ejercitar la motricidad fina, sino también ayudó a que los participantes comprendieran la estructura del proyecto.

Día 3 y Día 4: Se procedió a pintar las piezas recortadas. La base, las alas, el cuerpo de la gallina y los conos de cartón fueron pintados de colores brillantes, permitiendo a los adultos mayores elegir las combinaciones que más les gustaran. Este paso fomenta la expresión personal y la creatividad. También se promovió la coordinación mano-ojo al aplicar la pintura.

Día 5: Finalmente, se ensambló la gallina. Los conitos pintados se adhirieron a la base para crear el porta huevos, mientras que las piezas recortadas de la gallina se unieron para darle forma tridimensional. Este paso final permitió a los participantes ver el fruto de su trabajo, aumentando su satisfacción personal.

MÉTODO

El método utilizado fue de enseñanza guiada y participativa. A través de demostraciones paso a paso, se permitió que los adultos mayores siguieran el proceso con orientación constante. Cada etapa fue supervisada para garantizar que todos pudieran seguir el ritmo de la actividad sin sentirse presionados, fomentando un ambiente de apoyo y colaboración.

Se dieron instrucciones claras, se proporcionó el material adecuado y se incentivó a los participantes a expresar sus ideas a la hora de elegir colores y formas. Se les permitió trabajar a su propio ritmo, respetando los tiempos de cada uno.

RECOMENDACIONES:

- Es fundamental disponer de un espacio amplio y bien iluminado para la actividad, ya que permite a los adultos mayores trabajar de manera más cómoda y segura.
- Asegúrese de que todos los materiales estén listos antes de comenzar, para evitar interrupciones en el flujo de trabajo.
- Promueva un ambiente de relajación y disfrute, recordando que el objetivo principal es la participación activa y el disfrute del proceso, más allá del resultado final.
- Tenga en cuenta las limitaciones físicas de algunos adultos mayores, brindando asistencia cuando sea necesario, sin interferir en su autonomía.
- Es recomendable dar espacio para la creatividad, permitiendo que cada participante personalice su gallina a su gusto.

CONCLUSIONES

La actividad de crear una gallina portahuevos con materiales reciclados no sólo estimuló las habilidades motrices finas, sino que también promovió la conciencia ecológica y el trabajo en equipo. Los adultos mayores no solo ejercitaron sus manos y su capacidad de coordinación, sino que también experimentaron una sensación de logro al completar un proyecto que combina funcionalidad y estética.

Este tipo de actividades son altamente beneficiosas para mantener la destreza manual y la creatividad activa en los adultos mayores. Además, el uso de reciclaje en la creación de manualidades fomenta una mentalidad más consciente sobre el medio ambiente y la reutilización de materiales en la vida cotidiana.

ANEXOS:

- **LUNES 9 DE SEPTIEMBRE DE 2024 - SESIÓN 06**




- **MARTES 10 DE SEPTIEMBRE DE 2024 - SESIÓN 07**




- **MIÉRCOLES 11 DE SEPTIEMBRE DE 2024 - SESIÓN 08**




- **JUEVES 12 DE SEPTIEMBRE DE 2024 - SESIÓN 09**





- **VIERNES 13 DE SEPTIEMBRE DE 2024 - SESIÓN 10**





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

FICHA TÉCNICA	
SESIÓN 11 - 12	
FECHA: Lunes 16 y Martes 17 de septiembre 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: COLOREADO MANDALAS DE ANIMALES	
OBJETIVO GENERAL: Promover el desarrollo de habilidades motoras finas, la concentración y la relajación en los adultos mayores mediante la actividad de colorear mandalas de animales, con el propósito de mejorar su bienestar emocional y cognitivo. **OBJETIVOS ESPECÍFICOS:** • Fomentar la creatividad a través del uso de colores y la representación libre de mandalas con temas de animales. • Estimular la motricidad fina al utilizar diferentes técnicas de coloreado, fortaleciendo la coordinación mano-ojo. • Proporcionar un espacio de relajación y calma para los adultos mayores, reduciendo los niveles de estrés y ansiedad. • Facilitar la expresión personal y emocional por medio de la elección de colores y la concentración en la tarea.	
MARCO TEÓRICO: El coloreado de mandalas tiene un trasfondo profundo en diversas culturas, donde se asocia con prácticas meditativas y de autoconocimiento. Para los adultos mayores, estas actividades pueden jugar un rol importante en la mejora de la salud mental y emocional, ya que les permite desconectar de preocupaciones cotidianas y concentrarse en una tarea sencilla pero significativa. Los mandalas de animales, en particular, añaden un componente simbólico que puede despertar el interés en la naturaleza y fomentar un vínculo emocional con los animales representados. Estudios han demostrado que el arte terapéutico, como el coloreado de mandalas, puede mejorar la plasticidad cerebral, estimulando áreas del cerebro que controlan las funciones cognitivas, como la atención, la memoria y la capacidad de planificación. En personas mayores, este tipo de	

actividad es especialmente beneficioso, ya que promueve una mejora en el estado de ánimo y puede disminuir la sensación de aislamiento social al compartir la actividad en un entorno grupal.

Por otro lado, colorear mandalas también ayuda a desarrollar habilidades motoras finas, ya que requiere precisión y control en el uso de lápices de colores, lo que resulta útil para personas con dificultades motrices o problemas de movilidad en las manos. Este tipo de actividad puede mejorar la destreza y la independencia en tareas cotidianas que involucran el uso de las manos.

METODOLOGÍA

Se comienza presentando a los adultos mayores diferentes mandalas de animales, permitiéndoles elegir el diseño que más les atraiga. Los materiales como lápices de colores, estarán disponibles para que puedan experimentar con diversas técnicas y texturas. Durante el proceso, los participantes trabajarán a su propio ritmo, sin presiones de tiempo, fomentando un ambiente relajado y tranquilo.

La sesión se realizará en un espacio cómodo y bien iluminado, donde los adultos mayores puedan sentarse en mesas grandes que les permitan extender sus materiales sin dificultad. El ambiente estará acompañado de música suave que favorezca la concentración y la calma. El instructor brindará apoyo individual a cada participante, ayudándolos a elegir combinaciones de colores o brindando consejos sobre técnicas de coloreado si es necesario.

Esta actividad está diseñada para llevarse a cabo en sesiones de 60 minutos, con un descanso intermedio para evitar el cansancio o la fatiga visual. Al final de la sesión, los adultos mayores podrán compartir sus creaciones con el grupo, lo que fomentará la socialización y el refuerzo positivo.

MÉTODO: El método utilizado será de instrucción guiada y participación autónoma. El instructor explicará los beneficios de colorear mandalas, proporcionando ejemplos visuales, y luego permitirá que los participantes elijan y trabajen libremente en su mandala. La actividad es flexible y está adaptada a las capacidades individuales de cada persona, permitiendo que todos se sientan incluidos y puedan participar a su propio ritmo. Se proporcionará orientación en cuanto a la mezcla de colores y el uso adecuado de los materiales, pero se alentará la independencia y la creatividad personal.

RECOMENDACIONES:

- Es importante asegurarse de que los adultos mayores tengan acceso a una amplia gama de colores y materiales para que puedan experimentar con diferentes combinaciones.
- Se recomienda que esta actividad se realice en un ambiente tranquilo, preferiblemente con luz natural, para evitar la fatiga visual.

- En caso de que algún participante tenga dificultades motoras, se pueden proporcionar herramientas adaptadas, como lápices más gruesos o con agarres especiales, para facilitar el trabajo.
- Fomentar la conversación sobre el significado de los animales representados en los mandalas puede añadir una dimensión adicional de reflexión y conexión personal con el arte.

CONCLUSIONES

El coloreado de mandalas de animales ha demostrado ser una actividad beneficiosa para los adultos mayores, no solo desde una perspectiva motriz, sino también a nivel emocional y cognitivo. A través de esta práctica, los participantes pueden mejorar su destreza manual, reforzar su capacidad de concentración y reducir niveles de ansiedad y estrés. Además, el elemento creativo y artístico les permite explorar su imaginación y expresarse de una manera que les brinda satisfacción personal.

Este tipo de actividad fomenta la interacción social y la comunicación, ya que los participantes suelen compartir sus creaciones y discutir sus procesos, lo cual fortalece el sentido de comunidad. En resumen, el coloreado de mandalas es una herramienta valiosa para el bienestar integral de los adultos mayores, ayudando a desarrollar tanto habilidades físicas como cognitivas, al mismo tiempo que proporciona una experiencia relajante y agradable.

ANEXOS:

- **LUNES 16 DE SEPTIEMBRE DE 2024 - SESIÓN 11**





- **MARTES 17 DE SEPTIEMBRE DE 2024 - SESIÓN 12**





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

FICHA TÉCNICA	
SESIÓN 13 - 14 - 15 - 16	
FECHA: Miércoles 18, Jueves 19, Viernes 20, Lunes 23 de septiembre 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: FICHA PERSONAJE CON CABELLO DE TIRAS DE PAPEL	

OBJETIVO GENERAL: Estimular la creatividad, la motricidad fina y la coordinación mano-ojo de los adultos mayores a través de la elaboración de un personaje con cabello hecho de tiras de papel, promoviendo el desarrollo cognitivo y el bienestar emocional mediante una actividad lúdica y manual.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Fomentar la creatividad en los participantes a través del uso de diversos colores y técnicas en la decoración del personaje.
- Desarrollar la destreza motora fina al manipular y pegar tiras de papel, mejorando así la precisión en los movimientos de las manos.
- Estimular la concentración y la atención al completar las diferentes etapas de la actividad.
- Promover la expresión personal y emocional al permitir que los adultos mayores escojan los colores y el estilo del personaje.

MARCO TEÓRICO:

La realización de actividades manuales con papel, como en este caso la creación de un personaje con cabello de tiras de papel, tiene raíces en las prácticas artísticas terapéuticas. Estas actividades, en particular en adultos mayores, no solo permiten la autoexpresión, sino que también son fundamentales para mantener la agilidad mental y motriz. Según estudios en el campo de la gerontología, las actividades artísticas fomentan la plasticidad cerebral, lo que contribuye a la mejora de funciones cognitivas como la memoria, la atención y la resolución de problemas.

Además, la motricidad fina, que involucra la precisión y coordinación de los músculos pequeños, tiende a disminuir con el envejecimiento. Por ello, ejercicios que desafíen a los

adultos mayores a cortar, enrollar y pegar papel son fundamentales para mantener y mejorar estas habilidades. Este tipo de tarea activa los músculos de las manos y dedos, lo que no solo ayuda a preservar habilidades motoras esenciales, sino que también contribuye a la autonomía de los participantes en actividades cotidianas.

Por otro lado, el uso de figuras sencillas como personajes de rostros sonrientes tiene un impacto positivo en la psicología de los adultos mayores, ya que promueve el bienestar emocional. El trabajo con colores y la personalización del diseño refuerza la autoestima y el sentido de logro personal, generando satisfacción al ver el resultado final de su esfuerzo.

METODOLOGÍA:

La actividad se lleva a cabo en un ambiente tranquilo y bien iluminado, donde los adultos mayores pueden trabajar en mesas amplias que les permiten organizar sus materiales cómodamente. La sesión inicia con una breve explicación de los pasos a seguir, mostrándoles el personaje base que deben decorar. Se proporcionan hojas con el rostro del personaje ya dibujado, lápices de colores, tiras de papel de diferentes tonos y pegamento para ensamblar el cabello.

Primero, los adultos mayores colorean el rostro del personaje, utilizando los colores que deseen para personalizar la expresión y los detalles faciales. Una vez completado el coloreado, procederán a enrollar tiras de papel en colores seleccionados y pegarlas sobre la parte superior de la cabeza para formar el cabello. Este proceso implica concentración y precisión para colocar correctamente las tiras de papel y dar volumen al peinado.

Durante la actividad, se les anima a trabajar a su propio ritmo, disfrutando del proceso sin la presión de terminar rápidamente. El instructor ofrece apoyo cuando es necesario, ayudando con sugerencias sobre combinaciones de colores y técnicas para manejar mejor el papel.

MÉTODO:

El método seguido es de instrucción semidirigida, donde los participantes tienen libertad creativa para personalizar su trabajo, pero bajo la orientación del instructor que les explica los pasos y los materiales a utilizar. Se busca fomentar la independencia de los participantes, quienes realizan gran parte del trabajo por sí mismos, con la posibilidad de pedir ayuda si lo requieren. Este enfoque promueve tanto la autonomía como la confianza en sus propias capacidades.

RECOMENDACIONES:

- Asegurarse de que los materiales sean adecuados para el nivel de destreza de los participantes, con tiras de papel que no sean demasiado finas para facilitar su manipulación.
- Proporcionar un ambiente cómodo y relajado donde los adultos mayores puedan concentrarse sin interrupciones.
- En caso de que alguno de los participantes tenga dificultades para manipular el pegamento o las tiras de papel, se pueden ofrecer alternativas como pegamentos en barra o papel pre-enrollado.
- Fomentar la socialización durante la actividad, invitando a los adultos mayores a compartir sus avances y comentar sobre sus diseños, lo cual refuerza la interacción grupal y el sentido de comunidad.

CONCLUSIONES: La actividad de crear un personaje con cabello de tiras de papel no solo resulta divertida, sino que también tiene múltiples beneficios para los adultos mayores. A través de esta tarea, los participantes pueden mejorar su motricidad fina, concentrarse en una tarea específica y expresarse creativamente, lo que genera una sensación de logro personal. Además, la personalización de los personajes les permite desarrollar su imaginación, mientras que el manejo del papel refuerza habilidades cognitivas esenciales.

Este tipo de actividad es ideal para fomentar la relajación y el bienestar emocional, ya que se desarrolla en un ambiente tranquilo y sin presiones. El proceso de construcción y la satisfacción de ver el resultado final son gratificantes para los participantes, quienes al final se sienten orgullosos de haber creado algo bello con sus propias manos.

ANEXOS:

- **MIÉRCOLES 18 DE SEPTIEMBRE- SESIÓN 13**




- **JUEVES 19 DE SEPTIEMBRE DE 2024 - SESIÓN 14**




- **VIERNES 20 DE SEPTIEMBRE DE 2024 - SESIÓN 15**




- **LUNES 23 DE SEPTIEMBRE DE 2024 - SESIÓN 16**






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
Veamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESIÓN 17 - 18	
FECHA: Martes 24 y Miércoles 25 de septiembre 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: DIBUJO ESTILO VITRAL RELLENA CON ESCARCHA	

OBJETIVO GENERAL:

Fomentar la creatividad, la motricidad fina y la estimulación sensorial en los adultos mayores a través de la actividad de llenar una imagen con escarcha, promoviendo al mismo tiempo la expresión artística y la socialización dentro del grupo.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Desarrollar la motricidad fina mediante la manipulación de escarcha, pegamento y pinceles, mejorando la coordinación mano-ojo.
- Estimular la percepción sensorial y el sentido del color al seleccionar y aplicar escarcha en diversas áreas de la imagen.
- Incentivar la paciencia y la concentración a lo largo del proceso de llenar la ficha, promoviendo el enfoque en los detalles.
- Promover la interacción grupal al compartir experiencias y técnicas entre los participantes, fortaleciendo los lazos sociales.

