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

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

QUINTO INFORME DE ACTIVIDADES
CENTRO VIDA SAN JOSE

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

LAURA FERNANDA ROMERO FORERO
COORDINADORA
CENTRO VIDA SAN JOSE

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

C.V. San José Veiamos por su Bienestar

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

MODALIDAD: CONTRATACIÓN DIRECTA

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

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

VALOR PARCIAL A CANCELAR: TREINTA DOS MILLONES SETECIENTOS SETENTA Y TRES MIL OCHOCIENTOS PESOS M/CTE **($32.773.800.000)**

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: VEINTIDOS DIAS (22) DIAS, DESDE 01 OCTUBRE AL 31 OCTUBRE DEL PRESENTE AÑO

FECHA DE INICIO: 29 DE JUNIO DEL 2024

FECHA DE FINAL: 21 NOVIEMBRE 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

ALIMENTACIÓN



Durante 22 días del mes de Octubre del 2024 se brindó una ingesta necesaria a 50 adultos mayores incluyendo, refrigerio y almuerzo, los cuales estos menús son supervisados por una profesional nutricionista.

Con nuestro grupo humano, altamente comprometido y calificado con esta labor; el adulto mayor vivirá en un ambiente familiar que lo hará recobrar su sonrisa, sonrisa y vitalidad para vivir.



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

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

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

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

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

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

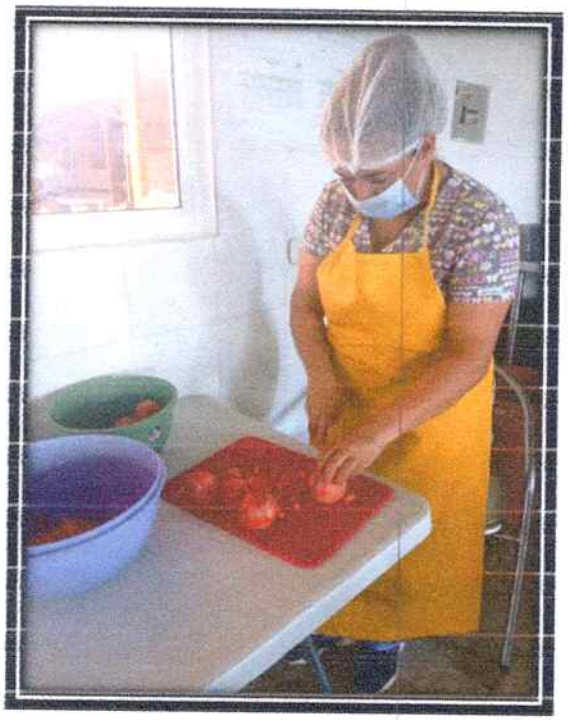
ALIMENTACIÓN



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 dias 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.



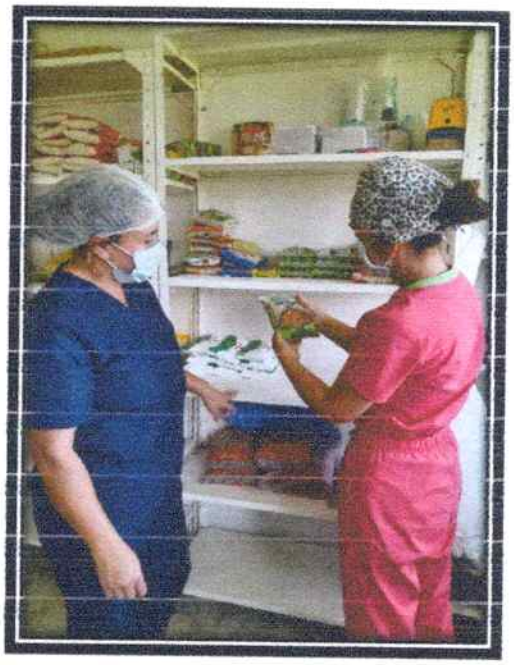
CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER



.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?



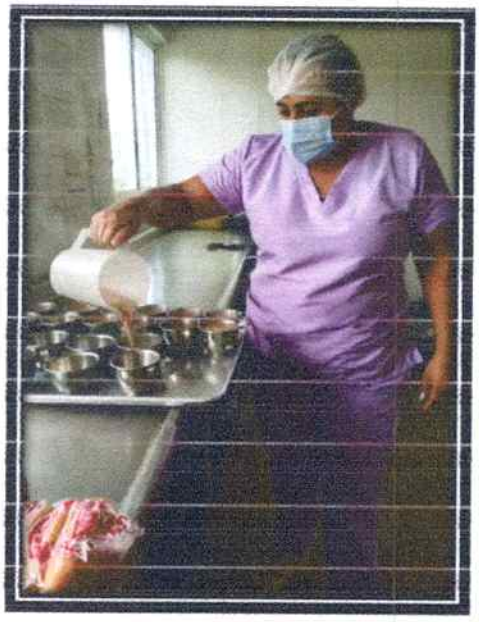
Todos los grupos de alimentos: cereales, raíces, tubérculos y plátanos, leguminosas y verduras, frutas y vegetales, proteínas y grasas saludables.

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.



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



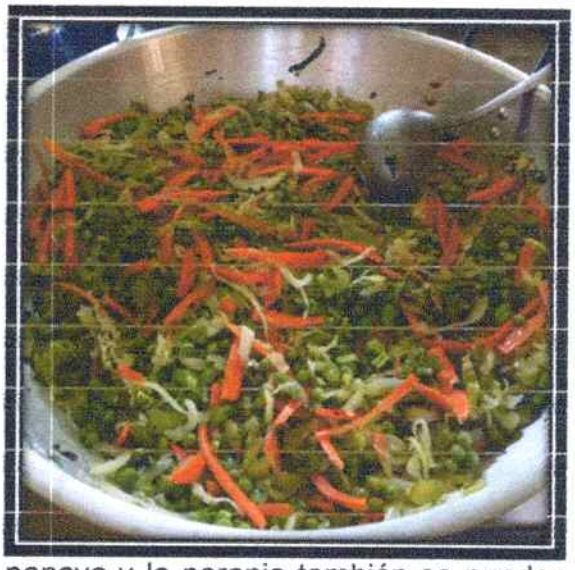
La fibra: Es muy importante si hay una evacuación de la materia fecal menos eficiente debido a que los movimientos del intestino son más lentos, por ello proporcionamos frutas en porción, ricas en fibra insoluble.

Alimentos fuentes de vitamina C: Las funciones del sistema inmune disminuyen con la edad, resultando en menor capacidad para combatir las infecciones, provocando un aumento de sus necesidades nutricionales.
Así mismo, estamos comprometidos con evitar que se consuma alimentos altos en azúcares y carbohidratos simples, alimentos grasosos o irritantes.

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

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

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



Diariamente nos esmeramos por ofrecer los vegetales y frutas picadas o cocidas. El banano, la papaya y la naranja también se pueden

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



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

01 y 04 DE OCTUBRE



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

7 AL 11 DE OCTUBRE



SEMANA 3

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

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

DEL 14 AL 18 DE OCTUBRE



SEMANA 4

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

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

DEL 21 AL 25 DE OCTUBRE



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

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

SEMANA 5

DEL 28 AL 31 DE OCTUBRE



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

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

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Alfredo Plata Garcia

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Alfredo Plata	8	10 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Alfredo Plata
		Almuerzo	Alfredo Plata Alfred			Almuerzo	Alfredo Plata Alfredo Plata
2	02 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Alfredo Plata	9	11 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Alfredo Plata
		Almuerzo				Almuerzo	
3	03 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Alfredo Plata	10	15 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Alfredo Plata
		Almuerzo				Almuerzo	
4	04 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Alfredo Plata	11	16 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Alfredo Plata
		Almuerzo				Almuerzo	
5	07 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Alfredo Plata	12	17 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Alfredo Plata
		Almuerzo				Almuerzo	
6	08 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Alfredo Plata	13	18 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Alfredo Plata
		Almuerzo				Almuerzo	
7	09 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Alfredo Plata	14	21 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Alfredo Plata
		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	22 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Alfredo Hata
		Almuerzo	
16	23 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Alfredo Hata
		Almuerzo	
17	24 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Alfredo Hata
		Almuerzo	
18	25 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Alfredo Hata
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	28 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Alfredo Hata
		Almuerzo	
20	29 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Alfredo Hata
		Almuerzo	
21	30 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Alfredo Hata
		Almuerzo	
22	31 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Alfredo Hata
		Almuerzo	

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

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

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

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Antonio castro Ardila

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		8	10 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
2	02 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		9	11 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
3	03 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		10	15 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
4	04 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		11	16 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
5	07 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		12	17 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
6	08 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		13	18 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
7	09 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		14	21 OCTUBRE 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	22 OCTUBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
16	23 OCTUBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
17	24 OCTUBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
18	25 OCTUBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	28 OCTUBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
20	29 OCTUBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
21	30 OCTUBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
	31 OCTUBRE 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

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

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Antonio Maria Garcia M.