MARCO TEÓRICO:

La aplicación de actividades artísticas en adultos mayores ha demostrado ser una herramienta efectiva para mejorar tanto la cognición como el bienestar emocional. Según diversos estudios en el ámbito de la gerontología, el arte permite a los adultos mayores mantener activa su mente, lo que puede ayudar a ralentizar el deterioro cognitivo. Trabajar con texturas y colores, como en el caso de la escarcha, ofrece una estimulación multisensorial que puede ser terapéutica, especialmente para aquellos que presentan síntomas de demencia o Alzheimer, ya que fomenta la conexión con el entorno y la memoria sensorial.

El proceso de trabajar con escarcha implica también el uso continuo de la motricidad fina. La habilidad de manipular materiales pequeños como la escarcha es crucial para conservar la destreza manual, la cual tiende a reducirse con el paso del tiempo. Actividades que exigen precisión y movimientos controlados ayudan a mantener los músculos de las manos y dedos activos, reduciendo la posibilidad de atrofia.

Además, el arte permite a los adultos mayores expresarse libremente en un entorno seguro y controlado, lo que puede ser un alivio emocional. La realización de un proyecto artístico, como llenar una imagen con escarcha, les ofrece una oportunidad de experimentar sensaciones de logro y orgullo personal, aspectos que contribuyen a mejorar la autoestima y combatir la sensación de inutilidad que a menudo acompaña el envejecimiento.

METODOLOGÍA:

La actividad se desarrolla en un entorno tranquilo y con materiales previamente organizados en mesas accesibles para todos los participantes. Se comienza con una explicación detallada de los pasos a seguir, brindando una demostración sobre cómo aplicar el pegamento en las áreas seleccionadas de la imagen y luego verter la escarcha. Cada participante recibe su propia ficha, en este caso, una imagen de un lobo en un paisaje montañoso, así como escarcha de varios colores y herramientas como pinceles y pegamento.

Se incentiva a los adultos mayores a personalizar su trabajo seleccionando los colores de escarcha que prefieran para las diferentes áreas de la imagen. Se hace énfasis en la importancia de aplicar el pegamento con precisión y distribuir la escarcha adecuadamente para lograr un efecto visual armonioso. Durante la actividad, los participantes reciben apoyo técnico y motivacional del instructor, pero se les anima a trabajar a su propio ritmo para promover la independencia.

El entorno debe mantenerse estimulante pero relajado, permitiendo que los participantes disfruten del proceso creativo sin la presión de terminar en un tiempo determinado. Además, se fomenta la conversación entre los adultos mayores, creando un espacio propicio para la socialización y el intercambio de ideas sobre los colores y diseños utilizados.

MÉTODO:

La actividad sigue un enfoque participativo, donde los adultos mayores son guiados pero también se les brinda la libertad de explorar su creatividad. El método utilizado es el de "enseñanza demostrativa", donde el instructor muestra las técnicas correctas para aplicar pegamento y escarcha, pero los participantes toman decisiones creativas sobre los colores y el diseño final de su obra. Este enfoque les permite desarrollar sus habilidades motoras al mismo tiempo que disfrutan de la libertad artística.

RECOMENDACIONES:

- Asegurarse de que las mesas de trabajo sean lo suficientemente grandes para que los adultos mayores puedan organizar sus materiales sin dificultad.
- Tener a disposición escarcha de diferentes tamaños y colores para ofrecer más opciones de personalización y así estimular la creatividad.
- Si algunos participantes presentan dificultades motrices severas, se recomienda ofrecer pegamentos en barra o escarchas más gruesas, facilitando el proceso.
- Crear un ambiente seguro y relajado, sin apurar a los participantes, de modo que puedan disfrutar del proceso y trabajar a su propio ritmo.

CONCLUSIONES:

La actividad de llenar una imagen con escarcha ofrece numerosos beneficios para los adultos mayores, tanto en términos de desarrollo de habilidades motrices como de bienestar emocional. A través de la manipulación de materiales pequeños como la escarcha, los participantes ejercitan sus manos y dedos, lo que contribuye al mantenimiento de su destreza manual. Además, la estimulación sensorial y el uso del color fomentan la creatividad y la expresión personal, brindando una salida artística que puede resultar muy terapéutica.

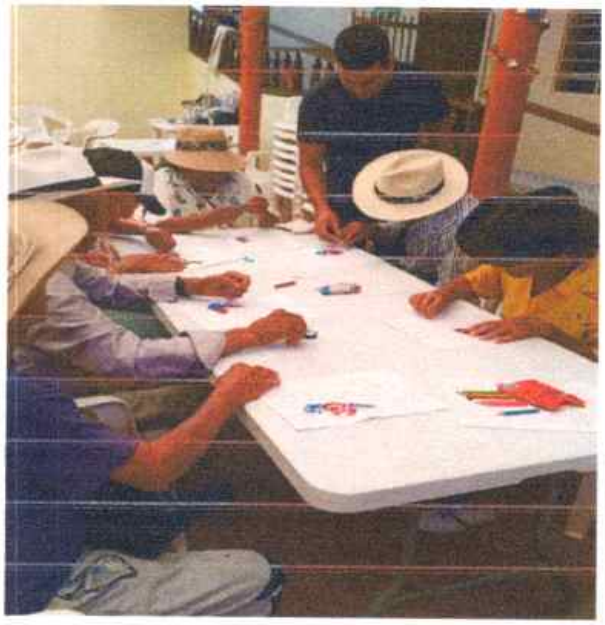
Los adultos mayores no solo se benefician a nivel individual, sino que también fortalecen sus lazos sociales al interactuar y compartir sus trabajos con otros participantes. La actividad proporciona una experiencia de grupo placentera, que contribuye a generar un sentido de pertenencia y a mejorar la autoestima, aspectos fundamentales en esta etapa de la vida. En resumen, esta actividad permite a los participantes disfrutar del arte mientras trabajan tanto su mente como su cuerpo en un entorno positivo y motivador.

ANEXOS:

- **MARTES 24 DE SEPTIEMBRE DE 2024 - SESIÓN 17**




- **MIÉRCOLES 25 DE SEPTIEMBRE DE 2024 - SESIÓN 18**

FICHA TÉCNICA	
SESIÓN 19	
FECHA: Jueves 26 de septiembre de 2024	**HORA:** 08:30 am
TEMA : Desarrollo de habilidades motrices y Concentración	**ASISTENTES:**
POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Instructor de Manualidades, Andrés Felipe Useda León	
ACTIVIDAD: CHARLA Y JUEGO CON ADULTOS MAYORES HOMBRES AMOR Y AMISTAD	

OBJETIVO GENERAL:

Fomentar la integración social y el fortalecimiento de vínculos afectivos entre los adultos mayores a través de una actividad de convivencia que celebre el Día de Amor y Amistad, promoviendo su bienestar emocional y su participación activa en el grupo.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- **Estimular la comunicación interpersonal**: Facilitar un espacio donde los adultos mayores puedan compartir experiencias, recuerdos y sentimientos, fortaleciendo sus lazos de amistad y confianza.
- **Promover el bienestar emocional**: Generar un ambiente de afecto y reconocimiento, que permita a los adultos mayores sentirse valorados y apreciados dentro de su comunidad.
- **Fomentar la interacción social**: Desarrollar dinámicas que promuevan el trabajo en equipo, el respeto mutuo y la colaboración, elementos esenciales para el bienestar integral de los participantes.
- **Desarrollar habilidades recreativas**: A través de juegos y actividades lúdicas, potenciar la creatividad, la memoria y el sentido de pertenencia de los adultos mayores.

MARCO TEÓRICO:

La socialización y las relaciones afectivas son componentes clave en la calidad de vida de las personas mayores. De acuerdo con la psicología del envejecimiento, las actividades que fomentan la interacción social, el apoyo mutuo y la creación de redes afectivas contribuyen a la prevención de enfermedades relacionadas con la soledad y el aislamiento. El envejecimiento

no solo implica cambios físicos, sino también adaptaciones emocionales, donde las amistades y las relaciones cercanas juegan un papel esencial en el bienestar.

El Día de Amor y Amistad es una oportunidad ideal para promover este tipo de interacciones, ya que facilita momentos de reconocimiento personal y afectivo. Según estudios de la gerontología social, las celebraciones que reconocen a los adultos mayores como miembros activos de su comunidad favorecen la autoestima y disminuyen el riesgo de depresión, promoviendo un envejecimiento saludable.

Además, la participación en actividades grupales recreativas, como juegos y dinámicas sociales, ha demostrado ser efectiva para mejorar funciones cognitivas como la memoria y la atención, y fomentar el sentido de pertenencia, aspectos esenciales en la prevención de deterioros asociados al envejecimiento.

METODOLOGÍA:

La actividad comenzó con una bienvenida a los adultos mayores, resaltando la importancia del día y el valor de la amistad en sus vidas. Se dispuso de un espacio decorado con motivos alusivos al amor y la amistad, creando un ambiente cálido y acogedor que invitaba a la participación.

A lo largo del día, se desarrollaron diversas dinámicas grupales. La primera parte de la jornada estuvo centrada en la interacción social mediante juegos como el "amigo secreto", donde los adultos mayores intercambiaron pequeños obsequios, favoreciendo la sorpresa y el agradecimiento mutuo. Luego, se realizaron actividades lúdicas como bailes y juegos de memoria en parejas, diseñados para estimular las habilidades motoras y cognitivas de manera divertida.

Para finalizar, se organizó una merienda compartida, donde los participantes pudieron relajarse y disfrutar de un momento de conversación y risas, fortaleciendo sus vínculos afectivos. Durante todo el evento, se promovió un ambiente de respeto, compañerismo y cooperación, asegurando que todos los adultos mayores se sintieran incluidos.

MÉTODO:

La celebración se realizó de manera presencial, con un enfoque participativo y dinámico. Se usaron recursos como música, decoración y elementos de juego para incentivar la participación. Los juegos estuvieron adaptados a las capacidades físicas y cognitivas de los adultos mayores, asegurando que todos pudieran participar cómodamente. Cada actividad fue

moderada por un facilitador que promovió la integración y brindó apoyo emocional cuando fue necesario.

RECOMENDACIONES:

- **Fomentar la participación activa** de todos los miembros del grupo, asegurándose de que ninguna persona quede excluida o aislada durante la actividad.
- **Realizar celebraciones similares periódicamente**, para reforzar los lazos afectivos y combatir el sentimiento de soledad que puede surgir con el tiempo en algunos adultos mayores.
- **Adaptar las dinámicas según las capacidades del grupo**, asegurando que las actividades sean accesibles y seguras, permitiendo la inclusión de todos, independientemente de sus habilidades físicas o cognitivas.
- **Estimular la expresión de emociones**, brindando espacios donde los adultos mayores puedan compartir sus sentimientos y experiencias en un entorno de confianza y apoyo.

CONCLUSIONES:

La celebración del Día de Amor y Amistad entre los adultos mayores resultó ser una actividad altamente beneficiosa, ya que permitió reforzar los vínculos afectivos y sociales entre los participantes. Además de promover la interacción, las actividades lúdicas contribuyeron al bienestar emocional de los adultos mayores, brindándoles momentos de alegría, reconocimiento y afecto.

La actividad destacó la importancia de generar espacios de convivencia que promuevan la participación activa y el respeto mutuo, contribuyendo a la construcción de un entorno social más inclusivo y positivo para los adultos mayores. Asimismo, se observó un fortalecimiento en las habilidades cognitivas y motoras, al mismo tiempo que se promovió un envejecimiento saludable, gracias a la estimulación emocional y física recibida durante el evento.

Es recomendable seguir organizando este tipo de celebraciones para garantizar el bienestar integral de los adultos mayores, fomentando su integración en la comunidad y contribuyendo a su calidad de vida.

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:

- **JUEVES 26 DE SEPTIEMBRE DE 2024 - SESIÓN 19**







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 20	
FECHA: Viernes 27 de septiembre 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: FICHA DE DE COLOREAR Y CONTAR	

OBJETIVO GENERAL:

Estimular las capacidades cognitivas y motrices finas de los adultos mayores mediante una actividad lúdica de colorear y contar, que promueva la concentración, el desarrollo sensorial y la memoria en un ambiente relajado y de participación activa.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- **Fomentar la coordinación visomotora**: Mejorar la destreza manual y la coordinación entre la vista y las manos a través de la actividad de colorear dentro de los límites de las figuras.
- **Estimular la capacidad de concentración**: Potenciar la atención y el enfoque en una tarea específica mediante la observación, el conteo de las figuras y el cumplimiento de instrucciones.
- **Promover la estimulación cognitiva**: Desarrollar habilidades de memoria y reconocimiento a través de la identificación y conteo de diferentes figuras marinas en la ilustración.
- **Generar un ambiente de relajación**: Ofrecer un espacio que favorezca la disminución del estrés y la ansiedad a través de la actividad creativa y repetitiva de colorear.

MARCO TEÓRICO:

El envejecimiento conlleva una serie de cambios tanto físicos como mentales, entre los cuales la pérdida progresiva de habilidades motoras finas y cognitivas son muy comunes. Las actividades que involucran la estimulación multisensorial, como el coloreo y el conteo, han demostrado ser efectivas en la preservación y mejora de estas capacidades. La terapia de arte, en particular, es una herramienta ampliamente utilizada en gerontología para promover la relajación, reducir la ansiedad y aumentar la autoestima de los adultos mayores.

El acto de colorear no solo mejora las habilidades motoras finas, sino que también actúa como un ejercicio cognitivo al requerir concentración, planificación y la toma de decisiones en la elección de colores. Además, el conteo y la clasificación de las figuras en la imagen promueven el ejercicio mental al implicar procesos de memoria y razonamiento. Esto es especialmente importante en la prevención de enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer, ya que la estimulación cognitiva frecuente puede retrasar el deterioro mental.

Por otra parte, la realización de actividades en grupo, como las sesiones de coloreo, promueve la interacción social y la creación de vínculos entre los adultos mayores, lo que contribuye a combatir la soledad y el aislamiento. Este tipo de actividades recreativas ofrece un sentido de propósito y pertenencia, elementos esenciales para un envejecimiento saludable.

METODOLOGÍA:

La actividad comenzó con la presentación de la ficha que contenía una imagen de un acuario lleno de figuras marinas, como peces, cangrejos, caracoles y estrellas de mar. Los adultos mayores fueron guiados en la identificación de cada figura presente en el acuario, observando las líneas y detalles para prepararse para el conteo y posterior coloreo. Se les explicó que debían colorear las figuras según su preferencia, prestando especial atención a no salir de las líneas, lo cual estimularía su coordinación motora fina.

Una vez completado el coloreo, se les pidió contar cuántas figuras de cada tipo (peces, cangrejos, caracoles, estrellas de mar, etc.) había en el dibujo. Posteriormente, cada participante marcó su respuesta en los recuadros correspondientes en la parte inferior de la ficha, lo que permitió trabajar en la clasificación y conteo de objetos.

Durante toda la actividad, el instructor ofreció apoyo para aquellos que necesitaban ayuda con la selección de colores o en el conteo de las figuras. Además, se fomentó la interacción entre los participantes, alentándolos a compartir sus avances y resultados con sus compañeros.

MÉTODO:

- La actividad se realizó de manera individual, pero en un entorno grupal, promoviendo la colaboración y el diálogo entre los participantes. Los materiales utilizados fueron simples: lápices de colores, la ficha con la ilustración y un espacio cómodo para trabajar. Cada adulto mayor trabajó a su propio ritmo, lo que permitió una experiencia personalizada y sin presión.

- El instructor supervisó el proceso, asegurándose de que todos comprendieran las instrucciones y brindando apoyo cuando fuera necesario. La estructura de la actividad

incluyó fases de coloreo, conteo y socialización, lo que permitió un equilibrio entre la concentración individual y la interacción grupal.

RECOMENDACIONES:

- **Adaptar el nivel de dificultad**: Para algunos adultos mayores con limitaciones cognitivas o motrices, es recomendable simplificar la actividad, por ejemplo, proporcionando menos figuras o agrandando las imágenes para facilitar el coloreo.
- **Fomentar la paciencia y la concentración**: Es importante recordar a los participantes que no hay prisa en completar la tarea. El proceso es tan importante como el resultado, por lo que se debe promover una actitud relajada y sin presión.
- **Incorporar colores vivaces**: Ofrecer una amplia gama de colores puede motivar la creatividad y hacer que la actividad sea más atractiva visualmente. Los colores brillantes también pueden estimular emociones positivas en los adultos mayores.
- **Promover la interacción social**: Aunque la actividad es individual, se debe incentivar a los participantes a compartir sus experiencias y resultados, promoviendo el diálogo y la interacción social.

CONCLUSIONES:

La actividad de colorear y contar figuras marinas resultó ser muy beneficiosa para los adultos mayores. A nivel motriz, se observó una mejora en la precisión y control de los movimientos finos a medida que coloreaban dentro de las líneas. Cognitivamente, el proceso de identificación y conteo de las figuras permitió estimular la memoria y el razonamiento, promoviendo el ejercicio mental que es crucial en esta etapa de la vida.

Asimismo, el ambiente relajado y creativo contribuyó a reducir los niveles de estrés, permitiendo a los participantes disfrutar de un momento de desconexión y expresión artística. Las dinámicas grupales favorecieron la socialización, lo cual es fundamental para el bienestar emocional de los adultos mayores.

En futuras actividades, se puede considerar la inclusión de diferentes temáticas y niveles de complejidad para mantener el interés y la motivación de los participantes, siempre asegurando que las actividades se adapten a sus capacidades y necesidades.

ANEXOS:

- **VIERNES DE 27 DE SEPTIEMBRE DE 2024 - SESIÓN 20**





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	
SESIÓN 21	
FECHA: Lunes 30 de septiembre 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 DE COLOREAR MANDALA SOL Y LUNA	

OBJETIVO GENERAL:

Promover el bienestar emocional, cognitivo y psicomotor de los adultos mayores mediante la actividad de colorear un mandala de luna y sol, estimulando su creatividad, relajación y capacidad de concentración.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- **Fomentar la creatividad y expresión artística**: Proporcionar a los adultos mayores una oportunidad para desarrollar su imaginación y habilidades creativas a través del uso de colores en un mandala de luna y sol.
- **Estimular la concentración y atención**: Ayudar a los adultos mayores a mejorar su enfoque, ya que colorear implica prestar atención a detalles y patrones específicos.
- **Favorecer la relajación y reducir el estrés**: Promover un estado de calma y relajación mediante una actividad terapéutica que reduce la ansiedad, ayudando a los participantes a conectar con el presente.
- **Desarrollar la motricidad fina**: A través del uso de lápices de colores o marcadores, se fortalecen habilidades motoras finas, esenciales para la autonomía en tareas cotidianas.

MARCO TEÓRICO:

El uso del arte y las actividades manuales como herramientas terapéuticas ha sido ampliamente investigado, especialmente en el ámbito del envejecimiento. Las terapias basadas en el arte proporcionan múltiples beneficios para los adultos mayores, incluyendo el fortalecimiento cognitivo, la estimulación emocional y la mejora de habilidades motoras finas. Según diversos estudios, actividades como colorear mandalas permiten a los adultos mayores concentrarse en el presente, lo que facilita la relajación y la reducción del estrés, contribuyendo a su bienestar general.

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

Colorear mandalas, que se deriva de la práctica del mindfulness y la arteterapia, no solo ayuda a generar calma y tranquilidad, sino que también activa ambos hemisferios del cerebro, favoreciendo tanto la lógica como la creatividad. En el caso de los adultos mayores, estas actividades refuerzan la memoria, disminuyen el riesgo de deterioro cognitivo y promueven una mayor calidad de vida.

El mandala es una representación simbólica que ha sido utilizada en diversas culturas para representar el ciclo de la vida y el equilibrio del universo. El mandala de luna y sol, en particular, simboliza la armonía entre fuerzas opuestas: la luz y la oscuridad, lo consciente y lo inconsciente. Para los adultos mayores, la tarea de colorear un mandala puede ayudarles a encontrar un equilibrio interno y externo, al tiempo que les ofrece un espacio seguro para expresar su creatividad sin juicios.

METODOLOGÍA:

La actividad será realizada en un ambiente tranquilo, libre de distracciones, donde los adultos mayores puedan concentrarse plenamente en el proceso de colorear. Se dispondrá de lápices de colores o marcadores de diferentes tonalidades y texturas para que los participantes elijan los que más les atraigan. El diseño del mandala de luna y sol será impreso en hojas de alta calidad para facilitar el trabajo de coloreo.

El facilitador comenzará con una breve explicación sobre el significado del mandala y los beneficios que esta actividad puede traer. Luego, se invitará a los adultos mayores a observar detenidamente el dibujo, reconociendo sus formas y patrones. Después, se les animará a elegir los colores que deseen, sin reglas estrictas, fomentando la libre expresión artística. Durante la sesión, se les brindará apoyo si lo necesitan, pero se respetará su autonomía.

Al finalizar la actividad, se invitará a los participantes a compartir su experiencia, resaltando cómo se sintieron durante el proceso. Esta reflexión contribuirá a reforzar los beneficios psicológicos de la actividad, promoviendo el diálogo y el intercambio de emociones entre los miembros del grupo.

MÉTODO:

El método utilizado en esta actividad es el arte terapéutico, que se basa en el uso de medios artísticos como herramienta terapéutica para promover el bienestar emocional y físico. En este caso, el enfoque está en la utilización de mandalas como recurso visual y de coloreo, lo que permite que los adultos mayores canalicen sus emociones y pensamientos de manera no verbal, a través de formas y colores.

RECOMENDACIONES:

- **Adaptar el espacio de trabajo**: Asegúrese de que el área esté bien iluminada y sea accesible para todos los participantes. La comodidad física es clave para una experiencia positiva.
- **Ofrecer diferentes opciones de materiales**: Brindar diversas opciones de colores y grosores de lápices o marcadores, para que los adultos mayores puedan elegir lo que les resulte más cómodo según sus habilidades motoras.
- **Fomentar la autonomía**: Aunque el facilitador debe estar disponible para brindar ayuda, es importante alentar a los adultos mayores a tomar decisiones independientes en cuanto a colores y técnicas de coloreo, para fortalecer su autoestima.
- **Promover un ambiente libre de presión**: La actividad debe ser vista como una forma de disfrute y expresión personal, no como una tarea con expectativas de resultados perfectos. Respetar el ritmo y estilo de cada participante es fundamental.

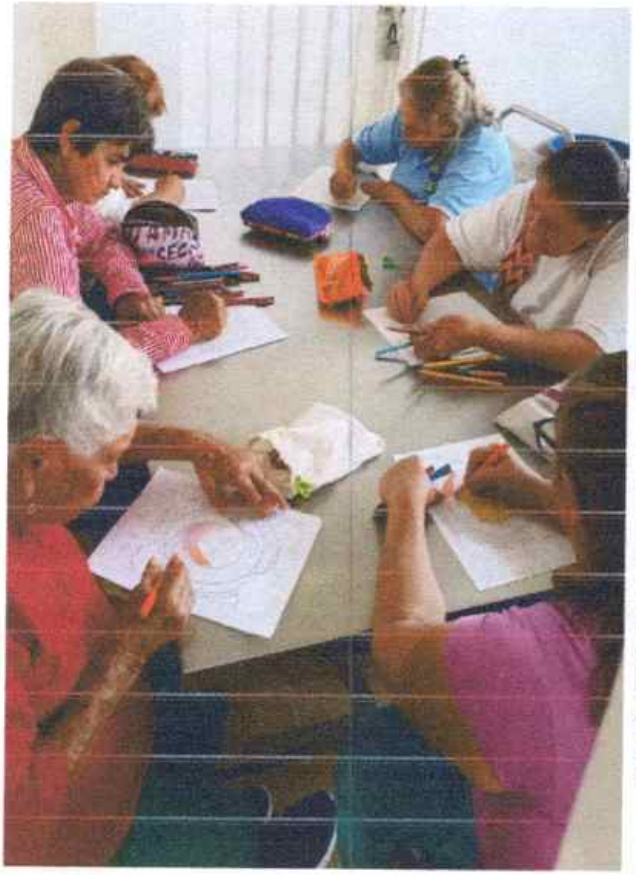
CONCLUSIONES:

La actividad de colorear un mandala de luna y sol proporciona múltiples beneficios para los adultos mayores, tanto en el ámbito cognitivo como emocional y físico. Colorear permite estimular la concentración y la creatividad, al tiempo que ofrece un espacio seguro para la relajación y la reflexión personal. La estructura repetitiva de los mandalas contribuye a reducir el estrés y a fomentar una sensación de equilibrio y bienestar.

Además, esta actividad fortalece las habilidades motoras finas, lo que es especialmente importante en los adultos mayores para mantener su independencia en tareas cotidianas. Por último, el enfoque en la libre expresión artística ofrece una oportunidad única para que los participantes se sientan valorados y conectados consigo mismos, mejorando su calidad de vida y su autoestima.

ANEXOS:

- **LUNES 30 DE SEPTIEMBRE DE 2024 - SESIÓN 21**







CONTRATISTA RESPONSABLE - INSTRUCTOR DE MANUALIDADES
FIRMA Felipe Useda NOMBRE: ANDRES FELIPE USEDA LEÓN

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

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

SEGUNDO INFORME DE ACTIVIDADES FISICAS Y RECREATIVAS



BENEFICIARIOS DEL PROGRAMA:
50 Adultos mayores de 60 años de Guadalupe

PERIODO DE EJECUCION:
Del 2 al 30 de septiembre 2024

PROFESIONAL:
Jenny Patricia Estevez olaya

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: 02 de septiembre de 2024	**HORA:** 10:15 am
TEMA : ABDOMINALES EN SILLA	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Adultos mayores, usuarios centro vida San José.	
PROFESIONAL RESPONSABLE: licenciada en educación física, Jenny patricia Estevez olaya	
ACTIVIDAD: ejercicios en silla para reducir el abdomen	
OBJETIVO GENERAL: Fortalecer los músculos abdominales de los adultos mayores a través de ejercicios de bajo impacto, utilizando una silla como soporte, con el fin de mejorar su estabilidad, equilibrio y salud general **OBJETIVOS ESPECIFICOS:** • Desarrollar fuerza en la zona abdominal para contribuir a la mejora de la postura y la protección de la columna vertebral. • Aumentar la flexibilidad y la movilidad del tronco, facilitando el movimiento y las actividades cotidianas. • Promover la seguridad física durante el ejercicio, minimizando el riesgo de caídas o lesiones al realizar movimientos controlados desde una posición sentada.	
MARCO TEORICO: El ejercicio de "abdominales de silla" se basa en principios de actividad física de bajo impacto, que son esenciales para este grupo de edad. El uso de una silla proporciona un soporte estable que permite realizar ejercicios de manera segura y eficiente, mejorando la fuerza del core sin poner en riesgo la integridad física de la persona. Las personas mayores a menudo sufren de debilidad en el core (músculos abdominales y de la zona lumbar), lo que afecta su capacidad de mantener el equilibrio y realizar actividades cotidianas con seguridad. El ejercicio físico adaptado para personas mayores, como los abdominales de silla, permite mejorar la fuerza muscular, reducir el dolor de espalda y mantener la funcionalidad sin la necesidad de movimientos de alto impacto.	
METODO: Materiales necesarios: • Una silla estable sin ruedas y con respaldo firme. • Ropa cómoda y calzado adecuado. Participantes: Personas mayores de 60 años, con o sin experiencia previa en ejercicio físico.	

METODOLOGIA:

1. **Calentamiento (7-10 minutos):**
   - Sentados en la silla, realizar movimientos suaves de brazos y piernas para activar el cuerpo.
   - Incluir rotaciones de cuello y estiramientos laterales.

2. **Parte Principal (15-20 minutos):**

   - **Ejercicio 1: Elevaciones de rodillas (10 minutos)**
     - Sentados en la silla, mantener la espalda recta y levantar una rodilla hacia el pecho, sostener durante 2 segundos y bajar lentamente. Repetir con la otra pierna. Realizar 10 repeticiones por cada pierna.
   - **Ejercicio 2: Contracción del core (10 minutos)**
     - Sentados con la espalda recta, inhalar y al exhalar contraer los músculos abdominales como si intentaran pegar el ombligo a la columna. Mantener la contracción durante 5 segundos. Repetir 10 veces.
   - **Ejercicio 3: Torsión de tronco (10 minutos)**
     - Sentados con los pies apoyados en el suelo, girar lentamente el torso hacia la derecha, manteniendo los abdominales contraídos. Volver al centro y repetir hacia el lado izquierdo. Realizar 10 repeticiones por lado.
   - **Ejercicio 4: bicicleta con las piernas levantadas (10 minutos)**
     - Sentados con los pies elevados del suelo, peladear hacia adelante y hacia atrás, manteniendo los abdominales contraídos. Volver al centro y repetir. Realizar 10 repeticiones por lado.

3. **Enfriamiento y estiramientos (5-7 minutos):**

   - Estiramientos suaves de los músculos abdominales, del cuello y los brazos. Respirar profundamente y relajarse.

RECOMENDACIONES:

- **Progresar gradualmente**: Comenzar con pocas repeticiones y aumentar progresivamente a medida que los participantes ganen fuerza y confianza.
- **Escuchar al cuerpo:** Aconsejar a los participantes que eviten forzar los movimientos y se detengan si sienten dolor o malestar.
- **Hidratación adecuada**: Recordar la importancia de mantenerse hidratado antes y después del ejercicio.
- **Ambiente seguro:** Asegurarse de que el espacio esté libre de obstáculos y que las sillas utilizadas sean estables y cómodas.