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Antonio	8	10 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Antonio
2	02 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Antonio	9	11 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Antonio
3	03 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Antonio	10	15 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Antonio
4	04 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Antonio	11	16 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Antonio
5	07 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Antonio	12	17 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Antonio
6	08 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Antonio	13	18 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Antonio
7	09 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Antonio	14	21 OCTUBRE 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

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	22 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Antonio
		Almuerzo	
16	23 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Antonio
		Almuerzo	
17	24 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Antonio
		Almuerzo	
18	25 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Antonio
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	28 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Antonio
		Almuerzo	
20	29 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Antonio
		Almuerzo	
21	30 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Antonio
		Almuerzo	
	31 OCTUBRE 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

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	01 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Antonio Rodr	8	10 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Antonio Rodr
		Almuerzo				Almuerzo	
2	02 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Antonio Rodr	9	11 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Antonio Rodr
		Almuerzo				Almuerzo	
3	03 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Antonio Rodr	10	15 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Antonio Rodr
		Almuerzo				Almuerzo	
4	04 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Antonio Rodr	11	16 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Antonio Rodr
		Almuerzo				Almuerzo	
5	07 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Antonio Rodr	12	17 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Antonio Rodr
		Almuerzo				Almuerzo	
6	08 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Antonio Rodr	13	18 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Antonio Rodr
		Almuerzo				Almuerzo	
7	09 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Antonio Rodr	14	21 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Antonio Rodr
		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	22 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Antonio Roa
		Almuerzo	
16	23 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Antonio Roa
		Almuerzo	
17	24 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Antonio Roa
		Almuerzo	
18	25 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Antonio Roa
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	28 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Antonio Roa
		Almuerzo	
20	29 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Antonio Roa
		Almuerzo	
21	30 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Antonio Roa
		Almuerzo	
	31 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Antonio Roa
		Almuerzo	

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

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

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

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Barbara Bosigua

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		8	10 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
2	02 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		9	11 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
3	03 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		10	15 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
4	04 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		11	16 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
5	07 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		12	17 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
6	08 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		13	18 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
7	09 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		14	21 OCTUBRE 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	22 OCTUBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
16	23 OCTUBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
17	24 OCTUBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
18	25 OCTUBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	28 OCTUBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
20	29 OCTUBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
21	30 OCTUBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
	31 OCTUBRE 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

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

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Barbara delgado de Plata

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Barbara Delgado
		Almuerzo	
2	02 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Barbara Delgado
		Almuerzo	
3	03 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Barbara Delgado
		Almuerzo	
4	04 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Barbara Delgado
		Almuerzo	
5	07 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Barbara Delgado
		Almuerzo	
6	08 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Barbara Delgado
		Almuerzo	
7	09 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Barbara Delgado
		Almuerzo	
8	10 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Barbara Delgado
		Almuerzo	
9	11 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Barbara Delgado
		Almuerzo	
10	15 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Barbara Delgado
		Almuerzo	
11	16 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Barbara Delgado
		Almuerzo	
12	17 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Barbara Delgado
		Almuerzo	
13	18 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Barbara Delgado
		Almuerzo	
14	21 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Barbara Delgado
		Almuerzo	

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

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

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	22 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Barbora Delgado
		Almuerzo	
16	23 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Barbora Delgado
		Almuerzo	
17	24 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Barbora Delgado
		Almuerzo	
18	25 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Barbora Delgado
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	28 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Barbora Delgado
		Almuerzo	
20	29 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Barbora Delgado
		Almuerzo	
21	30 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Barbora Delgado
		Almuerzo	
	31 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Barbora Delgado
		Almuerzo	

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

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

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	01 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Bernarda Flórez A.	8	10 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Bernarda Flórez A.
		Almuerzo				Almuerzo	
2	02 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Bernarda Flórez A.	9	11 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Bernarda Flórez A
		Almuerzo				Almuerzo	
3	03 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Bernarda Flórez A.	10	15 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Bernarda Flórez A.
		Almuerzo				Almuerzo	
4	04 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Bernarda Flórez A	11	16 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Bernarda Flórez A.
		Almuerzo				Almuerzo	
5	07 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Bernarda Flórez A	12	17 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Bernarda Flórez A
		Almuerzo				Almuerzo	
6	08 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Bernarda Flórez A.	13	18 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Bernarda Flórez A.
		Almuerzo				Almuerzo	
7	09 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Bernarda Flórez A.	14	21 OCTUBRE 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

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	22 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Bernarda Tórz A.
		Almuerzo	
16	23 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Bernarda Tórz A
		Almuerzo	
17	24 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Bernarda Tórz A.
		Almuerzo	
18	25 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Bernarda Tórz A.
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	28 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Bernarda
		Almuerzo	Tórz A
20	29 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Bernarda
		Almuerzo	
21	30 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Bernarda
		Almuerzo	Tórz A.
	31 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Bernarda
		Almuerzo	Tórz A

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

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

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

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Bertha Mejia Rodriguez

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Bertha Mejia Rodriguez	8	10 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Bertha Mejia Rodriguez
2	02 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Bertha Mejia Rodriguez	9	11 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Bertha Mejia Rodriguez
3	03 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Bertha Mejia Rodriguez	10	15 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Bertha Mejia Rodriguez
4	04 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Bertha Mejia Rodriguez	11	16 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Bertha Mejia Rodriguez
5	07 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Bertha Mejia Rodriguez	12	17 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Bertha Mejia Rodriguez
6	08 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Bertha Mejia Rodriguez	13	18 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Bertha Mejia Rodriguez
7	09 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Bertha Mejia Rodriguez	14	21 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Bertha Mejia Rodriguez

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	22 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Bertha Mesa Rodriguez
		Almuerzo	
16	23 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Bertha Mesa Rodriguez
		Almuerzo	
17	24 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Bertha Mesa Rodriguez
		Almuerzo	
18	25 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Bertha Mesa Rodriguez
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	28 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Bertha Mesa Rodriguez
		Almuerzo	
20	29 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Bertha Mesa Rodriguez
		Almuerzo	
21	30 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Bertha Mesa Rodriguez
		Almuerzo	
	31 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Bertha Mesa 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

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

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Carmen Eliza Toloza

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Carmen Elisa Toloza	8	10 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Carmen Elisa Toloza
		Almuerzo				Almuerzo	
2	02 OCTUBRE 2024	Refrigerio	carmen Elisa Toloza	9	11 OCTUBRE 2024	Refrigerio	carmen Elisa Toloza
		Almuerzo				Almuerzo	
3	03 OCTUBRE 2024	Refrigerio	carmen elisa Toloza	10	15 OCTUBRE 2024	Refrigerio	carmen elisa Toloza
		Almuerzo				Almuerzo	
4	04 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Carmen elisa Toloza	11	16 OCTUBRE 2024	Refrigerio	carmen elisa. Toloza
		Almuerzo				Almuerzo	
5	07 OCTUBRE 2024	Refrigerio	carmen elisa Toloza	12	17 OCTUBRE 2024	Refrigerio	carmen elisa Toloza
		Almuerzo				Almuerzo	
6	08 OCTUBRE 2024	Refrigerio	carmen elisa Toloza.	13	18 OCTUBRE 2024	Refrigerio	carmen elisa Toloza
		Almuerzo				Almuerzo	
7	09 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Carmen Elisa Toloza.	14	21 OCTUBRE 2024	Refrigerio	carmen elisa Toloza
		Almuerzo				Almuerzo	

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

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

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	22 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Carmen Elisa Toloza
		Almuerzo	
16	23 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Carmen Elisa Toloza
		Almuerzo	
17	24 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Carmen Elisa Toloza
		Almuerzo	
18	25 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Carmen Elisa Toloza
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	28 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Carmen Elisa Toloza
		Almuerzo	
20	29 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Carmen Elisa Toloza
		Almuerzo	
21	30 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Carmen Elisa Toloza
		Almuerzo	
	31 OCTUBRE 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

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

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Carmen Rosa Castro G.

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		8	10 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
2	02 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		9	11 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
3	03 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		10	15 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
4	04 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		11	16 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
5	07 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		12	17 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
6	08 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		13	18 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
7	09 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		14	21 OCTUBRE 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	22 OCTUBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
16	23 OCTUBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
17	24 OCTUBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
18	25 OCTUBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	28 OCTUBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
20	29 OCTUBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
21	30 OCTUBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
	31 OCTUBRE 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

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	01 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Felisa Arcila
		Almuerzo	
2	02 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Felisa Arcila
		Almuerzo	
3	03 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Felisa Arcila
		Almuerzo	
4	04 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Felisa Arcila
		Almuerzo	
5	07 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Felisa Arcila
		Almuerzo	
6	08 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Felisa Arcila
		Almuerzo	
7	09 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Felisa Arcila
		Almuerzo	
8	10 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Felisa Arcila
		Almuerzo	
9	11 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Felisa Arcila
		Almuerzo	
10	15 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Felisa Arcila
		Almuerzo	
11	16 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Felisa Arcila
		Almuerzo	
12	17 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Felisa Arcila
		Almuerzo	
13	18 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Felisa Arcila
		Almuerzo	
14	21 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Felisa Arcila
		Almuerzo	

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

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

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	22 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Felisa Areila
		Almuerzo	
16	23 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Felisa Areila
		Almuerzo	
17	24 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Felisa Areila
		Almuerzo	
18	25 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Felisa Reila
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	28 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Felisa Areila
		Almuerzo	
20	29 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Felisa Areila
		Almuerzo	
21	30 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Felisa Areila
		Almuerzo	
	31 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Felisa Areila
		Almuerzo	

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

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

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

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Hermencia Suarez Sanchez

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		8	10 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
2	02 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		9	11 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
3	03 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		10	15 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
4	04 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		11	16 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
5	07 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		12	17 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
6	08 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		13	18 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
7	09 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		14	21 OCTUBRE 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	22 OCTUBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
16	23 OCTUBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
17	24 OCTUBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
18	25 OCTUBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	28 OCTUBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
20	29 OCTUBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
21	30 OCTUBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
	31 OCTUBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

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

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

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Isabel Rodriguez

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		8	10 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
2	02 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		9	11 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
3	03 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		10	15 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
4	04 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		11	16 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
5	07 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		12	17 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
6	08 OCTUBRE 2024	Refrigerio Aimuerzo		13	18 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
7	09 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		14	21 OCTUBRE 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

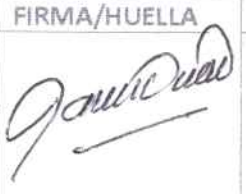
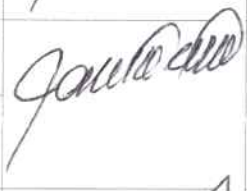
N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	22 OCTUBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
16	23 OCTUBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
17	24 OCTUBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
18	25 OCTUBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	28 OCTUBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
20	29 OCTUBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
21	30 OCTUBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
	31 OCTUBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

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

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

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Jaime Moyano.