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

ASPECTO DIDÁCTICO:

- Explicación clara y simple:
- Demostración visual
- Corrección postural:
- Retroalimentación positiva:

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 2	
FECHA: 03 de septiembre 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 olaya	
ACTIVIDAD: reforzar el cardio bailando en diferentes ritmos	
OBJETIVO GENERAL: Mejorar la salud cardiovascular de los adultos mayores mediante ejercicios aeróbicos de bajo impacto, realizados al ritmo de la música, para promover el bienestar físico, el equilibrio y la calidad de vida. **OBJETIVOS ESPECIFICOS:** • Mejorar la resistencia cardiovascular mediante ejercicios suaves y continuos adaptados a las capacidades físicas de los adultos mayores. • Fomentar el disfrute y la motivación a través del uso de música que inspire a los participantes a mantenerse activos y comprometidos. • Promover la socialización en un entorno de grupo agradable, donde los participantes se diviertan y compartan experiencias mientras realizan ejercicio.	

MARCO TEORICO:

La actividad física es esencial para mantener la salud cardiovascular y prevenir enfermedades como la hipertensión, la diabetes tipo 2 y problemas cardíacos. Sin embargo, en los adultos mayores, la intensidad del ejercicio debe adaptarse a sus capacidades físicas para evitar sobrecarga o lesiones. El ejercicio cardiovascular de bajo impacto, combinado con música, es una herramienta efectiva para mejorar la resistencia, el equilibrio y la coordinación en personas de edad avanzada.

El ritmo musical no solo mejora la motivación durante el ejercicio, sino que también ayuda a regular los movimientos, favoreciendo la coordinación y facilitando la ejecución de los ejercicios. El uso de música conocida o estimulante también puede aumentar la adhesión a las rutinas de ejercicio, ya que convierte el ejercicio en una actividad divertida y atractiva.

METODO

- Reproductor de música y una selección de canciones de ritmo moderado (música de los años 60, 70 u 80, que sea conocida por los participantes).
- Espacio amplio y bien ventilado con sillas disponibles para descanso.
- Ropa cómoda y zapatillas con buen soporte.
- Participantes: Adultos mayores con movilidad suficiente para realizar

movimientos básicos de pie o sentados.

METODOLOGIA

Calentamiento (5-10 minutos):

Comenzar con movimientos suaves y controlados, como marchar en el lugar, levantar los brazos y rotar los hombros.

Realizar estiramientos básicos de cuello, brazos y piernas, todo al ritmo de música lenta.

Parte principal: Ejercicios cardiovasculares rítmicos (20-25 minutos):

Ejercicio 1: Marcha al ritmo de la música (5 minutos)

Los participantes marchan en el lugar, levantando las rodillas de forma ligera, siguiendo el compás de la música. Se puede alternar entre marchar con los brazos colgando y luego levantando los brazos hacia los lados.

Ejercicio 2: Movimientos de brazos (5 minutos)

Con música de ritmo moderado, los participantes deben mover los brazos al compás de la música. Alternar movimientos de brazos hacia arriba, hacia adelante y hacia los lados, combinando los movimientos con pequeños pasos.

Ejercicio 3: Movimientos laterales (5 minutos)

Al ritmo de una canción animada, los participantes deben dar pasos hacia los lados (derecha e izquierda) y volver al centro, acompañando el movimiento con balanceos suaves del cuerpo.

Ejercicio 4: Combinación de marcha y torsión de torso (5 minutos)

Al marchar en el lugar, los participantes giran ligeramente el torso hacia un lado y luego hacia el otro, siguiendo el ritmo de la música. Este ejercicio trabaja tanto el cardio como la flexibilidad del tronco.

Enfriamiento (5-10 minutos):

Finalizar con movimientos más suaves y relajados al ritmo de música lenta. Reducir la marcha hasta estar quietos y realizar estiramientos para relajar los músculos.

Respiración profunda, acompañada de estiramientos de brazos, cuello y piernas.

RECOMENDACIONES:
Para los Participantes:

Progresión gradual: Iniciar con movimientos simples y de bajo impacto, aumentando gradualmente la dificultad y duración a medida que los participantes se sientan más cómodos.

Descansos si es necesario: Permitir a los participantes descansar si se sienten fatigados, sin forzar el ritmo. Pueden continuar realizando movimientos suaves sentados si lo prefieren.

Elegir música adecuada: Seleccionar canciones que sean familiares o agradables para los participantes, ya que esto aumenta la motivación y el disfrute durante el ejercicio.

ASPECTO DIDÁCTICO:
Lenguaje sencillo y positivo
Demostración con música
Corrección suave
Adaptación de ejercicios:

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 3	
FECHA: 04 de Septiembre de 2024	**HORA:** 10:15 am
TEMA : RESISTENCIA MIUSCULAR	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Adultos mayores, usuarios centro vida San José.	
PROFESIONAL RESPONSABLE: licenciada en educación física, Jenny patricia Estevez olaya	
ACTIVIDAD: Aumentar la resistencia con botellas de arena, en brazos	
OBJETIVO GENERAL: Mejorar la resistencia y fuerza en los brazos de los adultos mayores mediante el uso de botellas rellenas de arena como pesas, contribuyendo a la mejora de la capacidad funcional en actividades diarias **OBJETIVOS ESPECIFICOS:** • Incrementar la fuerza muscular en los brazos y hombros, facilitando actividades cotidianas como levantar objetos o empujar. • Fomentar la correcta postura y equilibrio mediante ejercicios que involucren tanto los brazos como la zona del core (tronco)	
MARCO TEORICO: El uso de botellas rellenas de arena es una opción práctica y accesible para realizar ejercicios de fuerza en casa, especialmente para aquellos que no tienen acceso a pesas convencionales. Estas botellas permiten un entrenamiento progresivo y adaptado a la capacidad física de cada persona, favoreciendo el aumento gradual de la resistencia sin riesgo de sobrecarga. En la tercera edad, la pérdida de masa muscular, conocida como sarcopenia, puede afectar la capacidad de realizar actividades diarias como levantar objetos, empujar puertas o cargar bolsas de la compra. El entrenamiento de resistencia con pesas ligeras, como botellas de arena, es una manera eficaz y segura de fortalecer los músculos de los brazos en los adultos mayores	
METODO **Materiales:** • Dos botellas de plástico pequeñas (500 ml o 1 litro) rellenas de arena o agua. Pueden ajustarse según el nivel de fuerza del participante. • Ropa cómoda y calzado con buen soporte.	

- Sillas con respaldo firme (si es necesario para sentarse o apoyarse).
- Participantes: Adultos mayores que puedan mover los brazos con relativa facilidad y que cuenten con la autorización de su médico para realizar ejercicios de fuerza moderada.

METODOLOGIA

Calentamiento (5-7 minutos):

Realizar movimientos suaves sin pesas para calentar las articulaciones de los brazos.
Movimientos circulares de los hombros hacia adelante y atrás, elevación suave de brazos y pequeños giros del tronco.
Parte principal: Ejercicios de resistencia con botellas (15-20 minutos):

Ejercicio 1: Flexiones de bíceps (5 minutos)
Sentados o de pie, sostener una botella en cada mano con las palmas hacia arriba. Flexionar los codos para llevar las botellas hacia los hombros, manteniendo los codos cerca del cuerpo. Bajar lentamente y repetir 10-12 veces. Descansar 30 segundos y repetir otra serie.

Ejercicio 2: Elevaciones frontales de hombros (5 minutos)
Sentados o de pie, con una botella en cada mano, levantar los brazos rectos hacia adelante hasta que las manos lleguen a la altura de los hombros. Bajar lentamente y repetir 10 veces. Mantener los movimientos controlados, evitando levantar los hombros hacia las orejas.

Ejercicio 3: Extensión de tríceps por detrás de la cabeza (5 minutos)
Sostener una botella con ambas manos por detrás de la cabeza, con los codos doblados. Extender los brazos hacia arriba, elevando la botella por encima de la cabeza. Bajar lentamente y repetir 10-12 veces. Este ejercicio fortalece los músculos de la parte posterior de los brazos (tríceps).

Ejercicio 4: Remo con botella (5 minutos)
Sentados o inclinados ligeramente hacia adelante (con apoyo en una silla si es necesario), sostener una botella en cada mano con los brazos colgando hacia abajo. Levantar las botellas hacia los costados, acercándolas al torso como si se tratara de remar. Bajar lentamente y repetir 10 veces. Este ejercicio fortalece los músculos de la espalda y hombros.

Enfriamiento (5-7 minutos):

Estiramientos suaves de los brazos, hombros y cuello.
Respiración profunda para relajar los músculos y ayudar a reducir la frecuencia cardíaca.

RECOMENDACIONES:

- **Elegir un peso adecuado**: Comenzar con botellas de tamaño pequeño (500 ml) y aumentar gradualmente el peso al utilizar botellas más grandes o agregar más arena a medida que los participantes ganen fuerza.
- **Escuchar al cuerpo:** Recordar a los participantes que deben detenerse si sienten dolor o incomodidad durante los ejercicios. La fatiga muscular leve es normal, pero el dolor agudo no.

ASPECTO DIDÁCTICO:

- Instrucciones claras y directas: Explicar los ejercicios con un lenguaje sencillo y comprensible, adaptado al nivel de los participantes.
- Demostración visual: Mostrar cómo realizar cada ejercicio antes de que los participantes lo intenten. Asegurarse de que vean cómo deben sujetar las botellas y mantener la postura correcta.

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 4	
FECHA: 05 de Septiembre de 2024	**HORA:** 10:15 am
TEMA : EJERCICIOS CON PELOTA PEQUEÑA	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Adultos mayores, usuarios centro vida San José.	
PROFESIONAL RESPONSABLE: licenciada en educación física, Jenny patricia Estevez olaya	
ACTIVIDAD: Movimientos de articulaciones con pelota pequeña	
OBJETIVO GENERAL: Mejorar la movilidad, la fuerza y la coordinación de los adultos mayores mediante ejercicios suaves utilizando una pelota pequeña, favoreciendo su capacidad funcional y bienestar general. **OBJETIVOS ESPECIFICOS:** • Aumentar la flexibilidad y movilidad articular en las extremidades superiores e inferiores, utilizando una pelota pequeña como herramienta de soporte. • Promover la destreza manual y la coordinación ojo-mano, estimulando el control motor fino con ejercicios de agarre y manipulación de la pelota.	
MARCO TEORICO: Las pelotas pequeñas permiten realizar ejercicios que estimulan la coordinación motora, el equilibrio y la fuerza, de una forma segura y sin impacto excesivo sobre las articulaciones. Además, estos ejercicios mejoran la destreza manual y el control motor fino, beneficiando tareas cotidianas como abrir frascos, abotonar ropa o escribir. Con el envejecimiento, la movilidad articular y la fuerza muscular suelen verse afectadas, lo que limita las actividades diarias y aumenta el riesgo de caídas. Los ejercicios con pelotas pequeñas, también conocidas como pelotas terapéuticas, son una forma eficaz de mejorar tanto la movilidad como la fuerza en los adultos mayores	
METODO ➢ Materiales: ➢ Una pelota pequeña y flexible, como una pelota de goma o una pelota terapéutica (aproximadamente del tamaño de una mano). ➢ Sillas con respaldo firme, si es necesario para apoyo. ➢ Ropa cómoda y calzado con buen soporte.	

- Participantes: Adultos mayores con movilidad suficiente en manos, brazos y piernas, y que cuenten con autorización médica para participar en ejercicios suaves.

METODOLOGIA

Calentamiento (5-7 minutos):

Movimientos suaves sin la pelota para calentar las articulaciones: rotación de cuello, hombros, muñecas y tobillos.
Marchar suavemente en el lugar y estirar los brazos hacia los lados y arriba.

Parte principal: Ejercicios con la pelota (20-25 minutos):
Ejercicio 1: movimientos articular de muñecas (5 minutos)
Sentados o de pie, sujetar la pelota con ambas manos frente al pecho. Girar la pelota hacia fuera y luego hacia adentro girando para que de vuelta 5 segundos y luego relajar. Repetir 10 veces. Este ejercicio ayuda a mejorar el agarre y la movilidad en las manos, dedos y muñecas.

Ejercicio 2: inclinarse a un lado de la silla con la pelota (5 minutos)
Sentados, sujetar la pelota con una sola mano y llevarla lentamente por delante y pasarla a la otra mano inclinándose hasta tocar el piso, Volver al frente y repetir el movimiento 10 veces en cada dirección. Este ejercicio mejora la flexibilidad de tronco.

Ejercicio 3: Estiramiento de pierna con pelota (5 minutos)
Sentados en una silla, colocar la pelota debajo de un pie. Rodar la pelota hacia adelante y hacia atrás utilizando la planta del pie, manteniendo la espalda recta. Repetir 10 veces con cada pierna. Este ejercicio fortalece los músculos de las piernas y mejora la flexibilidad del tobillo.

Ejercicio 4: tocar el hombro con la pelota (5 minutos)
Sentados o de pie, sujetar la pelota con una sola mano y tocar el hombro contrario. Repetir 10 veces. Este ejercicio fortalece los hombros y mejora la movilidad y coordinación de los brazos.

Ejercicio 5: pelota con brazo hacia atrás (5 minutos)
Sentados o de pie, sujetar la pelota con una sola mano y estirar hacia atrás el brazo y luego hacia adelante. Alternar las manos si es posible. Este ejercicio mejora la resistencia y coordinación la destreza.

Enfriamiento (5-7 minutos):

Realizar estiramientos suaves de brazos y piernas.
Respirar profundamente, relajando los músculos mientras se rueda la pelota suavemente entre las manos.

RECOMENDACIONES:

- . Elegir una pelota adecuada: Utilizar una pelota pequeña y blanda que sea fácil de manipular y apretar, sin causar molestias en las manos ni las muñecas.
- Progresar gradualmente: Aumentar gradualmente la intensidad de los ejercicios y el número de repeticiones según el nivel de comodidad de los participantes.
- Escuchar al cuerpo: Si algún ejercicio genera dolor o incomodidad, es importante detenerse y consultar a un profesional. No deben realizarse movimientos que causen molestias.
- Mantener la coordinacion: Al realizar ejercicios, asegurarse de que los participantes mantengan una postura estable y utilicen una silla o una pared como soporte si es necesario

ASPECTO DIDÁCTICO:

- Corrección suave: Supervisar a los participantes y corregir con delicadeza cualquier error en la postura o en la técnica, priorizando la seguridad y el confort.
- Adaptación individual: Ofrecer variaciones más fáciles para aquellos con limitaciones físicas, como realizar los ejercicios sentados o reducir la amplitud de los movimientos.
- Motivación constante: Elogiar el esfuerzo de los participantes y animarlos a seguir avanzando a su propio ritmo, sin forzarse más allá de sus límites.

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 5	
FECHA: 06 de Septiembre 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: caminata de una hora hacia el balneario el salitre	

OBJETIVO GENERAL:

Promover el hábito de caminar regularmente entre los adultos mayores como una práctica beneficiosa para la salud física, mental y emocional, contribuyendo a una mejor calidad de vida.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Concienciar sobre los beneficios físicos, mentales y emocionales de caminar.
- informar sobre los riesgos de llevar una vida sedentaria en la tercera edad.
- Enseñar las técnicas correctas de caminar para evitar lesiones.
- Fomentar la creación de rutinas diarias de caminata adaptadas a las capacidades individuales.
- Potenciar la socialización a través de caminatas en grupo para mejorar el bienestar emocional.