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		8	10 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
2	02 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		9	11 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
3	03 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		10	15 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
4	04 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		11	16 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
5	07 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		12	17 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
6	08 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		13	18 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
7	09 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		14	21 OCTUBRE 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	22 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
16	23 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
17	24 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
18	25 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	28 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
20	29 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
21	30 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
	31 OCTUBRE 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

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

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Jaime Pico

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Jaime Pico
2	02 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Jaime Pico
3	03 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Jaime Pico
4	04 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Jaime Pico
5	07 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Jaime Pico
6	08 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Jaime Pico
7	09 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Jaime Pico
8	10 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Jaime Pico
9	11 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Jaime Pico
10	15 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Jaime Pico
11	16 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Jaime Pico
12	17 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Jaime Pico
13	18 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Jaime Pico
14	21 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Jaime Pico

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	22 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Jaime Pico
		Almuerzo	
16	23 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Jaime Pico
		Almuerzo	
17	24 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Jaime Pico
		Almuerzo	
18	25 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Jaime Pico
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	28 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Jaime Pico
		Almuerzo	
20	29 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Jaime Pico
		Almuerzo	
21	30 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Jaime Pico
		Almuerzo	
	31 OCTUBRE 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

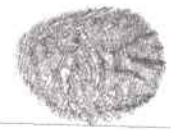
PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Jose Albino Garcia Ch.

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		8	10 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
2	02 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		9	11 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
3	03 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		10	15 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
4	04 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		11	16 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
5	07 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		12	17 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
6	08 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		13	18 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
7	09 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		14	21 OCTUBRE 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	22 OCTUBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
16	23 OCTUBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
17	24 OCTUBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
18	25 OCTUBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	28 OCTUBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
20	29 OCTUBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
21	30 OCTUBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
	31 OCTUBRE 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

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

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Jose de Jesús Tolosa

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		8	10 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
2	02 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		9	11 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
3	03 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		10	15 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
4	04 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		11	16 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
5	07 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		12	17 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
6	08 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		13	18 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
7	09 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		14	21 OCTUBRE 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	22 OCTUBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
16	23 OCTUBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
17	24 OCTUBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
18	25 OCTUBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	28 OCTUBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
20	29 OCTUBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
21	30 OCTUBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
	31 OCTUBRE 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

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	01 OCTUBRE 2024	Refrigerio	chefo Moreno
		Almuerzo	
2	02 OCTUBRE 2024	Refrigerio	chefo Moreno
		Almuerzo	
3	03 OCTUBRE 2024	Refrigerio	chefo Moreno
		Almuerzo	
4	04 OCTUBRE 2024	Refrigerio	chefo Moreno
		Almuerzo	
5	07 OCTUBRE 2024	Refrigerio	chefo Moreno
		Almuerzo	
6	08 OCTUBRE 2024	Refrigerio	chefo Moreno
		Almuerzo	
7	09 OCTUBRE 2024	Refrigerio	chefo Moreno
		Almuerzo	
8	10 OCTUBRE 2024	Refrigerio	chefo Moreno
		Almuerzo	
9	11 OCTUBRE 2024	Refrigerio	chefo Moreno
		Almuerzo	
10	15 OCTUBRE 2024	Refrigerio	chefo Moreno
		Almuerzo	
11	16 OCTUBRE 2024	Refrigerio	chefo Moreno
		Almuerzo	
12	17 OCTUBRE 2024	Refrigerio	chefo Moreno
		Almuerzo	
13	18 OCTUBRE 2024	Refrigerio	chefo chefo M
		Almuerzo	
14	21 OCTUBRE 2024	Refrigerio	chefo Moreno
		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	22 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Chefo
		Almuerzo	Moreno
16	23 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Chefo
		Almuerzo	Moreno
17	24 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Chefo
		Almuerzo	Moreno
18	25 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Chefo
		Almuerzo	Moreno

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	28 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Chefo
		Almuerzo	Moreno
20	29 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Chefo
		Almuerzo	Moreno
21	30 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Chefo
		Almuerzo	Moreno
	31 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Chefo
		Almuerzo	Moreno

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

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

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Jose Vicente Tamayo.

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		8	10 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
2	02 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		9	11 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
3	03 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		10	15 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
4	04 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		11	16 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
5	07 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		12	17 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
6	08 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		13	18 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
7	09 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		14	21 OCTUBRE 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	22 OCTUBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
16	23 OCTUBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
17	24 OCTUBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
18	25 OCTUBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	28 OCTUBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
20	29 OCTUBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
21	30 OCTUBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
	31 OCTUBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

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

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

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Libardo Arcila Uribe.

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
2	02 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
3	03 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
4	04 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
5	07 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
6	08 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
7	09 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
8	10 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
9	11 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
10	15 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
11	16 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
12	17 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
13	18 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
14	21 OCTUBRE 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	22 OCTUBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
16	23 OCTUBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
17	24 OCTUBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
18	25 OCTUBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	28 OCTUBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
20	29 OCTUBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
21	30 OCTUBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
	31 OCTUBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

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

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

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Lilia Rodriguez Pinzón

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 OCTUBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	Lilia Rodr
2	02 OCTUBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	Lilia Rodr
3	03 OCTUBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	Lilia Ro
4	04 OCTUBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	Lilia Rod
5	07 OCTUBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	Lilia Ro
6	08 OCTUBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	Lilia Ro
7	09 OCTUBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	Lilia Ro
8	10 OCTUBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	Lilia Ro
9	11 OCTUBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	Lilia R
10	15 OCTUBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	Lilia R
11	16 OCTUBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	Lilia R
12	17 OCTUBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	Lilia R
13	18 OCTUBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	Lilia R
14	21 OCTUBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	Lilia R

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

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

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	22 OCTUBRE 2024	Refrigerio	x
		Almuerzo	Lilia Rod
16	23 OCTUBRE 2024	Refrigerio	x
		Almuerzo	Lilia R
17	24 OCTUBRE 2024	Refrigerio	x
		Almuerzo	Lilia R
18	25 OCTUBRE 2024	Refrigerio	x
		Almuerzo	Lilia Ro

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	28 OCTUBRE 2024	Refrigerio	x
		Almuerzo	Lilia R
20	29 OCTUBRE 2024	Refrigerio	x
		Almuerzo	Lilia R
21	30 OCTUBRE 2024	Refrigerio	x
		Almuerzo	Lilia R
	31 OCTUBRE 2024	Refrigerio	x
		Almuerzo	Lilia R

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

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

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	01 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Lucia Castillo
		Almuerzo	
2	02 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Lucia Castillo
		Almuerzo	
3	03 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Lucia Castillo
		Almuerzo	
4	04 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Lucia Castillo
		Almuerzo	
5	07 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Lucia Castillo
		Almuerzo	
6	08 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Lucia Castillo
		Almuerzo	
7	09 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Lucia Castillo
		Almuerzo	
8	10 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Lucia Castillo
		Almuerzo	
9	11 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Lucia Castillo
		Almuerzo	
10	15 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Lucia Castillo
		Almuerzo	
11	16 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Lucia Castillo
		Almuerzo	
12	17 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Lucia Castillo
		Almuerzo	
13	18 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Lucia Castillo
		Almuerzo	
14	21 OCTUBRE 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

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	22 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Lucia
		Almuerzo	Castillo
16	23 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Lucia
		Almuerzo	Castillo
17	24 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Lucia
		Almuerzo	Castillo
18	25 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Lucia
		Almuerzo	Castillo

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	28 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Lucia
		Almuerzo	Castillo
20	29 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Lucia
		Almuerzo	Castillo
21	30 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Lucia
		Almuerzo	Castillo
	31 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Lucia
		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

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	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Luis Antonio Saavedra	8	10 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Luis Antonio Saavedra
		Almuerzo				Almuerzo	
2	02 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Luis Antonio Saavedra	9	11 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Luis Antonio Saavedra
		Almuerzo				Almuerzo	
3	03 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Luis Antonio Saavedra	10	15 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Luis Antonio Saavedra
		Almuerzo				Almuerzo	
4	04 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Luis Antonio Saavedra	11	16 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Luis Antonio Saavedra
		Almuerzo				Almuerzo	
5	07 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Luis Antonio Saavedra	12	17 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Luis Antonio Saavedra
		Almuerzo				Almuerzo	
6	08 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Luis Antonio Saavedra	13	18 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Luis Antonio Saavedra
		Almuerzo				Almuerzo	
7	09 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Luis Antonio Saavedra	14	21 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Luis Antonio Saavedra
		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	22 OCTUBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
16	23 OCTUBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
17	24 OCTUBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
18	25 OCTUBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	28 OCTUBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
20	29 OCTUBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
21	30 OCTUBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
	31 OCTUBRE 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

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

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Luis Felipe Uribe Tesmes

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		8	10 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
2	02 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		9	11 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
3	03 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		10	15 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
4	04 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		11	16 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
5	07 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		12	17 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
6	08 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		13	18 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
7	09 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		14	21 OCTUBRE 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	22 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
16	23 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
17	24 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
18	25 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	28 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
20	29 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
21	30 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
	31 OCTUBRE 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

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	01 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
2	02 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
3	03 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
4	04 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
5	07 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
6	08 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
7	09 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
8	10 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
9	11 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
10	15 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
11	16 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
12	17 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
13	18 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
14	21 OCTUBRE 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	22 OCTUBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
16	23 OCTUBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
17	24 OCTUBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
18	25 OCTUBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	28 OCTUBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
20	29 OCTUBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
21	30 OCTUBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
	31 OCTUBRE 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

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	01 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Luis Medina
2	02 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Luis Medina
3	03 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Luis Medina
4	04 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Luis Medina
5	07 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Luis Medina
6	08 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Luis Medina
7	09 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Luis Medina
8	10 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Luis Medina
9	11 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Luis Medina
10	15 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Luis Medina
11	16 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Luis Medina
12	17 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Luis Medina
13	18 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Luis Medina
14	21 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Luis Medina

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

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

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	22 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Luis Medina
		Almuerzo	
16	23 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Luis Medina
		Almuerzo	
17	24 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Luis Medina
		Almuerzo	
18	25 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Luis Medina
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	28 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Luis Medina
		Almuerzo	
20	29 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Luis Medina
		Almuerzo	
21	30 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Luis Medina
		Almuerzo	
	31 OCTUBRE 2024	Refrigerio	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

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	01 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
2	02 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
3	03 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
4	04 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
5	07 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
6	08 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
7	09 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
8	10 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
9	11 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
10	15 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
11	16 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
12	17 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
13	18 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
14	21 OCTUBRE 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	22 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
16	23 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
17	24 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
18	25 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	28 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
20	29 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
21	30 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
	31 OCTUBRE 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