MARCO TEORICO:

La actividad física, y en particular caminar, es fundamental en la etapa de la vejez para prevenir enfermedades crónicas como la hipertensión, diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares, y para reducir el riesgo de caídas, que son comunes en adultos mayores. Diversos estudios médicos y psicológicos han demostrado que caminar regularmente no solo mejora la salud física, sino que también tiene un impacto positivo en la salud mental, ayudando a combatir la depresión y el aislamiento social.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), al menos 150 minutos de actividad física moderada por semana, como caminar, son recomendados para adultos mayores. Estos minutos se pueden distribuir en sesiones de 30 minutos durante cinco días a la semana.

Beneficios principales:

Mejora cardiovascular: Caminar mejora la circulación sanguínea y fortalece el corazón.
Reducción de estrés: Libera endorfinas, mejorando el estado de ánimo.
Fortalece huesos y músculos: Previene la osteoporosis y aumenta la masa muscular.
Mejora cognitiva: Estimula el cerebro, lo que puede prevenir el deterioro cognitivo.

METODO

- El método para impartir esta clase será **participativo y práctico**, orientado a que los participantes no solo comprendan la teoría, sino que también experimenten los beneficios de caminar. Se combinarán explicaciones con ejercicios de caminata adaptados a la condición física de los adultos mayores.

METODOLOGIA

- Sesiones informativas: Explicación de los beneficios y riesgos del sedentarismo, apoyadas con material visual como gráficos y videos cortos.
- Demostraciones prácticas: Enseñar cómo caminar de manera correcta, qué calzado usar, y cómo medir el esfuerzo adecuado (uso de pulsómetros o conteo de pasos).
- Prácticas grupales: Caminatas en el exterior, en un parque o espacio adecuado, con pausas para verificar el estado físico y realizar estiramientos.
- Monitorización del progreso: Enseñar a los adultos a usar podómetros o aplicaciones para medir pasos diarios y motivarlos a cumplir objetivos semanales.

RECOMENDACIONES:
Duración: La clase puede tener una duración de 60 a 90 minutos, con una combinación de teoría y práctica.
Ritmo: Es importante comenzar con una caminata de baja intensidad y aumentar progresivamente, siempre ajustándose a las capacidades del grupo.
Calzado y ropa cómoda: Asegurarse de que los participantes usen el calzado adecuado y ropa ligera.
Hidratación: Recordar a los participantes la importancia de llevar una botella de agua y mantenerse hidratados.
Ambiente seguro: Realizar las caminatas en espacios planos, sin obstáculos, para evitar caídas.
Retroalimentación constante: Preguntar regularmente a los participantes cómo se sienten físicamente, permitiendo descansos si es necesario.
Motivación: Fomentar el uso de un diario de caminata donde los participantes anoten la cantidad de minutos caminados y cómo se han sentido.

ASPECTO DIDÁCTICO:
La enseñanza debe adaptarse al ritmo de los adultos mayores, permitiendo pausas para preguntas y reflexiones. Se recomienda utilizar un lenguaje claro y sencillo,

evitando tecnicismos, y combinar explicaciones orales con imágenes y ejemplos prácticos. El docente puede usar una pizarra o proyector para mostrar diagramas de los beneficios de caminar y cómo la actividad afecta al cuerpo.

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 6	
FECHA: 9 de Septiembre de 2024	**HORA:** 10:15 am
TEMA : CARDIO EN AEROBICOS	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Adultos mayores, usuarios centro vida San José.	
PROFESIONAL RESPONSABLE: licenciada en educación física, Jenny patricia Estevez olaya	
ACTIVIDAD: Ejercicios de cardio a ritmo de música	
OBJETIVO GENERAL: valorar la importancia de los ejercicios cardiovasculares, especialmente los aeróbicos, para mantener una buena salud física y mental, mejorando la capacidad cardiovascular a ritmo de la música. **OBJETIVOS ESPECIFICOS:** • Comprender cómo los aeróbicos ayudan a prevenir enfermedades cardiovasculares y mejorar la calidad de vida. • Explorar diferentes tipos de ejercicios aeróbicos y cómo incorporarlos en la rutina diaria.	
MARCO TEORICO: Los ejercicios aeróbicos son actividades físicas de intensidad moderada que se realizan de manera continua durante un período prolongado, y que requieren el uso de oxígeno para producir energía. El término "aeróbico" se refiere al uso de oxígeno para generar energía en los músculos, a diferencia de los ejercicios anaeróbicos que se basan en sistemas de energía sin oxígeno. Beneficios del ejercicio aeróbico: **Mejora de la salud cardiovascular:** Al incrementar el ritmo cardíaco y la capacidad pulmonar, fortalece el corazón y los pulmones, reduciendo el riesgo de enfermedades coronarias. **Quema de calorías y control de peso:** Al utilizar grandes grupos musculares de manera continua, promueve el consumo de energía y contribuye al mantenimiento o reducción del peso corporal. **Reducción del estrés:** Los ejercicios aeróbicos estimulan la liberación de endorfinas, mejorando el estado de ánimo y combatiendo el estrés y la ansiedad.	

Aumento de la resistencia: Mejora la capacidad del cuerpo para transportar y utilizar oxígeno, aumentando la resistencia física en actividades diarias.

METODO

- **Enfoque participativo**: Se utilizará un enfoque que fomente la participación activa de los adultos mayores, permitiéndoles interactuar con el contenido a través de ejercicios prácticos, discusiones en grupo y análisis de estudios de caso sobre la importancia del cardio en la salud.

METODOLOGIA

Calentamiento (10-15 minutos):

- Ejercicios suaves de movilidad articular y estiramientos.

1. **Demostración práctica:** Realización de ejercicios aeróbicos sencillos como: marcha rápida, correr en el sitio, bailar al ritmo de una música adecuada para ilustrar los conceptos aprendidos.
2. **Análisis y reflexión**: Se fomenta una discusión en clase para que los adultos mayores compartan sus experiencias con el ejercicio físico y cómo se sienten después de realizar la actividad.
3. **Evaluación continua:** Se medirá el progreso y la comprensión mediante preguntas abiertas, pequeños exámenes teóricos o resúmenes orales al final de cada clase.

RECOMENDACIONES:

- **Incorporar música**: Utilizar canciones motivadoras que aumenten el ritmo de los ejercicios aeróbicos y hagan la clase más dinámica.
- **Variar los ejercicios**: Introducir diferentes tipos de ejercicios aeróbicos (correr, nadar, bailar, ciclismo, etc.) para mantener el interés y evitar la monotonía.
- **Motivar a la práctica** fuera de clase: Fomentar la creación de grupos de ejercicio entre los estudiantes para que realicen actividad física fuera del horario escolar, compartiendo sus logros.
- **Medir resultados:** Llevar un control del progreso en el rendimiento cardiovascular de los estudiantes, por ejemplo, midiendo la frecuencia cardíaca antes y después de los ejercicios para ver la mejora a lo largo del tiempo.

ASPECTO DIDÁCTICO:

- **Ejercicios prácticos cortos:** Integrar rutinas simples de cardio al inicio o fin de la clase, promoviendo la participación activa.
- **Seguimiento:** Realizar un seguimiento de los progresos en la condición física de los estudiantes durante el transcurso del curso.

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: 10 de Septiembre de 2024	**HORA:** 10:15 am
TEMA : CARDIO CON BASTON	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Adultos mayores, usuarios centro vida San José.	
PROFESIONAL RESPONSABLE: licenciada en educación física, Jenny patricia Estevez olaya	
ACTIVIDAD: Aeróbicos con bastón	

OBJETIVO GENERAL:

Promover la salud cardiovascular y la movilidad de los adultos mayores mediante el uso de bastones en ejercicios aeróbicos, mejorando su resistencia física, equilibrio y bienestar general

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Fomentar el uso de bastones como herramienta para realizar ejercicios cardiovasculares de bajo impacto y mejorar la estabilidad.
- Crear hábitos de ejercicio físico regular con el uso de bastones para prevenir enfermedades cardiovasculares.

MARCO TEORICO:

- El Trabajo Cardiovascular con Bastones: El uso de bastones (como los usados en la marcha nórdica o senderismo) en los ejercicios aeróbicos ofrece un apoyo adicional, reduciendo el impacto en las articulaciones y mejorando la estabilidad durante la actividad física. Los bastones permiten que se trabajen no solo las piernas, sino también los brazos y el tronco, proporcionando un ejercicio más completo. Para los adultos mayores, esta práctica es particularmente útil para mejorar la seguridad durante la actividad física y ayudar a mantener el equilibrio.

2. Beneficios del Trabajo Cardiovascular con Bastones:

- Mejora del equilibrio y la estabilidad: Los bastones proporcionan un punto de apoyo adicional que ayuda a evitar caídas y mejora la confianza al caminar.
- Reducción del impacto en articulaciones: Ayudan a distribuir el peso, reduciendo la carga sobre las rodillas, caderas y tobillos.
- Trabajo de todo el cuerpo: Implican el movimiento activo de los brazos y el tronco, promoviendo un ejercicio más integral.

- Aumento de la capacidad aeróbica: El movimiento continuo con los bastones mejora la circulación y la oxigenación del cuerpo.
- Mejoría de la postura: Los bastones ayudan a mantener una postura más erguida, aliviando la tensión en la espalda y favoreciendo la alineación del cuerpo.

METODO

- El método inductivo será el enfoque central en esta clase, donde los participantes aprenderán los beneficios del uso de bastones en ejercicios cardiovasculares a través de la práctica gradual, acompañada de explicaciones teóricas sobre los efectos positivos de esta actividad en la salud.

METODOLOGIA

1. **Calentamiento (10 minutos):** Ejercicios suaves sin bastones, como caminar en el sitio o estiramientos para preparar el cuerpo.

2. **Ejercicios con bastones (30-40 minutos):**

- **Marcha con bastones:** Caminata simple o en el sitio, utilizando los bastones para mantener el equilibrio y hacer trabajar los brazos en sincronía con las piernas.
- **Ejercicios de balance con bastones:** Pasos laterales o hacia atrás, apoyándose en los bastones para mejorar el equilibrio.
- **Movimientos de brazos y tronco:** Movimientos rítmicos de brazos con los bastones, alternando con pequeños giros de tronco, para trabajar el core y la parte superior del cuerpo.
- **Rutina de pasos variados:** Utilizar los bastones para realizar diferentes tipos de pasos (hacia adelante, laterales, en círculo) a un ritmo suave y progresivo.

3. **Enfriamiento (10 minutos):** Movimientos de estiramiento y respiración, utilizando los bastones para ayudar a mantener el equilibrio durante los estiramientos.

RECOMENDACIONES:

-

ASPECTO DIDÁCTICO:

- **Recursos para Ejercicios:** Bastones ajustable y música suave para acompañar el ritmo de los ejercicios.
- **Personalización:** Ajuste de la intensidad y el ritmo de los ejercicios a las capacidades individuales de los participantes, haciendo las adaptaciones necesarias para aquellos con movilidad reducida.

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 8-9	
FECHA: 11 y 12 de septiembre de 2024	**HORA:** 10:15 am
TEMA : APRENDER A JUGAR PARQUES	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Adultos mayores, usuarios centro vida San José.	
PROFESIONAL RESPONSABLE: licenciada en educación física, Jenny patricia Estevez olaya	
ACTIVIDAD: aprender reglas y técnicas para poder jugar parques	
OBJETIVO GENERAL: Promover el bienestar cognitivo, emocional y social de los adultos mayores a través del aprendizaje de las reglas y técnicas del juego de parqués, fomentando la interacción social, la memoria y la concentración. **OBJETIVOS ESPECIFICOS:** • Enseñar las reglas fundamentales del parqués para que los adultos mayores puedan jugar de manera autónoma y efectiva. • Desarrollar habilidades cognitivas como la memoria, la planificación estratégica y la toma de decisiones mediante la práctica del juego. • Fomentar la interacción social entre los participantes, promoviendo la convivencia y el fortalecimiento de relaciones interpersonales. • Aumentar la capacidad de concentración y manejo de emociones durante el juego, como la paciencia y el manejo de la frustración.	
MARCO TEORICO: **Beneficios del Parqués:** • **Mejora de la memoria y concentración:** Las reglas y estrategias del parqués requieren recordar movimientos, opciones estratégicas y jugadas anteriores, lo que estimula la memoria. • **Estimulación cognitiva:** Jugar parqués implica tomar decisiones rápidas, planificar jugadas y adaptarse a diferentes escenarios, lo que activa áreas del cerebro relacionadas con la resolución de problemas. • **Desarrollo de habilidades sociales:** Al ser un juego grupal, el parqués fomenta la interacción social, promoviendo la comunicación y el trabajo en equipo. • **Manejo de emociones:** El juego ayuda a desarrollar la paciencia, la capacidad de manejar la frustración y aceptar la victoria o la derrota con deportividad. • **Reducción del estrés:** Al estar enfocados en el juego, los participantes pueden distraerse de las preocupaciones diarias, lo que reduce el estrés y mejora el	

bienestar emocional.

METODO:

- Se empleará un **método inductivo**, en el que los participantes aprenderán las reglas y técnicas del parqués a través de la explicación teórica seguida de la práctica en grupos. El aprendizaje será progresivo y dinámico, con énfasis en la comprensión y aplicación de las reglas del juego.

METODOLOGIA:

- **Sesión Teórica (30 minutos):**
  - **Introducción al parqués:** Explicación de la historia y popularidad del juego, así como su relevancia en la cultura.
  - **Por medio de un video:** Los participantes por medio de un video observaran mejor las reglas de juego
  - **Reglas básicas del parqués:**
    - El objetivo del juego es llevar todas las fichas (generalmente 4 por jugador) desde la salida hasta la meta, recorriendo todo el tablero.
    - Cada jugador lanza los dados y mueve sus fichas según el número que haya salido en los dados.
    - Se deben sacar dobles para poder sacar una ficha de la casa (casilla de salida).
    - Si una ficha cae en una casilla ocupada por una ficha de otro jugador, esa ficha vuelve a la casa del jugador original.
    - El jugador que consiga llevar todas sus fichas a la meta es el ganador.
  - **Explicación de estrategias básicas:** Planificación de jugadas, cómo proteger las fichas, y cuándo es más conveniente capturar fichas del adversario o avanzar las propias.

Sesión Práctica (460 minutos):

- **División de grupos:** Organizar a los participantes en grupos de 2-4 jugadores para que puedan practicar el juego de parqués en tableros reales.
- **Supervisión y corrección:** Mientras juegan, se supervisará el desarrollo del juego, ofreciendo sugerencias y aclarando dudas sobre las reglas o jugadas.
- **Revisión de jugadas:** Al finalizar cada ronda, se realizará una breve revisión de las jugadas estratégicas realizadas por los jugadores, destacando buenas decisiones y explicando posibles mejoras.