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

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Maria Ines Ardila poveda

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 OCTUBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
2	02 OCTUBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
3	03 OCTUBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
4	04 OCTUBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
5	07 OCTUBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
6	08 OCTUBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
7	09 OCTUBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
8	10 OCTUBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
9	11 OCTUBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
10	15 OCTUBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
11	16 OCTUBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
12	17 OCTUBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
13	18 OCTUBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
14	21 OCTUBRE 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	22 OCTUBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
16	23 OCTUBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
17	24 OCTUBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
18	25 OCTUBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	28 OCTUBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
20	29 OCTUBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
21	30 OCTUBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
	31 OCTUBRE 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

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	01 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Mariaisabel Pinilla
		Almuerzo	
2	02 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Mariaisabel Pinilla
		Almuerzo	
3	03 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Mariaisabel Pinilla
		Almuerzo	
4	04 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Mariaisabel Pinilla
		Almuerzo	
5	07 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Mariaisabel Pinilla
		Almuerzo	
6	08 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Mariaisabel Pinilla
		Almuerzo	
7	09 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Mariaisabel Pinilla
		Almuerzo	
8	10 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Maria Pinilla
		Almuerzo	
9	11 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Mariaisabel Pinilla
		Almuerzo	
10	15 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Mariaisabel Pinilla
		Almuerzo	
11	16 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Mariaisabel Pinilla
		Almuerzo	
12	17 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Mariaisabel Pinilla
		Almuerzo	
13	18 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Mariaisabel Pinilla
		Almuerzo	
14	21 OCTUBRE 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	22 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Mariaisabel Pinilla
		Almuerzo	
16	23 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Mariaisabel Pinilla
		Almuerzo	
17	24 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Mariaisabel Pinilla
		Almuerzo	
18	25 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Mariaisabel Pinilla
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	28 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Mariaisabel Pinilla
		Almuerzo	
20	29 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Mariaisabel Pinilla
		Almuerzo	
21	30 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Mariaisabel Pinilla
		Almuerzo	
	31 OCTUBRE 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

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

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Maria Luisa Navarro

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Maria Luisa V.	8	10 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Maria Luisa V.
2	02 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Maria Luisa V.	9	11 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Maria Luisa V.
3	03 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Maria Luisa V.	10	15 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Maria Luisa V.
4	04 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Maria Luisa V.	11	16 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Maria Luisa V.
5	07 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Maria Luisa V.	12	17 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Maria Luisa V.
6	08 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Maria Luisa V.	13	18 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Maria Luisa V.
7	09 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Maria Luisa V.	14	21 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Maria Luisa V.

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	22 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
16	23 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
17	24 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
18	25 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	28 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
20	29 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
21	30 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
	31 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	

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

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

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Maria otelia Velandia

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 OCTUBRE 2024	Refrigerio		8	10 OCTUBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo				Almuerzo	
2	02 OCTUBRE 2024	Refrigerio		9	11 OCTUBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo				Almuerzo	
3	03 OCTUBRE 2024	Refrigerio		10	15 OCTUBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo				Almuerzo	
4	04 OCTUBRE 2024	Refrigerio		11	16 OCTUBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo				Almuerzo	
5	07 OCTUBRE 2024	Refrigerio		12	17 OCTUBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo				Almuerzo	
6	08 OCTUBRE 2024	Refrigerio		13	18 OCTUBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo				Almuerzo	
7	09 OCTUBRE 2024	Refrigerio		14	21 OCTUBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo				Almuerzo	

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

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

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	22 OCTUBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
16	23 OCTUBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
17	24 OCTUBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
18	25 OCTUBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	28 OCTUBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
20	29 OCTUBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
21	30 OCTUBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
	31 OCTUBRE 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

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	01 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Maria
		Almuerzo	Romero
2	02 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Maria
		Almuerzo	Romero
3	03 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Maria
		Almuerzo	Romero
4	04 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Maria
		Almuerzo	Romero
5	07 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Maria
		Almuerzo	Romero
6	08 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Maria
		Almuerzo	Romero
7	09 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Maria
		Almuerzo	Romero
8	10 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Maria
		Almuerzo	Romero
9	11 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Maria
		Almuerzo	Romero
10	15 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Maria
		Almuerzo	Romero
11	16 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Maria
		Almuerzo	Romero
12	17 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Maria
		Almuerzo	Romero
13	18 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Maria
		Almuerzo	Romero
14	21 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Maria
		Almuerzo	Romero

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	22 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Maria Romero
		Almuerzo	
16	23 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Maria Romero
		Almuerzo	
17	24 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Maria Romero
		Almuerzo	
18	25 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Maria Romero
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	28 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Maria Romero
		Almuerzo	
20	29 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Maria Romero
		Almuerzo	
21	30 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Maria Romero
		Almuerzo	
	31 OCTUBRE 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 ADLTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Marina Ortiz de Rueda

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Maria Ortiz
		Almuerzo	
2	02 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Maria Ortiz
		Almuerzo	
3	03 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Maria Ortiz
		Almuerzo	
4	04 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Maria Ortiz
		Almuerzo	
5	07 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Maria Ortiz
		Almuerzo	
6	08 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Maria Ortiz
		Almuerzo	
7	09 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Maria Ortiz
		Almuerzo	
8	10 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Maria Ortiz
		Almuerzo	
9	11 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Maria Ortiz
		Almuerzo	
10	15 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Maria Ortiz
		Almuerzo	
11	16 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Maria Ortiz
		Almuerzo	
12	17 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Maria Ortiz
		Almuerzo	
13	18 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Maria Ortiz
		Almuerzo	
14	21 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Maria Ortiz
		Almuerzo	

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

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

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	22 OCTUBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
16	23 OCTUBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
17	24 OCTUBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
18	25 OCTUBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	28 OCTUBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
20	29 OCTUBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
21	30 OCTUBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
22	31 OCTUBRE 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

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	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		8	10 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
2	02 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		9	11 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
3	03 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		10	15 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
4	04 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		11	16 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
5	07 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		12	17 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
6	08 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		13	18 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
7	09 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		14	21 OCTUBRE 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	22 OCTUBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
16	23 OCTUBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
17	24 OCTUBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
18	25 OCTUBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	28 OCTUBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
20	29 OCTUBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
21	30 OCTUBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
	31 OCTUBRE 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

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

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Mercedes Quiroga

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Mercedes Quiroga
		Almuerzo	
2	02 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Mercedes Quiroga
		Almuerzo	
3	03 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Mercedes Quiroga
		Almuerzo	
4	04 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Mercedes Quiroga
		Almuerzo	
5	07 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Mercedes Quiroga
		Almuerzo	
6	08 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Mercedes Quiroga
		Almuerzo	
7	09 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Mercedes Quiroga
		Almuerzo	
8	10 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Mercedes Quiroga
		Almuerzo	
9	11 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Mercedes Quiroga
		Almuerzo	
10	15 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Mercedes Quiroga
		Almuerzo	
11	16 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Mercedes Quiroga
		Almuerzo	
12	17 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Mercedes Quiroga
		Almuerzo	
13	18 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Mercedes Quiroga
		Almuerzo	
14	21 OCTUBRE 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	22 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Mercedes
		Almuerzo	Quiroga
16	23 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Mercedes
		Almuerzo	Quiroga
17	24 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Mercedes
		Almuerzo	Quiroga
18	25 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Mercedes
		Almuerzo	Quiroga

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	28 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Mercedes
		Almuerzo	Quiroga
20	29 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Mercedes
		Almuerzo	Quiroga
21	30 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Mercedes
		Almuerzo	Quiroga
	31 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Mercedes
		Almuerzo	Quiroga

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

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

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

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Noema Gomez de traslaviña.

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Salma Gamez
		Almuerzo	
2	02 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Salma Gamez
		Almuerzo	
3	03 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Salma Gamez
		Almuerzo	
4	04 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Salma Gamez
		Almuerzo	
5	07 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Salma Gamez
		Almuerzo	
6	08 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Salma Gamez
		Almuerzo	
7	09 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Salma Gamez
		Almuerzo	
8	10 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Salma Gamez
		Almuerzo	
9	11 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Salma Gamez
		Almuerzo	
10	15 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Salma Gamez
		Almuerzo	
11	16 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Salma Gamez
		Almuerzo	
12	17 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Salma Gamez
		Almuerzo	
13	18 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Salma Gamez
		Almuerzo	
14	21 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Salma Gamez
		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	22 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Salmá
		Almuerzo	Gaemez
16	23 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Salmá
		Almuerzo	Gaemez
17	24 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Gaemez
		Almuerzo	Salmá
18	25 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Gaemez
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	28 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Salmá
		Almuerzo	Gaemez
20	29 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Gaemez
		Almuerzo	Salmá
21	30 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Gaemez
		Almuerzo	Salmá Gaemez
	31 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Salmá
		Almuerzo	Gaemez

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

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

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

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Roque Jimenez

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Roque
		Almuerzo	Jimenez
2	02 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Roque
		Almuerzo	Jimenez
3	03 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Roque
		Almuerzo	Jimenez
4	04 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Roque
		Almuerzo	Jimenez
5	07 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Roque
		Almuerzo	Jimenez
6	08 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Roque
		Almuerzo	Jimenez
7	09 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Roque
		Almuerzo	Jimenez

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
8	10 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Roque
		Almuerzo	Jimenez
9	11 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Roque
		Almuerzo	Jimenez
10	15 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Roque
		Almuerzo	Jimenez
11	16 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Roque
		Almuerzo	Jimenez
12	17 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Roque
		Almuerzo	Jimenez
13	18 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Roque
		Almuerzo	Jimenez
14	21 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Roque
		Almuerzo	Jimenez

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	22 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Roguc
		Almuerzo	Jimenez
16	23 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Roguc
		Almuerzo	Jimenez
17	24 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Roguc
		Almuerzo	Jimenez
18	25 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Roguc
		Almuerzo	Jimenez

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	28 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Roguc
		Almuerzo	Jimenez
20	29 OCTUBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	Roguc Jimenez
21	30 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Roguc
		Almuerzo	Jimenez
	31 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Roguc
		Almuerzo	Jimenez