RECOMENDACIONES:

- **Facilitar la adaptación al juego:** Empezar explicando las reglas básicas y luego, a medida que los jugadores se familiaricen con ellas, introducir conceptos más avanzados o estrategias.

- **Promover el trabajo en equipo:** Fomentar un ambiente de juego amigable, donde los jugadores puedan intercambiar ideas y compartir experiencias para mejorar la socialización.
- **Fomentar la paciencia:** Recordar a los jugadores que el parqués es un juego que requiere calma y concentración, evitando movimientos apresurados que puedan resultar en errores.
- **Adaptaciones según las necesidades:** Para participantes con limitaciones visuales o de movilidad, se puede ofrecer tableros más grandes, fichas más visibles o dados con números grandes.
- **Manejo emocional:** Recordar la importancia de disfrutar del juego sin centrarse únicamente en ganar. El objetivo es pasar un buen rato y estimular la mente.

ASPECTO DIDÁCTICO:

- **Materiales de Apoyo:**
  - Tableros de parqués con fichas y dados.
  - Videos explicativos o gráficos que muestren las reglas y estrategias visualmente.
- **Recursos para la Clase:**
  - Espacio adecuado para que los jugadores se sienten cómodamente en grupos y puedan concentrarse en el juego.
  - Pizarras o diapositivas para explicar visualmente las reglas y algunas estrategias.
- **Apoyo Personalizado:**
  - Supervisar de cerca a los jugadores que necesiten más ayuda para entender las reglas, ofreciendo explicaciones adicionales cuando sea necesario.
  - Asistir a los jugadores que tengan dificultades con la memoria o atención, ayudándoles a recordar las jugadas previas o las reglas.

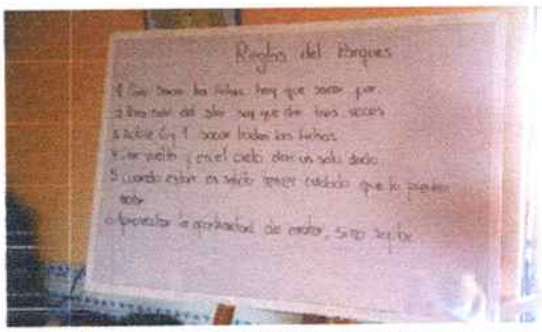
ANEXOS:

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

- **11 DE SEPTIEMBRE SESION 8**









- **12 DE SEPTIEMBRE SESION 9**





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 10	
FECHA: 13 de septiembre de 2024	**HORA:** 10:15 am
TEMA : caminar 2	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Adultos mayores, usuarios centro vida San José.	
PROFESIONAL RESPONSABLE: licenciada en educación física, Jenny patricia Estevez olaya	
ACTIVIDAD: Caminata hacia la cancha de futbol.	
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:** • Realizar caminata de bajo impacto alrededor de la chancha. • Caminar hacia la cancha de futbol para desarrollar juegos.	
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

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:









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 septiembre de 2024	**HORA:** 10:15 am
TEMA: TRABAJO RESISTENCIA EN EXTREMIDADES	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Adultos mayores, usuarios centro vida San José.	
PROFESIONAL RESPONSABLE: licenciada en educación física, Jenny patricia Estevez.	
ACTIVIDAD: Ejercicios de resistencia con pesas.	

OBJETIVO GENERAL:

Mejorar la fuerza muscular, la densidad ósea y la calidad de vida de los adultos mayores a través del trabajo de resistencia con pesas, adaptado a sus capacidades físicas.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Informar sobre los beneficios del entrenamiento de resistencia con pesas en la prevención de la pérdida de masa muscular (sarcopenia) y osteoporosis.
- Mejorar la fuerza, el equilibrio y la movilidad de los participantes para promover su independencia.

MARCO TEORICO:

1.Beneficios del Entrenamiento con Pesas:

- **Aumento de la fuerza muscular:** Mejora la capacidad para realizar actividades cotidianas, como caminar, levantarse y cargar objetos.
- **Mejora de la densidad ósea:** Estimula el crecimiento óseo, ayudando a prevenir la osteoporosis y reducir el riesgo de fracturas.
- **Mejora del equilibrio y la estabilidad:** Fortalece los músculos clave que sostienen el cuerpo, lo que ayuda a prevenir caídas.
- **Control del peso corporal:** Ayuda a mantener un metabolismo activo, reduciendo el riesgo de sobrepeso.
- **Mejora de la salud mental:** El entrenamiento de resistencia libera endorfinas, mejorando el estado de ánimo y reduciendo el estrés.
- **Postura y movilidad:** Mejora la alineación del cuerpo y la flexibilidad, lo que facilita los movimientos diarios.

2. Consideraciones Especiales para Adultos Mayores: El envejecimiento reduce la elasticidad de los tejidos y la fuerza muscular. Por lo tanto, el entrenamiento con pesas en adultos mayores debe enfocarse en movimientos controlados y de bajo impacto, utilizando pesos ligeros y progresando de manera gradual. También es importante evitar

ejercicios que puedan provocar un sobreesfuerzo o comprometer las articulaciones.

METODO

Se empleará un método deductivo, en el que los participantes primero recibirán una explicación teórica sobre los beneficios del trabajo de resistencia con pesas y luego pasarán a la práctica bajo supervisión, con instrucciones específicas sobre cómo realizar los ejercicios de manera segura.

METODOLOGIA:):

1. **Sesión Práctica (45-60 minutos):**
   - **Calentamiento (10 minutos):** Movimientos suaves como caminar en el sitio, rotación de hombros, y estiramientos dinámicos para preparar los músculos.
   - **Ejercicios de resistencia con pesas (30-40 minutos):**
     - **Press de hombros con pesas ligeras:** Sentados o de pie, levantar pesas desde los hombros hacia arriba, trabajando los músculos del tren superior.
     - **Flexión de brazos (bíceps):** Ejercicio sencillo para fortalecer los brazos, alternando con cada brazo mientras se sostienen pesas ligeras.
     - **Sentadillas asistidas:** Sin pesas o con pesas ligeras, haciendo pequeñas sentadillas o sentarse y levantarse de una silla para fortalecer piernas y glúteos.
     - **Elevaciones laterales de brazos:** Levantar las pesas hacia los lados a la altura de los hombros, trabajando los músculos del deltoides.
     - **Extensión de piernas con pesas en los tobillos (opcional):** Sentados, levantar una pierna a la vez con pesas en los tobillos para trabajar el cuádriceps.

2. **Enfriamiento (10 minutos):** Estiramientos suaves para reducir la tensión muscular y ejercicios de respiración profunda.

RECOMENDACIONES:

- **Realizar movimientos controlados**: Evitar movimientos bruscos o rápidos. Es importante realizar los ejercicios de manera controlada para no poner estrés innecesario en las articulaciones.
- **Mantener una buena postura**: Durante los ejercicios, es esencial mantener la espalda recta y los músculos abdominales ligeramente contraídos para evitar lesiones.

ASPECTO DIDÁCTICO:

Recursos para Ejercicios: Pesas ligeras (1-3 kg), pesas de tobillo (opcional), sillas para apoyo, y colchonetas para ejercicios en el suelo (si es necesario).

Adaptaciones: Ajustar los ejercicios según el nivel de movilidad y fuerza de cada participante. Por ejemplo, aquellos con limitaciones en la movilidad pueden realizar los ejercicios sentados.

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 12	
FECHA: 17 de Septiembre de 2024	**HORA:** 10:15 am
TEMA : CARDIO CON SILLA	**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:

Promover la salud cardiovascular y mejorar la movilidad de los adultos mayores mediante ejercicios de cardio adaptados con una silla, para aumentar su bienestar físico y emocional, previniendo enfermedades y manteniendo

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Concienciar a los adultos mayores sobre los beneficios del ejercicio cardiovascular.
- Enseñar ejercicios de cardio adaptadores utilizando una silla, asegurando que los participantes realicen movimientos seguros y eficaces que se ajusten a sus capacidades físicas, reduciendo el riesgo de caídas y lesiones

MARCO TEORICO:

El envejecimiento suele estar relacionado con una disminución de la capacidad física y cardiovascular. Ejercicios cardiovasculares moderados pueden:

- Mejorar la circulación sanguínea.
- Fortalecer el corazón y reducir la presión arterial.
- Mantener la movilidad articular y prevenir la rigidez.
- Reduzca el riesgo de caídas al trabajar la estabilidad y el equilibrio.

El uso de una silla en las rutinas de ejercicios cardiovasculares permite que los adultos mayores, incluidos aquellos con problemas de movilidad o equilibrio, puedan beneficiarse del ejercicio físico sin el riesgo de lesiones. La actividad física en esta etapa de la vida debe ser moderada y adaptada, como lo recomienda la Organización Mundial de la Salud (OMS) , que señala la importancia de la actividad física regular para reducir el riesgo de enfermedades no transmisibles

METODO

- El método que se aplicará en esta clase será demostrativo y participativo , centrado en la ejecución guiada de ejercicios, seguido de una práctica supervisada en la que los participantes realizarán los movimientos utilizando la silla. El monitor explicará detalladamente cada ejercicio, se enfocará en la postura correcta y corregirá de manera individual cualquier error.

METODOLOGIA:

Introducción (10 minutos):

Breve explicación sobre los beneficios del ejercicio cardiovascular para adultos mayores.
Explicación del uso de la silla como apoyo seguro para mantener el equilibrio durante los ejercicios.
Demostración de Ejercicios (30 minutos):

Calentamiento (5 minutos): Movimientos suaves de brazos y piernas, estiramientos sentados.
Ejercicio de cardio sentado (15 minutos): Los ejemplos incluyen "pedaleo" con los pies, levantamientos alternos de piernas, movimientos de brazos para simular natación o remo.
Ejercicio de cardio con apoyo de silla de pie (10 minutos): Movimientos como marchar en el lugar, levantar rodillas o talones tocando la silla, levantamiento lateral de piernas.
Relajación (5 minutos):

Estiramientos suaves sentados para relajar los músculos trabajados.
Cierre (5 minutos):

Resolución de dudas y recomendaciones sobre la frecuencia de los ejercicios.

.

RECOMENDACIONES:

- Frecuencia recomendada: Realizar los ejercicios entre 3 y 5 veces por semana, con sesiones de 30 a 45 minutos.
- Variar las rutinas: Combinar ejercicios cardiovasculares con fuerza y estiramientos para mejorar todas las capacidades físicas.
- Supervisión profesional: Es recomendable que las primeras sesiones sean guiadas por un profesional, que adapte los ejercicios a las capacidades físicas de cada persona.
- Evitar esfuerzos extremos: Es importante que los ejercicios sean de baja a intensidad moderada, y que se realicen pausas si es necesario.

ASPECTO DIDACTICO:

Es importante que la clase sea amena, de fácil comprensión y motivadora. Utilizar una silla brinda seguridad a los adultos mayores, permitiendo que participen sin temor a perder el equilibrio. El docente debe ser empático, corregir con delicadeza y siempre proporcionar retroalimentación positiva. Se puede emplear música suave para hacer más agradable la

sesión.

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 13	
FECHA: 18 de Septiembre de 2024	**HORA:** 10:15 am
TEMA : Sedentarismo	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Adultos mayores, usuarios centro vida San José.	
PROFESIONAL RESPONSABLE: licenciada en educación física, Jenny patricia Estevez olaya	
ACTIVIDAD: conceptos básicos del sedentarismo.	

OBJETIVO GENERAL: Concienciar a los adultos mayores sobre los riesgos del sedentarismo y promover hábitos de actividad física que mejoren su salud y calidad de vida.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Identificar las consecuencias del sedentarismo en la salud física y mental.
- Conocer los beneficios de la actividad física regular.
- Proporcionar estrategias y recomendaciones para incorporar el ejercicio en la rutina diaria.
- Fomentar la participación en actividades grupales para mejorar la socialización.

MARCO TEORICO:

• **Definición de Sedentarismo:** Inactividad física que se caracteriza por pasar la mayor parte del tiempo en posiciones de reposo.

Consecuencias del Sedentarismo:

- Aumento del riesgo de enfermedades crónicas (diabetes, enfermedades cardiovasculares).
- Problemas de movilidad y equilibrio.
- Aumento del riesgo de depresión y ansiedad.

Beneficios de la Actividad Física:

- Mejora de la salud cardiovascular.
- Aumento de la fuerza muscular y la flexibilidad.
- Mejora del estado de ánimo y la calidad del sueño.
- Prevención de caídas y mejora de la movilidad.

METODO

• **Enfoque:** Participativo, a través de la discusión, el intercambio de experiencias y la práctica de ejercicios sencillos.

- **Duración:** 60-90 minutos.

METODOLOGIA

Introducción (15 min):
- Breve presentación del tema y discusión sobre el sedentarismo.
- Preguntas abiertas para conocer la percepción del grupo sobre su nivel de actividad física.

Exposición Teórica (20 min):
- Presentación de información sobre el sedentarismo, sus riesgos y beneficios de la actividad física.
- Uso de material visual (diapositivas, infografías).

Dinámica de Grupo (20 min):
- Realizar una lluvia de ideas sobre formas de incorporar actividad física en la rutina diaria.
- Compartir experiencias personales sobre actividad física.

Ejercicios Prácticos (30 min):
- Guiar a los participantes a través de una serie de ejercicios simples (estiramientos, caminatas suaves).
- Adaptar los ejercicios a las capacidades del grupo.

Cierre y Reflexión (15 min):
- Resumir los puntos clave.
- Espacio para preguntas y reflexiones.
- Entregar folletos con recomendaciones sobre actividad física.

RECOMENDACIONES:
- Fomentar la creación de grupos de caminata o actividades físicas en grupo para promover la socialización.
- Ofrecer seguimiento a los participantes para motivar la continuidad en la práctica de actividad física.
- Considerar invitar a profesionales de la salud para ofrecer charlas sobre temas relacionados (nutrición, control de enfermedades).

ASPECTO DIDÁCTICO:

Adaptabilidad: Asegurarse de que las actividades y el lenguaje sean accesibles para todos los participantes.

Inclusión: Fomentar un ambiente donde todos se sientan cómodos para participar y compartir.

Recursos Visuales: Utilizar presentaciones visuales y materiales impresos para reforzar la información.

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 14	
FECHA: 19 de septiembre de 2024	**HORA:**10:00 am
TEMA : Eucaristía día de las misiones	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Adultos mayores, usuarios centro vida San José.	
PROFESIONAL RESPONSABLE: licenciada en educación física, Jenny patricia Estevez olaya	
ACTIVIDAD: lecturas en la eucaristía	

OBJETIVO GENERAL:

Participar en las lecturas de la eucaristía, motivando a los adultos mayores sobre el significado y la importancia de esta en la vida cristiana y su participación activa en la celebración.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Comprender la Eucaristía como fuente de vida espiritual y alimento para la comunidad cristiana.
- Desarrollar una actitud participativa y consiente en la celebración de la Eucaristía.

MARCO TEORICO:

Es el sacramento central de la fe cristiana católica, en el cual se conmemora la última cena de Jesús con sus discípulos, el sacrificio de su cuerpo y su sangre por la salvación de la humanidad.

Aspectos Bíblicos:

- **La Institución de la Eucaristía:** Durante la Última Cena (Mateo 26:26-28, Lucas 22:19-20).
- **Participación en la Eucaristía en la Iglesia Primitiva:** Los primeros cristianos se reunían para partir el pan en memoria de Jesús (Hechos 2:42).

Dimensión Comunitaria:

- La Eucaristía une a los fieles en una comunidad de fe, amor y solidaridad.
- Es un acto de comunión con Cristo y con los demás miembros de la Iglesia.

METODO

- Enfoque: Participativo y reflexivo, invitando a los participantes a una comprensión más profunda y personal de la Eucaristía.
  Duración: 60-90 minutos.

METODOLOGIA:

- **Ritos Iniciales:**

  - **Entrada**
  - **Saludo**
  - **Acto Penitencial**.
  - **Gloria**
  - **Oración Colecta**

Liturgia de la Palabra:

- **Lecturas**
- **Homilía**
- **Credo**
- **Oración de los Fieles**

Liturgia de la Eucaristía:

- **Presentación de las Ofertas**
- **Plegaria Eucarística**
  - **Prefacio:** Acción de gracias y alabanza a Dios.
  - **Santo:** Un canto de alabanza que se canta después del prefacio.
  - **Epíclesis:** Invocación al Espíritu Santo para que transforme el pan y el vino.
  - **Narración de la Última Cena:** Recuerdo de las palabras y acciones de Jesús durante la última cena.
  - **Anámnesis y Oblación:** Recordar la Pasión, Muerte y Resurrección de Cristo y ofrecer a Dios el sacrificio.
  - **Doxología:** La comunidad aclama a Dios con "Amén" al final de la plegaria.

Rito de la Comunión:

- **Padre Nuestro**
- **Rito de la Paz**
- **Fracción del Pan**
- **Cordero de Dios**
- **Comunión**

Ritos de Conclusión:

- **Acción de Gracias**.
- **Bendición**

- **Despedida**

RECOMENDACIONES:

- Fomentar la participación en las actividades parroquiales que promuevan una vida de fe más activa (adoración eucarística, grupos de oración).
- Sugerir que los participantes realicen un examen de conciencia antes de la Misa para prepararse mejor para la Eucaristía.

ASPECTO DIDÁCTICO:

Recursos Necesarios:

- Sillas, mesas, biblia, comunión, ofrenda, limosna, audio.

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 15	
FECHA: 20 de Septiembre de 2024	**HORA:** 10:15 am
TEMA: RANA	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Adultos mayores, usuarios centro vida San José.	
PROFESIONAL RESPONSABLE: licenciada en educación física, Jenny patricia Estevez olaya	
ACTIVIDAD: JUEGO DE RANA POR EQUIPOS	

OBJETIVO GENERAL: Fomentar la integración, la socialización y la actividad física entre los adultos mayores a través del juego "La Rana", promoviendo el trabajo en equipo y la diversión.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Desarrollar habilidades motoras y coordinación a través del juego.
- Fomentar la comunicación y el trabajo en equipo entre los participantes.
- Promover la alegría y el bienestar emocional mediante la actividad lúdica.
- Crear un ambiente de confianza y camaradería entre los adultos mayores.

MARCO TEORICO:

Importancia del Juego en la Tercera Edad:

- Los juegos y actividades lúdicas son fundamentales para el bienestar físico, mental y emocional de los adultos mayores. Fomentan la memoria, mejoran la coordinación y fortalecen las relaciones interpersonales.

Beneficios del Juego "La Rana":

- Mejora la agilidad y la precisión.
- Promueve la interacción social y el trabajo en equipo.
- Genera risas y diversión, contribuyendo a la salud emocional.

METODO:
Enfoque: Participativo y dinámico, donde el aprendizaje se logra a través de la experiencia y la práctica.
Duración: 60-90 minutos.

METODOLOGIA

Introducción (10-15 min):

- Presentación del juego "La Rana" y sus objetivos.
- Explicación de las reglas y el funcionamiento del juego.
- Pregunta inicial: ¿Alguno ha jugado a algo similar antes? ¿Qué juegos solían jugar en su juventud?

Calentamiento (10-15 min):

- Realizar una breve sesión de calentamiento con ejercicios suaves de estiramiento y movilidad para preparar el cuerpo para la actividad.

Demostración del Juego (15 min):

- Explicar y demostrar cómo se juega a "La Rana". El juego consiste en lanzar fichas (o monedas) a un tablero con agujeros de diferentes puntajes.
- Explicar las reglas básicas y cómo se determina el ganador.

Juego en Equipos (20-30 min):

- Dividir a los participantes en equipos pequeños.
- Permitir que los equipos jueguen varias rondas, registrando las puntuaciones.
- Motivar la cooperación y el apoyo entre los miembros del equipo.

Reflexión y Cierre (10-15 min):

- Realizar una reflexión sobre la experiencia del juego: ¿Qué aprendieron? ¿Cómo se sintieron al jugar?
- Agradecer a los participantes por su participación y alentarles a seguir jugando en futuras reuniones.

RECOMENDACIONES:

- Proveer un ambiente cómodo y seguro para jugar, asegurando que el área esté libre de obstáculos.
- Considerar la posibilidad de realizar un pequeño torneo amistoso para incrementar la motivación.
- Fomentar el uso de anécdotas y recuerdos relacionados con juegos de su juventud para crear un ambiente nostálgico y de camaradería.

ASPECTO DIDÁCTICO:

- Adaptabilidad: Ajustar el nivel de dificultad y las reglas según las capacidades del grupo.

- Inclusión: Asegurarse de que todos los participantes tengan la oportunidad de participar y ser escuchados.
- Recursos Visuales: Utilizar imágenes o videos para ilustrar el juego, si es posible.

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 16	
FECHA: 23 de Septiembre 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 olaya	
ACTIVIDA: BAILAR ZUMBA	
OBJETIVO GENERAL: Fomentar la actividad física y el bienestar emocional de los adultos mayores a través del baile Zumba, resaltando sus beneficios cardiovasculares y sociales. **OBJETIVOS ESPECIFICOS:** • Promover la salud cardiovascular mediante el ejercicio regular a través de la Zumba. • Fomentar la socialización y la diversión a través del baile en grupo. • Mejorar la coordinación, el equilibrio y la flexibilidad en los participantes. • Incrementar la conciencia sobre la importancia de mantenerse activo en la tercera edad.	
MARCO TEORICO: • **Beneficios del Ejercicio Cardiovascular:** o La actividad cardiovascular mejora la salud del corazón, reduce el riesgo de enfermedades, mejora la circulación sanguínea y ayuda a controlar el peso. • **Zumba como Herramienta de Ejercicio:** o Zumba combina música y movimiento, lo que lo convierte en una forma divertida de hacer ejercicio. Al ser una actividad de bajo impacto, es accesible para adultos mayores. • **Aspectos Sociales y Emocionales:** o El baile en grupo fomenta la socialización, reduce la sensación de soledad y mejora el estado de ánimo al liberar endorfinas.	
METODO: • **Enfoque:** Activo y participativo, combinando información teórica con práctica en movimiento. • **Duración:** 60-90 minutos.	
METODOLOGIA 1. Introducción (10-15 min):	

- Presentar el tema de la clase: "Importancia de Bailar Zumba para Trabajar el Cardio".
- Preguntar a los participantes si han probado Zumba o alguna forma de baile anteriormente, y cómo se sintieron.

2. Charla Breve sobre Beneficios (15-20 min):
   - Explicar brevemente los beneficios del ejercicio cardiovascular y cómo Zumba ayuda en este sentido.
   - Presentar algunos datos sobre la importancia de la actividad física para los adultos mayores.
3. Calentamiento (10-15 min):
   - Realizar un calentamiento suave para preparar el cuerpo, incluyendo estiramientos y movimientos articulares.
4. Clase de Zumba (20-30 min):
   - Guiar una sesión de Zumba adaptada para adultos mayores, utilizando canciones con ritmos alegres y movimientos sencillos.
   - Asegurarse de que los movimientos sean accesibles y fáciles de seguir. Incorporar pasos básicos que no requieran un alto nivel de coordinación.
   - Hacer pausas para hidratarse y descansar si es necesario.
5. Reflexión y Cierre (10-15 min):
   - Reflexionar sobre la experiencia: ¿Cómo se sintieron al bailar? ¿Qué partes disfrutaron más?

RECOMENDACIONES:

- Crear un ambiente alegre y motivador, decorando el espacio con música alegre y colores vibrantes.
- Proporcionar agua y toallas para que los participantes se mantengan hidratados y cómodos.
- Fomentar que los participantes se vistan con ropa cómoda y adecuada para el ejercicio.

ASPECTO DIDÁCTICO:

- Adaptabilidad: Ajustar la intensidad de la clase según las capacidades físicas de los participantes.
- Inclusión: Asegurarse de que todos se sientan incluidos y que sus necesidades sean atendidas.
- Materiales Visuales: Usar videos o imágenes de Zumba para ilustrar diferentes estilos de baile, si es posible.

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 y 20	
FECHA: 24 y 27 de Septiembre 2024	**HORA:** 10;15 am
TEMA : CONOCIMIENTOS BASICOS	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Adultos mayores, usuarios centro vida San José.	
PROFESIONAL RESPONSABLE: licenciada en educación física, Jenny patricia Estevez	
ACTIVIDAD: Que es el Pilates y sus generalidades	

OBJETIVO GENERAL:
Promover la actividad física y el bienestar general de los adultos mayores a través de la práctica de Pilates, resaltando sus beneficios cardiovasculares y de fortalecimiento muscular.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Introducir a los participantes en los principios básicos del Pilates y sus beneficios para la salud cardiovascular.
- Mejorar la fuerza, la flexibilidad y la coordinación mediante ejercicios de Pilates adaptados.
- Fomentar la conciencia corporal y la respiración adecuada durante la actividad física.
- Crear un ambiente de socialización y bienestar entre los participantes.

MARCO TEORICO:

Beneficios del Pilates:

- Pilates es un método de ejercicio que se centra en la alineación del cuerpo, la respiración y el fortalecimiento del núcleo. Si bien se asocia comúnmente con el fortalecimiento muscular, ciertos ejercicios pueden elevar la frecuencia cardíaca y contribuir a la salud cardiovascular.

Importancia del Ejercicio Cardiovascular:

- La actividad cardiovascular mejora la salud del corazón, aumenta la circulación sanguínea, ayuda a mantener un peso saludable y mejora la resistencia general.

Adaptaciones para Adultos Mayores:

- Pilates puede ser adaptado para todas las edades y niveles de habilidad, haciéndolo accesible para adultos mayores, promoviendo el ejercicio seguro y efectivo.

METODOLOGIA:

Introducción (10-15 min):

- Presentar el tema de la clase: "Pilates para Trabajar el Cardio".
- Preguntar a los participantes si han tenido experiencias previas con Pilates o

ejercicios similares.

Charla Breve sobre Beneficios (10-15 min):

- Explicar los beneficios de Pilates para la salud cardiovascular y la fuerza general.
- Hablar sobre la importancia de la respiración y la alineación corporal durante el ejercicio.

Calentamiento (10-15 min):

- Realizar un calentamiento suave, incluyendo movimientos de estiramiento y respiración para preparar el cuerpo.

Clase de Pilates (20-30 min):

- Guiar una sesión de Pilates adaptada, utilizando ejercicios que elevan la frecuencia cardíaca de manera segura. Ejercicios sugeridos:
  - **Roll Down:** Mejora la flexibilidad y movilidad de la columna.
  - **Hundred:** Fortalece el núcleo y aumenta la circulación.
  - **Leg Circles:** Trabaja la movilidad de las caderas y la fuerza de las piernas.
  - **Pilates Push-Ups:** Adaptados para realizar en la pared o con apoyo de una barra.
- Incluir pausas para hidratarse y descansar si es necesario, y dar instrucciones claras sobre la forma correcta.

Reflexión y Cierre (10-15 min):

- Reflexionar sobre la experiencia: ¿Cómo se sintieron? ¿Qué les gustó más de la práctica?
- Reiterar la importancia del Pilates y la actividad física en la vida diaria.

METODO:

Enfoque: Activo y participativo, combinando teoría y práctica.
Duración: 60-90 minutos.

RECOMENDACIONES:

- Crear un ambiente tranquilo y acogedor, utilizando música suave de fondo para ayudar a la concentración.
- Proveer esteras, bloques o cojines para mayor comodidad durante los ejercicios.
- Fomentar el uso de ropa cómoda que permita moverse con libertad.

ASPECTO DIDÁCTICO:

- Adaptabilidad: Ajustar los ejercicios según las capacidades de cada participante, ofreciendo opciones más fáciles o desafiantes.
- Inclusión: Asegurarse de que todos los participantes se sientan incluidos y cómodos, adaptando las instrucciones según sea necesario.
- Materiales Visuales: Usar imágenes o videos para ilustrar los ejercicios, si es posible.

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

- **Sesion 17 septiembre 24**






Sesion 20 septiembre 27






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: 25 de Septiembre de 2024	**HORA:** 10:00 am
TEMA : FERIA DE LA SALUD	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Adultos mayores, Usuarios Centro Vida San José.	
PROFESIONAL RESPONSABLE: licenciada en educación física, Jenny patricia Estevez	
ACTIVIDAD: Organización y desplazamiento de los usuarios asistir a la feria de la salud	

OBJETIVO GENERAL:
Promover la participación activa de los adultos mayores en la feria de salud como herramienta para mejorar su bienestar físico, mental y social, así como fomentar la prevención de enfermedades.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Proporcionar información sobre hábitos saludables, derechos como usuarios, alimentación adecuada y actividad física adaptada a las necesidades de los adultos mayores.
- Identificar los beneficios personales y comunitarios que se obtienen al participar en estas jornadas.

MARCO TEORICO:
Las jornadas de salud: son actividades organizadas con el objetivo de ofrecer servicios médicos y educativos a la población.

Estas jornadas suelen incluir cheques médicos, vacunación, actividades de promoción de la salud y educación sobre prevención de enfermedades. Participar en estas jornadas es crucial no solo para recibir atención médica, sino también para crear conciencia sobre hábitos de vida saludables y fomentar la solidaridad comunitaria. Según la **Organización Mundial de la Salud (OMS), la participación comunitaria es un componente clave en los programas de salud pública, ya que aumenta la eficacia de las intervenciones sanitarias y promueve un mayor sentido de responsabilidad hacia el bienestar personal y colectivo.

Además, las jornadas de salud permiten la detección temprana de problemas de salud y la prevención de enfermedades crónicas, reduciendo los costos asociados a tratamientos posteriores y mejorando la calidad de vida de la población.

Beneficios de participar en las jornadas de salud:

1. Prevención de enfermedades: Realizar chequeos periódicos y recibir vacunas reduce

el riesgo de enfermedades contagiosas y crónicas.

2. Acceso a información: Se aprende sobre prácticas saludables en áreas como la alimentación, ejercicio, salud mental y prevención de adicciones.