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

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Rosa Torres
		Almuerzo	
2	02 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Rosa Torres
		Almuerzo	
3	03 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Rosa Torres
		Almuerzo	
4	04 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Rosa Torres
		Almuerzo	
5	07 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Rosa Torres
		Almuerzo	
6	08 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Rosa Torres
		Almuerzo	
7	09 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Rosa Torres
		Almuerzo	
8	10 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Rosa Torres
		Almuerzo	
9	11 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Rosa Torres
		Almuerzo	
10	15 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Rosa Torres
		Almuerzo	
11	16 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Rosa Torres
		Almuerzo	
12	17 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Rosa Torres
		Almuerzo	
13	18 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Rosa Torres
		Almuerzo	
14	21 OCTUBRE 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

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	22 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Rosa Torres
		Almuerzo	
16	23 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Rosa Torres
		Almuerzo	
17	24 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Rosa Torres
		Almuerzo	
18	25 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Rosa Torres
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	28 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Rosa Torres
		Almuerzo	
20	29 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Rosa Torres
		Almuerzo	
21	30 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Rosa Torres
		Almuerzo	
	31 OCTUBRE 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

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	01 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		8	10 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
2	02 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		9	11 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
3	03 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		10	15 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
4	04 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		11	16 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
5	07 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		12	17 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
6	08 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		13	18 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
7	09 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		14	21 OCTUBRE 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	22 OCTUBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
16	23 OCTUBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
17	24 OCTUBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
18	25 OCTUBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	28 OCTUBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
20	29 OCTUBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
21	30 OCTUBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
	31 OCTUBRE 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

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

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Rosa Maria Saavedra

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Rosa Maria Saavedra	8	10 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Rosa Maria Saavedra
2	02 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Rosa Maria Saavedra	9	11 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Rosa Maria Saavedra
3	03 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Rosa Maria Saavedra	10	15 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Rosa Maria Saavedra
4	04 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Rosa Maria Saavedra	11	16 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Rosa Maria Saavedra
5	07 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Rosa Maria Saavedra	12	17 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Rosa Maria Saavedra
6	08 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Rosa Maria Saavedra	13	18 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Rosa Maria Saavedra
7	09 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Rosa Maria Saavedra	14	21 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Rosa Maria 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

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	22 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Rosa María Saavedra
		Almuerzo	
16	23 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Rosa María Saavedra
		Almuerzo	
17	24 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Rosa María Saavedra
		Almuerzo	
18	25 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Rosa María Saavedra
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	28 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Rosa María Saavedra
		Almuerzo	
20	29 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Rosa María Saavedra
		Almuerzo	
21	30 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Rosa María Saavedra
		Almuerzo	
	31 OCTUBRE 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

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

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Rosalia Arcila

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Rosalia Arcila
		Almuerzo	
2	02 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Rosalia Arcila
		Almuerzo	
3	03 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Rosalia Arcila
		Almuerzo	
4	04 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Rosalia Arcila
		Almuerzo	
5	07 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Rosalia Arcila
		Almuerzo	
6	08 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Rosalia Arcila
		Almuerzo	
7	09 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Rosalia Arcila
		Almuerzo	
8	10 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Rosalia Arcila
		Almuerzo	
9	11 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Rosalia Arcila
		Almuerzo	
10	15 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Rosalia Arcila
		Almuerzo	
11	16 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Rosalia Arcila
		Almuerzo	
12	17 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Rosalia Arcila
		Almuerzo	
13	18 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Rosalia Arcila
		Almuerzo	
14	21 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Rosalia Arcila
		Almuerzo	

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

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

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	22 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Rosalia Arcila
		Almuerzo	
16	23 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Rosalia Arcila
		Almuerzo	
17	24 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Rosalia Arcila
		Almuerzo	
18	25 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Rosalia Arcila
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	28 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Rosalia Arcila
		Almuerzo	
20	29 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Rosalia Arcila
		Almuerzo	
21	30 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Rosalia Arcila
		Almuerzo	
	31 OCTUBRE 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

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	01 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
2	02 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
3	03 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
4	04 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
5	07 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
6	08 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
7	09 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
8	10 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
9	11 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
10	15 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
11	16 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
12	17 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
13	18 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
14	21 OCTUBRE 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	22 OCTUBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
16	23 OCTUBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
17	24 OCTUBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
18	25 OCTUBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	28 OCTUBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
20	29 OCTUBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
21	30 OCTUBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
	31 OCTUBRE 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

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

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Salvador Cuengas Rivera

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Salvador Luengas	8	10 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Salvador Luengas
2	02 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Salvador Luengas	9	11 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Salvador Luengas
3	03 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Salvador Luengas	10	15 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Salvador Luengas
4	04 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Salvador Luengas	11	16 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Salvador Luengas
5	07 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Salvador Luengas	12	17 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Salvador Luengas
6	08 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Salvador Luengas	13	18 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Salvador Luengas
7	09 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Salvador Luengas	14	21 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Salvador Luengas

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	22 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Salvador Luengas
		Almuerzo	
16	23 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Salvador Luengas
		Almuerzo	
17	24 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Salvador Luengas
		Almuerzo	
18	25 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Salvador Luengas
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	28 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Salvador Luengas
		Almuerzo	
20	29 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Salvador Luengas
		Almuerzo	
21	30 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Salvador Luengas
		Almuerzo	
	31 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Salvador Luengas
		Almuerzo	

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

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

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

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Segunda Briceida layton.

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Briseida Layton	8	10 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Briseida Layton
		Almuerzo				Almuerzo	
2	02 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Briseida Layton	9	11 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Briseida Layton
		Almuerzo				Almuerzo	
3	03 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Briseida Layton	10	15 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Briseida Layton
		Almuerzo				Almuerzo	
4	04 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Briseida Layton	11	16 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Briseida Layton
		Almuerzo				Almuerzo	
5	07 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Briseida Layton	12	17 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Briseida Layton
		Almuerzo				Almuerzo	
6	08 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Briseida Layton	13	18 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Briseida Layton
		Almuerzo				Almuerzo	
7	09 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Briseida Layton	14	21 OCTUBRE 2024	Refrigerio	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

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	22 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Briseida Layton
		Almuerzo	
16	23 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Briseida Layton
		Almuerzo	
17	24 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Briseida Layton
		Almuerzo	
18	25 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Briseida Layton
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	28 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Briseida Layton
		Almuerzo	
20	29 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Briseida Layton
		Almuerzo	
21	30 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Briseida Layton
		Almuerzo	
	31 OCTUBRE 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

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	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		8	10 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
2	02 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		9	11 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
3	03 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		10	15 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
4	04 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		11	16 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
5	07 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		12	17 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
6	08 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		13	18 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
7	09 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		14	21 OCTUBRE 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	22 OCTUBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
16	23 OCTUBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
17	24 OCTUBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
18	25 OCTUBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	28 OCTUBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
20	29 OCTUBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
21	30 OCTUBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
	31 OCTUBRE 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

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	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Sixto Jimenez	8	10 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Sixto Jimenez
		Almuerzo				Almuerzo	
2	02 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Sixto Jimenez	9	11 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Sixto Jimenez
		Almuerzo				Almuerzo	
3	03 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Sixto Jimenez	10	15 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Sixto Jimenez
		Almuerzo				Almuerzo	
4	04 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Sixto Jimenez	11	16 OCTUBRE 2024	Refrigerio	sixto Jimenez
		Almuerzo				Almuerzo	
5	07 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Sixto Jimenez	12	17 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Sixto Jimenez
		Almuerzo				Almuerzo	
6	08 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Sixto Jimenez	13	18 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Sixto Jimenez
		Almuerzo				Almuerzo	
7	09 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Sixto Jimenez	14	21 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Sixto Jimenez
		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	22 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Sixto Jimenez
		Almuerzo	
16	23 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Sixto Jimenez
		Almuerzo	
17	24 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Sixto Jimenez
		Almuerzo	
18	25 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Sixto Jimenez
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	28 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Sixto Jimenez
		Almuerzo	
20	29 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Sixto Jimenez
		Almuerzo	
21	30 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Sixto Jimenez
		Almuerzo	
	31 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Sixto Jimenez
		Almuerzo	

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

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

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

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Sixto Tulio Moreno

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		8	10 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
2	02 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		9	11 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
3	03 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		10	15 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
4	04 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		11	16 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
5	07 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		12	17 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
6	08 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		13	18 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
7	09 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		14	21 OCTUBRE 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	22 OCTUBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
16	23 OCTUBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
17	24 OCTUBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
18	25 OCTUBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	28 OCTUBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
20	29 OCTUBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
21	30 OCTUBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
	31 OCTUBRE 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

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

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Teresita Castillo Garzon

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Teresita Castillo
		Almuerzo	
2	02 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Teresita Castillo
		Almuerzo	
3	03 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Teresita Castillo
		Almuerzo	
4	04 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Teresita Castillo
		Almuerzo	
5	07 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Teresita Castillo
		Almuerzo	
6	08 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Teresita Castillo
		Almuerzo	
7	09 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Teresita Castillo
		Almuerzo	
8	10 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Teresita Castillo
		Almuerzo	
9	11 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Teresita Castillo
		Almuerzo	
10	15 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Teresita Castillo
		Almuerzo	
11	16 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Teresita Castillo
		Almuerzo	
12	17 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Teresita Castillo
		Almuerzo	
13	18 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Teresita Castillo
		Almuerzo	
14	21 OCTUBRE 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

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	22 OCTUBRE 2024	Refrigerio	feresita
		Almuerzo	bastillo
16	23 OCTUBRE 2024	Refrigerio	feresita
		Almuerzo	bastillo
17	24 OCTUBRE 2024	Refrigerio	feresita
		Almuerzo	bastillo
18	25 OCTUBRE 2024	Refrigerio	feresita
		Almuerzo	bastillo

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	28 OCTUBRE 2024	Refrigerio	feresita
		Almuerzo	bastillo
20	29 OCTUBRE 2024	Refrigerio	feresita
		Almuerzo	bastillo fere
21	30 OCTUBRE 2024	Refrigerio	feresita
		Almuerzo	bastillo
	31 OCTUBRE 2024	Refrigerio	feresita
		Almuerzo	bastillo

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
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V.