3. Fortalecimiento de la comunidad: Al participar, las personas ayudan a fortalecer el tejido social, promoviendo un sentido de responsabilidad colectiva hacia la salud.

METODOLOGIA:

1. se realizará una breve caminata hacia el parque municipal donde estará ubicada la feria de salud atendida por todos los especialistas.
2. los adultos mayores participaran en temas de educación sexual, derechos de usuarios a nivel de salud y odontología.

METODO:

Expositivo: se presentará el tema utilizando diapositivas o material visual, explicando los conceptos clave sobre las jornadas de salud y la importancia de la participación comunitaria.

RECOMENDACIONES:

- Es de gran importancia que estas ferias se presenten de forma mensual.

ASPECTO DIDÁCTICO:

- Material didáctico, folletos, videos, Charlas con ejemplos, material odontológico, vacunación.
- .

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 19 y 21	
FECHA: 26 y 30 de septiembre de 2024	**HORA:** 10: am
TEMA: Empoderamiento femenino	**ASISTENTES:** 25
POBLACION OBJETO: Adultos mayores usuarios centro vida San José.	
PROFESIONAL RESPONSABLE: licenciada en educación física, Jenny patricia Estevez	
ACTIVIDAD: organización solo con mujeres al taller de empoderamiento femenino	

OBJETIVO GENERAL:
Promover la comprensión de la importancia del empoderamiento femenino y la relevancia de participar en charlas y talleres que fomenten la autoestima, la autoconfianza y el desarrollo personal de las mujeres.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Identificar los beneficios del empoderamiento femenino en la vida personal y profesional.
- 2. Analizar cómo las charlas de empoderamiento pueden influir en la autoestima y la autoconfianza de las mujeres.
- 3. Fomentar la creación de redes de apoyo entre mujeres a través de la participación en estas charlas.
- 4. Reflexionar sobre experiencias personales y cómo estas pueden ser transformadas a través del empoderamiento.

MARCO TEORICO:

El empoderamiento femenino se refiere al proceso mediante el cual las mujeres adquieren el control sobre su vida, toman decisiones y se sienten capaces de actuar en su propio interés. Este concepto se basa en la igualdad de género y busca eliminar las barreras que limitan el desarrollo de las mujeres en diversas áreas, como la educación, el trabajo y la vida social. Las charlas de empoderamiento femenino son espacios donde se comparten experiencias, se brindan herramientas y se fomenta la solidaridad entre mujeres, contribuyendo a su desarrollo integral.

METODOLOGIA:

1. Introducción: Breve presentación sobre el tema y su relevancia en la actualidad.
2. Exposición Teórica: Explicación de los conceptos clave relacionados con el empoderamiento femenino.
3. Dinámica de Grupo: Actividades que fomenten la reflexión sobre experiencias

personales y la importancia de la comunidad.
4. Debate: Espacio para discutir las ideas presentadas y compartir opiniones sobre el impacto de las charlas de empoderamiento.
5. Cierre: Resumen de los puntos clave y reflexión final sobre el aprendizaje obtenido.
6. actividad práctica realiza el arbolito de navidad propuesto por la gobernación.

METODO:

- Expositivo: Presentación de conceptos teóricos sobre empoderamiento femenino.
- Participativo: Dinámicas grupales y discusiones en clase para fomentar la interacción y el intercambio de ideas.

RECOMENDACIONES:

- Participar Activamente.
- Crear Redes de Apoyo:
- Aplicar lo Aprendido:

ASPECTO DIDÁCTICO:

- Recursos: Presentaciones visuales, folletos, carteleras.
-

ANEXOS:

26 DE SEPTIEMBRE SESION 19





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





30 DE SEPTIEMBRE SESION 21











JENNY P. ESTEVEZ O.

LICENCIADA EN EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE

JARDINES
la Colina
Te acompañamos desde el corazón

Bucaramanga, 23 de Septiembre 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

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

C.V. San José Veiamos por su Bienestar

TRABAJO ASOCIATIVO

OBJETIVO GENERAL: fomentar la inclusión social, el bienestar y la calidad de vida de las personas mayores a través de actividades colectivas y participativas que busca empoderar a este grupo, proporcionándoles espacios donde puedan compartir experiencias, aprender, emprender, contribuir y disfrutar de una vida activa, proyectada a una meta grupal a acorto plazo.

Objetivo específicos:

- Desarrollar diferentes actividades donde los adultos mayores puedan recaudar fondos con el fin de disfrutar de una actividad a final de año.
- Impulsar al disfrute y desarrollo de diferentes actividades emprendedoras durante el presente año.

ACTIVIDADES PARA RECOGER FONDOS

1. actividad: venta de masato y mantecada.

Fondos de la actividad: 180.000

2. Rifa de 200.000 mil pesos.

Fondos de la actividad: 300.000

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

RED SOCIAL DE APOYO INSTITUCIONAL

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

- **09 DE SEPTIEMBRE PAUSAS ACTIVAS POR PARTE DE COMFENALCO**



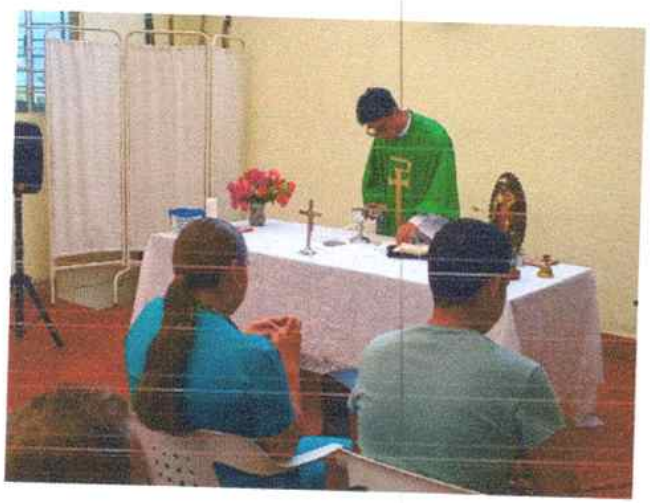




CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER

C.V. San José Velamos por su Bienestar

- **19 DE SEPTIEMBRE EUCARISTIA POR LAS MISIONES**









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

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

- **23 DE SEPTIEMBRE CORTE Y ARREGLO DE CABELLO**









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

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

- **FERIA DE SALUD 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

- **TALLER DE EMPODERAMIENTO FEMENINO POR PARTE DE LA GOBERNACION**











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 DE AMOR Y AMISTAD









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

C.V. San José
Veiamos por su Bienestar

DOCUMENTO EQUIVALENTE A FACTURA DE VENTA
PERIODO 02 SEPTIEMBRE – 30 DE SEPTIEMBRE
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	21	$5.000	$5.250.000
ALMUERZO	50	21	$12.000	$12.600.000

ATENCIÓN SERVICIOS PERSONAL DE APOYO				
ACTIVIDADES	N° DE ABUELOS	N° DIAS TRABAJADOS	VALOR DIARIO	VALOR TOTAL
PSICOLOGA	50	21	$ 3.000,00	$ 3.150.000
ENFERMERA	50	21	$ 3.150,00	$ 3.307.500
NUTRICIONISTA	50	2	$ 7.000,00	$ 700.000
PRODUCTIVAS Y CULTURALES	50	21	$3.000,00	$ 3.150.000
ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTES	50	21	$3.000,00	$ 3.150.000

AUXILIO EXEQUIAL				
DESCRIPCION	N° DE ABUELOS	N° DIAS TRABAJADOS	VALOR DIARIO	VALOR TOTAL
AUXILIO EXEQUIAL	50	21	$800,00	$840.000
VALOR TOTAL				32.147.500.000

Nelly Lopez Cubides

NELLY LOPEZ CUBIDES
REPRESENTANTE LEGAL EL C.B.A. SAN JOSÉ
SEPTIEMBRE 2024

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**
Papeleria necesaria para la presentación de informes, planillas de entrega de almuerzos	mes	50	21		
Gastos administrativos que conlleve la entidad: estampillas departamental y municipal	mes	50	21		$ 2.700.290.00
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					1.162.351.00
coordinación					
	Mes	50	21		
.	Menaje	50	21		
SUBTOTAL CBA-ESAL					3.862.641.00



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** **FE558**
NIT/C.C.: **890208402-1**	**Fecha Emision:16/Sep/2024** Vence **16/Sep/2024**
Dirección: **CR 3 1 IMPAR**	**Fecha Expedición: 9/16/2024 4:42:17 PM**
Telefono: **7180023 3125768803 GUADALUPE COLOMBIA**	**Forma pago: Contado**
Correo: **centrobienestarsanjose@hotmail.com**	**CUFE: b66ee21b52c9ac08439b5cb60ce79adb092e1065acb021d35715fbe5feec26d78f72778097b3dda1e69b3982f4a042db**

Codigo/Item	Descripcion	Dcto	Iva/Impo	Cantidad	Vlr.Unitario	Valor Total
101190	GUANTE DESECH P/EXAMEN PRECISION TALLA L X 100 U	0.00	0.00	5.000 ZZ	29,300.00	146,500.00
100989	TAPA BOCAS X 30UDS (11) PROTEKTA UND	0.00	0.00	10.000 94	26,900.00	269,000.00
101190	GUANTE DESECH P/EXAMEN PRECISION TALLA L X 100 U	0.00	0.00	10.000 ZZ	29,385.10	293,851.00
101092	ASEPXIA JABON CARBON X 100GR UND	0.00	19.00	12.000 94	11,764.67	141,176.04
101978	GUANTES LATEX TALLA L X UNIDAD UND	0.00	0.00	200.000 94	300.00	60,000.00
102018	JABON PAPAYA X 100GR UND	0.00	0.00	50.000 94	4,500.00	225,000.00

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	1,135,527.00
Base Impuestos	141,176.00
Iva	26,824.00
Total Neto	1,162,351.00

Son: UN MILLON CIENTO SESENTA Y DOS MIL TRESCIENTOS CINCUENTA Y UN PESOS M/Cte

Elaborado Por : Fecha x Validacion Dian :2024-09-16 16:42:00

Factura Software Facturacion JOSE ANTONIO LEON TELLEZ / NIT 8.231.138-2 / SOFTWARE NIT / www.siteconsult.com

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		
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				7	0
					TOTAL A PAGAR	
2024-10	2024-09	E	01/10/2024	80570877	$3.015.300	

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					
EPS037	Nueva EPS	900156264-2	162.500	0		0		0	0	0	0	162.500	1
EPS042	EPS COOSALUD	900226715-3	178.800	0		0		0	0	0	0	178.800	2
ESSC24	EPS-S Coosalud	900226715-3	650.000	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	800227940-8	208.000	0	0	0	0	0	0		208.000	1
25-14	Colpensiones	900336004-7	228.800	0	0	0	0	0	0		228.800	2

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	41.500				41.500	0	0	41.500			415	41.500	7

TOTALES CAJAS

Código CCF	Nombre	NIT	Valor Aporte	Días Mora	Valor Mora Aporte	Total a Pagar	No. Afiliados
CC-40	Comfenalco Santander	890201578-7	317.200	0	0	317.200	7

TOTALES PARAFISCALES

Valor Aporte	Días Mora	Valor Mora Aporte	Total a Pagar	No. Afiliados
SENA				
158.600	0	0	158.600	7
ICBF				
237.900	0	0	237.900	7
ESAP				
MEN				

TOTALES POR SUBSISTEMA

Tipo Administradora	No. Administradoras Reportadas	Valor antes de IGE, LMA, IRP y Mora	Total a Pagar
Salud	3	901.300	901.300
Pensión	3	1.268.800	1.268.800
Riesgos Laborales	1	41.500	41.500
CCF	1	317.200	317.200
ESAP	0	0	0
ICBF	1	237.900	237.900
MEN	0	0	0
SENA	1	158.600	158.600
TOTALES	10	3.015.300	3.015.300

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	800208402-1	CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSE		CARRERA 3 1 IMPAR	7180023	nelrico@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
					7	0
PERIODO SALUD	PERIODO PENSIONES				TOTAL A PAGAR	
2024-10	2024-09	E	01/10/2024	80570877	$3.615.300	

DETALLE POR COTIZANTE

INFORMACIÓN COTIZANTE									INFORMACIÓN NOVEDADES																		PENSIÓN							SALUD			RIESGOS LABORALES				CCF			PARAFISCALES				
No.	Tipo	No. de Identificación	Apellidos y Nombres	Colegio	Dotión	Extranjero	Pensión voluntaria	Corrección	Ing	Ret	TDE	TDP	TAE	TAP	VSP	VST	SLN	IGE	LMA	VAC	AVP	VCT	IRL	Cód. AFP	IBC AFP	Cotización	Voluntaria Afiliado	Voluntaria Aportante	Fondo pensional de solidaridad	Fondo pensional de subsistencia	Cód. EPS	IBC EPS	Cotización / Valor UPC	Cód. ARL	IBC ARL	Días de Riesgo	Cotización	Código CCF	IBC CCF	Aporte CCF	IBC otros parafiscales	Aporte SENA	Aporte ICBF	Aporte ESAP	Aporte MEN
1	CC	1005132966	LOPEZ SUAREZ JESUS ANDRES	1	0			N	X															25-14	130.000	39.000	0	0	0	0	EPS042	130.000	16.300	14-23	130.000	1	700	CCF40	130.000	5.200	130.100	2.600	3.900	0	0
2	CC	1065511246	USEDA LEON ANDRES FELIPE	1	0			N	X															230301	1.300.000	208.000	0	0	0	0	EPS041	1.300.000	162.500	14-23	1.300.000	1	6.500	CCF40	1.300.000	52.000	1.300.000	26.000	39.000	0	0
3	CC	1069282837	ARIZA SERRANO PAOLA ANDREA	1	0			N																230301	1.300.000	208.000	0	0	0	0	ESSC24	1.300.000	162.500	14-23	1.300.000	1	6.500	CCF40	1.300.000	52.000	1.300.000	26.000	39.000	0	0
4	CC	28168294	ERTEVEZ OLAYA JENNY PATRICIA	1	0			N																230301	1.300.000	208.000	0	0	0	0	ESSC24	1.300.000	162.500	14-23	1.300.000	1	6.500	CCF40	1.300.000	52.000	1.300.000	26.000	39.000	0	0
5	CC	28168402	PINZON ARDILA PAULA YURANY	1	0			N																230301	1.300.000	208.000	0	0	0	0	ESSC24	1.300.000	162.500	14-23	1.300.000	1	6.500	CCF40	1.300.000	52.000	1.300.000	26.000	39.000	0	0
6	CC	52963634	PLATA TOLOSA DELFINA	1	0			N																231001	1.300.000	208.000	0	0	0	0	ESSC24	1.300.000	162.500	14-23	1.300.000	1	6.500	CCF40	1.300.000	52.000	1.300.000	26.000	39.000	0	0
7	CC	63631694	CORREDOR PINTO SANDRA IRENE	1	0			N																25-14	1.300.000	208.000	0	0	0	0	EPS037	1.300.000	162.500	14-23	1.300.000	1	6.500	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 30 días del mes de septiembre 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