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	01 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Veronica elloreno	8	10 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Veronica elloreno
2	02 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Veronica elloreno	9	11 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Veronica elloreno
3	03 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Veronica elloreno	10	15 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Veronica elloreno
4	04 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Veronica elloreno	11	16 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Veronica elloreno
5	07 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Veronica elloreno	12	17 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Veronica elloreno
6	08 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Veronica elloreno	13	18 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Veronica elloreno
7	09 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Veronica elloreno	14	21 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Veronica elloreno

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	22 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Veronica elloreno
		Almuerzo	
16	23 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Veronica elloreno
		Almuerzo	
17	24 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Veronica elloreno
		Almuerzo	
18	25 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Veronica elloreno
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	28 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Veronica elloreno
		Almuerzo	
20	29 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Veronica elloreno
		Almuerzo	
21	30 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Veronica elloreno
		Almuerzo	
	31 OCTUBRE 2024	Refrigerio	Veronica elloreno
		Almuerzo	

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

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

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

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Victor Julio Santamaria D.

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
2	02 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
3	03 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
4	04 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
5	07 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
6	08 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
7	09 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
8	10 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
9	11 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
10	15 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
11	16 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
12	17 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
13	18 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
14	21 OCTUBRE 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	22 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
16	23 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
17	24 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
18	25 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	28 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
20	29 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
21	30 OCTUBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
	31 OCTUBRE 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 05-2024

En el quinto 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. **Historias autobiográficas**

- **Objetivo:** Promover la integración social y el bienestar emocional de los participantes a través del intercambio de experiencias de vida, estimulando la memoria autobiográfica y la expresión verbal.

2. **Rompecabezas tipo Tetris.**

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

3. **Palabras cruzadas:**

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

4. **Agamograph:**

- **Objetivo:** Estimular la creatividad y las habilidades motoras finas de los participantes mediante la elaboración de un Agamograph, promoviendo la concentración y la coordinación visuoespacial

5. **Taller de memoria**

- **Objetivo:** Potenciar la memoria a corto y largo plazo de los participantes mediante ejercicios y actividades apoyados en el uso de medios audiovisuales, promoviendo la atención y la estimulación cognitiva

6. **Diorama 3D Interactivo:**

- **Objetivo:** Promover el desarrollo de funciones ejecutivas, tales como la planificación, la atención sostenida y la motricidad fina, mediante la creación de una escena 3D recortable y plegable.

7. **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

8. **Conmemoración del Día de la Salud Mental y Práctica de Mindfulness**

- **Objetivo:** Promover la conciencia sobre la importancia de la salud mental y brindar herramientas de mindfulness para mejorar el bienestar emocional de los adultos mayores.

9. **Sopa de números**

- **Objetivo:** Fortalecer la atención, la concentración y la agilidad mental a través de una actividad lúdica de búsqueda de números en una sopa de número

- **Karaoke "Viaje Musical"**

- **Objetivo:** Fomentar la integración social y la expresión emocional de los adultos mayores a través de la música, utilizando el karaoke como herramienta para estimular la memoria, la interacción social y el disfrute.

10. **Recorte y pegado de tiras**

- **Objetivo:** Fortalecer las funciones ejecutivas, en especial la planificación, la organización, el control inhibitorio y la flexibilidad cognitiva, a través de una actividad manual que involucra precisión y control motor

11. **Dibujo Direccional en Cuadrícula**

- **Objetivo:** Desarrollar y fortalecer las habilidades cognitivas, específicamente la atención, la memoria de trabajo y la orientación espacial

12. **Colorear mándalas**

- **Objetivo:** Promover la relajación, la atención plena y la estimulación cognitiva a través de la actividad creativa de colorear mándalas, favoreciendo la concentración y el bienestar emocional.

13. **Reproducción de Imagen en Cuadrícula**

- **Objetivo:** Desarrollar habilidades visoespaciales y de motricidad fina a través de la reproducción de una imagen en una cuadrícula, fomentando la atención al detalle y la precisión.

14. **Encuentra el objeto**

- **Objetivo:** Desarrollar la capacidad de atención selectiva y percepción visual al identificar objetos específicos dentro de una imagen compleja

15. **Gimnasia cerebral**

- **Objetivo:** Fortalecer las conexiones neuronales mediante ejercicios de gimnasia cerebral que estimulen la coordinación, la memoria y la atención.

16. **Identificación de números y letras**

- **Objetivo**: Mejorar la capacidad de atención y concentración a través de la identificación y correspondencia de números y letras en una tabla

17. **Creación de Juego de Memoria (Encuentra las Parejas)**

- **Objetivo:** Fomentar la memoria visual y la capacidad de atención mediante la creación de un juego de memoria personalizado

Observaciones:

En el reciente mes en el Centro Vida San José, se ha observado un progreso diferenciado entre los participantes, con algunos avanzando a un ritmo más rápido y mostrando un incremento en sus capacidades. Por esta razón, se han adaptado la mayoría de las actividades a diferentes niveles de dificultad, permitiendo que cada participante trabaje de acuerdo con su propio ritmo y nivel de comprensión. Esta estrategia ha facilitado una mayor participación activa de los adultos mayores, quienes han demostrado un fuerte compromiso en cada actividad.

Asimismo, se ha solicitado a aquellos participantes que comprenden las instrucciones de manera clara que colaboren y ofrezcan apoyo a sus compañeros que enfrentan más dificultades, promoviendo así un ambiente de cooperación y apoyo mutuo.

Por otro lado, varios adultos mayores manifestaron que su principal dificultad se encuentra en el ámbito de la memoria. En respuesta a esta necesidad, se tomó la decisión de implementar un taller de memoria semanal, con el objetivo de reforzar y fortalecer este proceso psicológico clave, brindando un espacio donde puedan ejercitar y mejorar su retención de información.

Conclusión

En conclusión, la adaptación de las actividades a distintos niveles de dificultad ha permitido una participación más inclusiva y activa de todos los adultos mayores, promoviendo un ambiente de aprendizaje colaborativo. La iniciativa de realizar talleres específicos, como el de memoria, responde directamente a las necesidades expresadas por los participantes, fortaleciendo sus habilidades cognitivas y contribuyendo a su bienestar emocional y social. Estos avances evidencian el compromiso y la disposición de los adultos mayores por mejorar, así como la efectividad de las estrategias implementadas para acompañar su proceso de desarrollo personal y grupal en el Centro Vida San José.

Silvia Juliana
Psicóloga
TP.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

FICHA TÉCNICA	
SESION 1	
FECHA: 01 de octubre de 2024	**HORA:** 11:15 am
TEMA: memoria autobiográfica e interacción social	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Psicóloga, Silvia Juliana Medina Olarte.	
ACTIVIDAD: Historias Autobiográficas	
OBJETIVO GENERAL: Promover la integración social y el bienestar emocional de los participantes a través del intercambio de experiencias de vida, estimulando la memoria autobiográfica y la expresión verbal. **OBJETIVOS ESPECIFICOS:** • Facilitar la evocación de recuerdos significativos para estimular la memoria a largo plazo. • Fomentar la comunicación y la cohesión grupal mediante la narración de historias personales. • Proporcionar un espacio de escucha activa y respeto, favoreciendo la expresión de emociones y pensamientos	
MARCO TEORICO: Estimulación de la memoria autobiográfica: Recordar y narrar experiencias personales activa la memoria episódica, contribuyendo a mantener la orientación temporal y la identidad personal. Socialización y bienestar emocional: Compartir historias y experiencias promueve el sentido de pertenencia y puede disminuir sentimientos de aislamiento, favoreciendo la salud mental y emocional. Expresión verbal y habilidades de comunicación: La narración de experiencias ayuda a mantener las capacidades de organización del pensamiento y de expresión oral, esenciales para la interacción social.	
METODOLOGIA: **Materiales**: • Tarjetas con preguntas guía (ej. "¿Cuál es un recuerdo especial de tu infancia?").	

- Sillas dispuestas en círculo.
- Reloj para controlar el tiempo de cada intervención.

Desarrollo:

1. **Introducción (10 minutos)**:
    - Explicación de la actividad y sus objetivos.
    - Aclaración de las normas de respeto y confidencialidad.
2. **Desarrollo (40 minutos)**:
    - Cada participante tiene 3-5 minutos para compartir una historia personal.
    - Se ofrecen tarjetas con preguntas guía para ayudar a quienes necesiten orientación.
3. **Cierre (10 minutos)**:
    - Reflexión grupal sobre la importancia de compartir y escuchar experiencias.
    - Agradecimiento por la participación y despedida.

METODO:

- Enfoque participativo, utilizando la narración como herramienta principal para estimular la memoria y la expresión emocional.
- Sesión grupal con una estructura abierta para que cada participante tenga la oportunidad de compartir su historia

RECOMENDACIONES:

- Crear un ambiente de confianza y respeto para que los participantes se sientan cómodos compartiendo sus historias.
- Escuchar activamente y animar a los participantes a hacerlo también, evitando interrupciones.
- Ser sensible a los temas emocionales que puedan surgir y manejar con cuidado cualquier recuerdo que pueda generar malestar.
- Finalizar la actividad con un mensaje positivo, resaltando la importancia del intercambio de vivencias.

ASPECTO DIDÁCTICO:

- Uso de la narración oral para conectar con experiencias personales de manera estructurada y significativa.

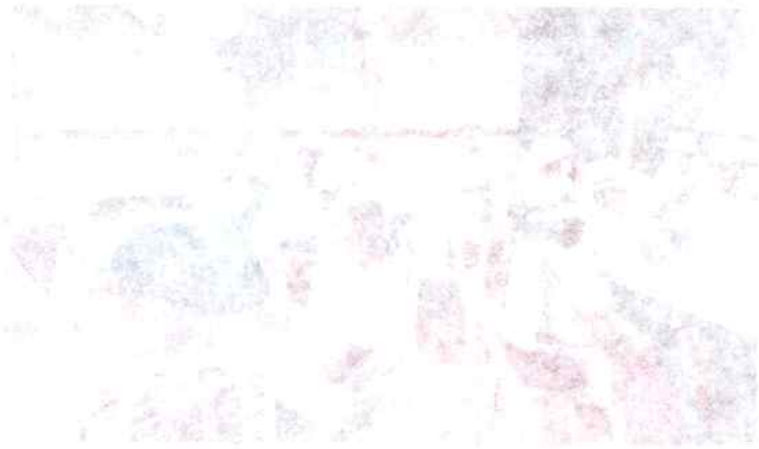
- Disposición en círculo para fomentar la participación y el sentido de igualdad entre los participantes.
- Empleo de tarjetas con preguntas guía para facilitar el recuerdo y la narración de experiencias.

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 2	
FECHA: 02 de Octubre 2024	**HORA:** 11:15 am
TEMA: Estimulación cognitiva	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Psicóloga, Silvia Juliana Medina Olarte.	
ACTIVIDAD: rompecabezas tipo Tetris.	

OBJETIVO GENERAL: Mejorar las habilidades cognitivas y de razonamiento espacial de los adultos mayores mediante la resolución de un rompecabezas tipo Tetris.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Fomentar la concentración y la memoria a corto plazo a través del juego.
- Desarrollar habilidades de razonamiento espacial y planificación.
- Promover la interacción social y el trabajo en equipo al resolver el rompecabezas en grupo.

MARCO TEORICO:

Los rompecabezas tipo Tetris son juegos de ensamblaje que requieren habilidades cognitivas como la memoria, la percepción espacial y la planificación. En adultos mayores, este tipo de actividad ayuda a mantener la mente activa, mejora la coordinación visomotora y estimula la memoria de trabajo. Además, realizar este tipo de ejercicios puede retrasar el deterioro cognitivo y fomentar el bienestar mental

METODOLOGIA:

Introducción:

- Explicación breve sobre cómo se juega al Tetris: las piezas tienen formas variadas, y deben ser encajadas en el tablero de manera que ocupen la mayor cantidad de espacio posible sin dejar huecos.
- Mostrar ejemplos visuales para asegurar la comprensión de las reglas del juego.

2. Desarrollo:

- Dividir a los participantes en grupos pequeños o permitir que jueguen individualmente, según el nivel de habilidad de los adultos mayores.

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

3. Cierre y Reflexión:

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

METODO:

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

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

RECOMENDACIONES:

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

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

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

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

ASPECTO DIDÁCTICO:

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

ANEXOS

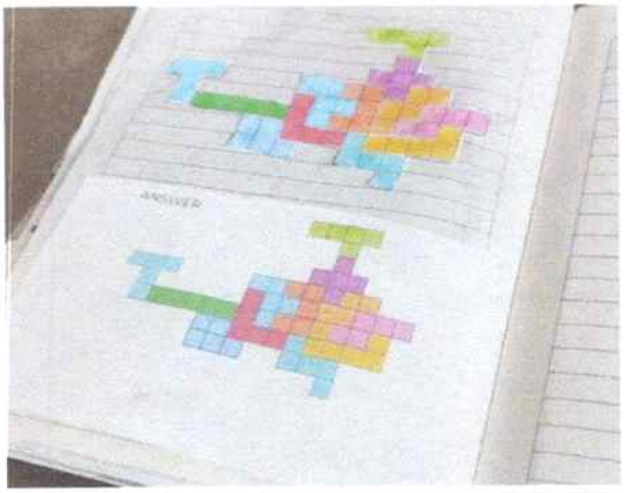
CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

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

FICHA TÉCNICA	
SESION 3	
FECHA: 03 de octubre de 2024	**HORA:** 11:15am
TEMA : Memoria de trabajo	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Psicóloga, Silvia Juliana Medina Olarte.	
ACTIVIDAD: Palabras cruzadas	

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

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

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

MARCO TEORICO:

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

METODOLOGIA:

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

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

Desarrollo de la actividad:

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

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

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

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

METODO:

Organización grupal:

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

Explicación de la actividad:

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

Desarrollo de la actividad:

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

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

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

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

Revisión y cierre :

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

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

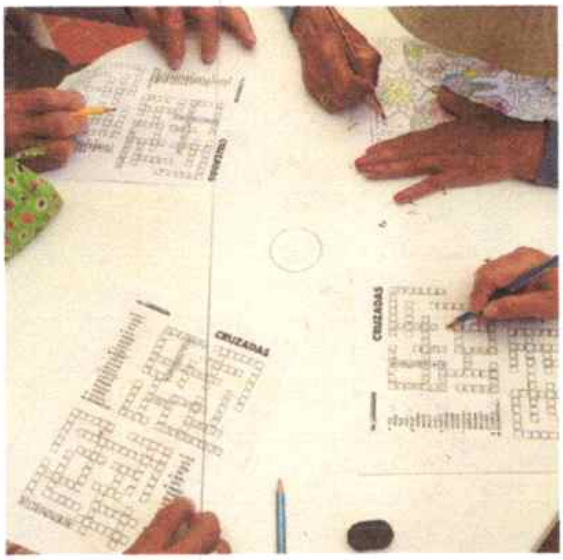
RECOMENDACIONES:

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

ASPECTO DIDÁCTICO:

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

ANEXOS







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





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

C.V. San José Velamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESION 4	
FECHA: 04 de octubre de 2024	**HORA:** 11:15am
TEMA : Creatividad y seguimiento de instrucciones.	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Psicóloga, Silvia Juliana Medina Olarte.	
ACTIVIDAD: Agamograph	

OBJETIVO GENERAL: Estimular la creatividad y las habilidades motoras finas de los participantes mediante la elaboración de un Agamograph, promoviendo la concentración y la coordinación visuoespacial

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Desarrollar la capacidad de seguir instrucciones paso a paso para la creación de un Agamograph.
- Fomentar la atención y la concentración durante la actividad manual.
- Mejorar la coordinación motriz fina a través del corte, plegado y ensamblaje de papel.

MARCO TEORICO:

Agamograph: Es una técnica artística inspirada en Yaacov Agam, donde se crean imágenes tridimensionales que cambian dependiendo del ángulo desde el cual se observan. Es una herramienta útil para trabajar la percepción visual y la creatividad.

Estimulación Cognitiva: Realizar actividades artísticas y manuales como el Agamograph permite trabajar áreas como la atención, la memoria de trabajo y la orientación espacial, aspectos clave para la estimulación cognitiva.

Motricidad Fina: Actividades que involucran recortar, plegar y pegar son esenciales para mantener y mejorar la destreza manual, fundamental para la independencia en las actividades de la vida diaria.

METODOLOGIA:

- Hojas de papel (blancas y de colores).
- Tijeras.
- Lápices de colores o marcadores.
- Pegamento.

- Plantillas de *Agamograph* para facilitar el proceso.

Desarrollo:

- **Introducción (10 minutos)**:
  - Explicación de qué es un *Agamograph* y presentación de un ejemplo.
  - Breve charla sobre la importancia de la creatividad y la expresión artística.
- **Desarrollo (40 minutos)**:
  - Entrega de materiales y explicación del procedimiento paso a paso.
  - Los participantes crean su *Agamograph* siguiendo las instrucciones, con apoyo del facilitador.
  - Se les anima a decorar sus diseños antes de ensamblar las piezas.
- **Cierre (10 minutos)**:
  - Exposición breve de los *Agamograph* realizados.
  - Reflexión grupal sobre la experiencia de la actividad y cómo se sintieron al realizarla.
  - Agradecimiento por la participación y despedida.

METODO:

Enfoque práctico y participativo, promoviendo la experimentación y la creatividad a través de la creación de una obra de arte interactiva.

Trabajo individual con orientación y apoyo del facilitador.

RECOMENDACIONES:

- Asegurarse de que todos los participantes comprendan cada paso antes de avanzar al siguiente.
- Supervisar el uso de tijeras para garantizar la seguridad, especialmente en personas con menor destreza manual.
- Motivar a los participantes a compartir su Agamograph al finalizar, destacando la originalidad de cada trabajo.
- Adaptar la actividad según las habilidades motoras de cada participante para evitar frustraciones.

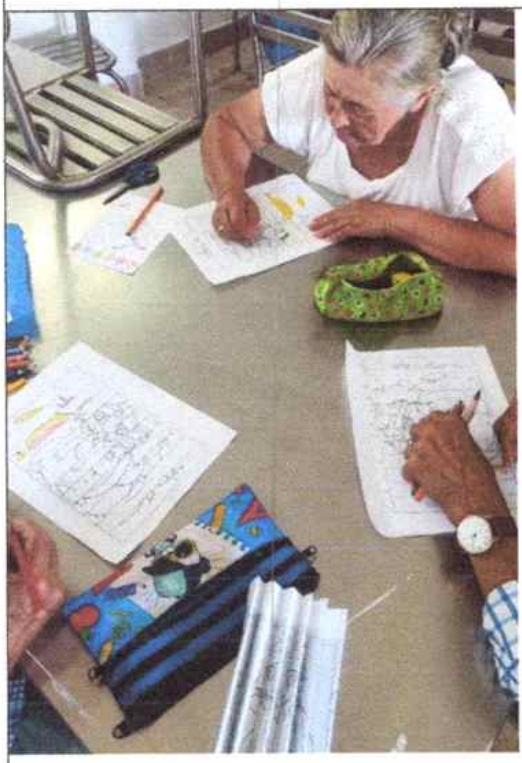
ASPECTO DIDÁCTICO:

Se emplean materiales sencillos como hojas de papel, tijeras, lápices de colores y pegamento.

Uso de instrucciones visuales y ejemplos para facilitar la comprensión de cada paso.

Se estimula la creatividad permitiendo a los participantes elegir los colores y diseños de sus Agamograph

ANEXOS









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

FICHA TÉCNICA	
SESION 5	
FECHA: 07 de octubre de 2024	**HORA:** 11:15am
TEMA : Memoria	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Psicóloga, Silvia Juliana Medina Olarte.	
ACTIVIDAD: Taller de memoria **(1)**	

OBJETIVO GENERAL: Potenciar la memoria a corto y largo plazo de los participantes mediante ejercicios y actividades apoyados en el uso de medios audiovisuales, promoviendo la atención y la estimulación cognitiva.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Mejorar la capacidad de retención de información a través de la observación y escucha de videos.
- Fomentar la asociación de imágenes y sonidos para fortalecer la memoria visual y auditiva.
- Estimular la participación y el recuerdo de eventos personales y colectivos mediante el análisis de contenidos audiovisuales.

MARCO TEORICO:

Memoria y Estimulación Cognitiva: La memoria se puede estimular a través de la presentación de estímulos visuales y auditivos, lo que favorece la activación de áreas cerebrales vinculadas al almacenamiento y recuperación de información.

Uso de Medios Audiovisuales: Los contenidos audiovisuales facilitan el aprendizaje y el recuerdo al integrar imágenes, sonidos y narrativas, lo que ayuda a los participantes a establecer conexiones más sólidas con la información presentada.

Memoria Episódica: La actividad busca estimular la memoria episódica, relacionada con la capacidad para recordar experiencias personales y hechos pasados.

METODOLOGIA:

Materiales:

- Televisor.
- USB con videos e imágenes seleccionadas.

- Parlantes (si es necesario).
- Cuaderno y lápiz (opcional para anotaciones).

Desarrollo:

1. **Introducción (10 minutos)**:
   - Presentación del objetivo de la actividad y explicación de la importancia de la memoria.
   - Breve charla sobre el contenido que se va a visualizar (ej. canciones, eventos históricos).
2. **Desarrollo (40 minutos)**:
   - Proyección de videos cortos (3-5 minutos cada uno).
   - Tras cada video, realizar preguntas de recuerdo: "¿Qué imágenes vieron? ¿Qué les recordó? ¿A qué les hizo pensar la música?"
   - Se anima a los participantes a compartir anécdotas relacionadas con el contenido.
3. **Cierre (10 minutos)**:
   - Reflexión grupal sobre la experiencia del taller.
   - Preguntar cómo se sintieron al recordar ciertos momentos y qué les gustó del taller.
   - Agradecimiento por la participación y despedida.

METODO:

Enfoque interactivo y participativo, donde los participantes visualizan el contenido y luego realizan ejercicios de memoria relacionados.

Facilitador guía la actividad, realiza preguntas y estimula la participación de todos.

RECOMENDACIONES:

- Evitar sobrecargar a los participantes con demasiada información visual para mantener su atención.
- Asegurarse de que todos los participantes puedan escuchar y ver el contenido claramente.
- Fomentar un ambiente de respeto y paciencia para quienes deseen compartir sus recuerdos.

ASPECTO DIDÁCTICO:

Se utiliza un televisor para la proyección de videos cortos, imágenes y presentaciones visuales.

Uso de preguntas abiertas para fomentar la reflexión y el recuerdo tras la visualización de cada contenido.

Se motiva a los participantes a compartir sus recuerdos y experiencias asociadas a los videos presentados.

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 6 y 7	
FECHA: 08 y 09 de octubre de 2024	**HORA:** 11:15am
TEMA : Funciones ejecutivas	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Psicóloga, Silvia Juliana Medina Olarte.	
ACTIVIDAD: Diorama 3D Interactivo	

OBJETIVO GENERAL: Promover el desarrollo de funciones ejecutivas, tales como la planificación, la atención sostenida y la motricidad fina, mediante la creación de una escena 3D recortable y plegable.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Fomentar la capacidad de seguir instrucciones paso a paso al armar la figura 3D.
- Mejorar la coordinación visomotora a través del recorte y plegado de las piezas.
- Estimular la creatividad mediante la personalización de la escena 3D.

MARCO TEORICO:

La actividad de construcción de figuras en 3D mediante recortes y plegados se centra en el fortalecimiento de las funciones ejecutivas, las cuales son esenciales para la planificación, organización y la capacidad de realizar tareas complejas. Este tipo de actividades también mejora la motricidad fina, que es fundamental para la independencia en tareas cotidianas, especialmente en personas mayores. Al mismo tiempo, contribuye al bienestar emocional al proporcionar una actividad lúdica y creativa.

METODOLOGIA:

Sesión 1: Coloreado

1. **Introducción (10 minutos)**: Presentación de la actividad y explicación del proyecto final (la escena 3D). Se muestran ejemplos de escenas ya coloreadas para inspirar a los participantes.
2. **Coloreado (40 minutos)**: Entrega de las plantillas con las figuras y la base de la escena. Los participantes colorean a su gusto las plantillas, utilizando marcadores o lápices de colores. Se brinda asistencia para la selección de colores si es necesario.
3. **Cierre (10 minutos)**: Recolección de las plantillas coloreadas y explicación breve de lo que se hará en la próxima sesión.

Sesión 2: Recorte, Plegado y Ensamblaje

1. **Introducción (10 minutos)**: Recuerdo de la actividad anterior y explicación de las instrucciones para recortar, doblar y pegar las piezas para crear la escena 3D.
2. **Recorte y Ensamblaje (40 minutos)**: Los participantes recortan las figuras, doblan las áreas indicadas y pegan las piezas sobre la base de la escena para formar el efecto 3D. Se ofrece ayuda en el ensamblaje y los pliegues.
3. **Cierre (10 minutos)**: Los participantes muestran sus escenas finalizadas, comparten sus impresiones sobre el proceso y cómo se sintieron durante la actividad.

METODO:

La actividad se desarrolló en dos sesiones. En la primera, los participantes colorearon las plantillas de forma libre y guiada. En la segunda, recortaron, doblaron y pegaron las figuras para crear la escena 3D, con el apoyo del facilitador para asegurar una correcta ejecución de cada paso.

RECOMENDACIONES:

- Supervisar el uso de las tijeras durante la segunda sesión para evitar accidentes.
- Adaptar las plantillas a las capacidades motrices de cada participante, proporcionando versiones más sencillas si es necesario.
- Motivar a los participantes a compartir sus creaciones y destacar la importancia de su esfuerzo durante ambas sesiones.
- Fomentar la paciencia y la concentración, recordando que cada paso es importante para el resultado final

ASPECTO DIDÁCTICO:

Materiales: Plantillas impresas de la escena de Halloween, lápices de colores o marcadores, tijeras, pegamento.

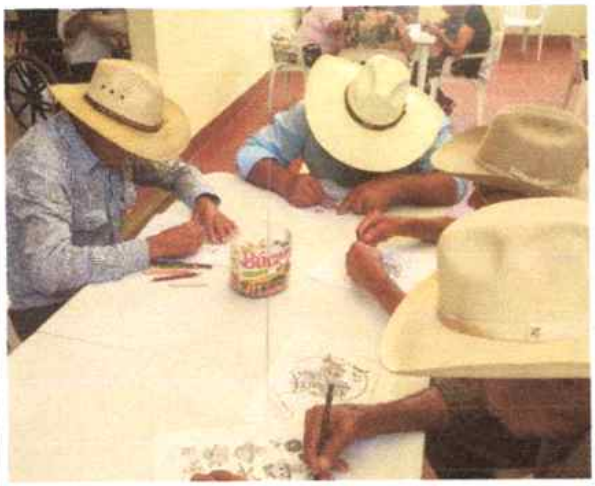
Espacio: Mesa amplia para cada participante, donde puedan trabajar cómodamente durante ambas sesiones.

Recomendaciones para el facilitador: Acompañar de cerca a los participantes, sobre todo en la sesión de recorte y ensamblaje, para asegurar que las instrucciones sean comprendidas y ejecutadas correctamente.

ANEXOS

REGISTRO FOTOGRAFICO SESIÓN 6

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






REGISTRO FOTOGRAFICO SESIÓN 7




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 8	
FECHA: 10 de octubre de 2024	**HORA:** 11:15am
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.

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: 60 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






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 9	
FECHA: 11 de octubre de 2024	**HORA:** 11:15am
TEMA : Salud mental	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Psicóloga, Silvia Juliana Medina Olarte.	
ACTIVIDAD: Conmemoración del Día de la Salud Mental y Práctica de Mindfulness	
OBJETIVO GENERAL: Promover la conciencia sobre la importancia de la salud mental y brindar herramientas de mindfulness para mejorar el bienestar emocional de los adultos mayores. **OBJETIVOS ESPECIFICOS:** • Informar a los participantes sobre la importancia de cuidar la salud mental. • Explicar los principios y beneficios del mindfulness. • Realizar una práctica guiada de mindfulness para fomentar la relajación y el manejo del estrés.	
MARCO TEORICO: La salud mental es fundamental para el bienestar general, ya que impacta en la forma en que las personas piensan, sienten y actúan. En esta actividad, se destaca la importancia de cuidar la salud mental a través de la práctica de mindfulness, que es una técnica basada en la atención plena y la concentración en el presente. El mindfulness ha demostrado ser una herramienta efectiva para reducir el estrés, la ansiedad y mejorar la calidad de vida.	
METODOLOGIA: Charla Informativa: Se explicó la importancia de la salud mental, los factores que influyen en ella y la necesidad de dedicar tiempo para su cuidado. Explicación del Mindfulness: Se presentó la teoría detrás del mindfulness, sus beneficios y cómo se puede incorporar en la vida diaria para mejorar la atención y reducir la ansiedad. Práctica Guiada: Se realizó una sesión de mindfulness guiada, donde los participantes cerraron los ojos y siguieron las instrucciones para centrarse en su respiración y en la observación de sensaciones corporales.	
METODO: Tipo de Actividad: Charla y práctica experiencial.	

Duración: 1 hora

Recursos: Material audiovisual (presentación), espacio cómodo y silencioso para la práctica de mindfulness.

Participación: Grupal, con un espacio para preguntas y retroalimentación al finalizar la práctica.

RECOMENDACIONES:

- Continuar practicando mindfulness diariamente durante 5-10 minutos para consolidar sus beneficios.
- Incorporar ejercicios de respiración y atención plena en la rutina diaria para mejorar la gestión del estrés.
- Realizar sesiones de seguimiento sobre temas de salud mental para reforzar los conocimientos adquiridos.

ASPECTO DIDÁCTICO:

Se utilizó un enfoque participativo, donde los participantes tuvieron la oportunidad de expresar sus dudas y reflexiones durante la charla. La práctica de mindfulness fue guiada con instrucciones claras y adaptadas al grupo, permitiendo a los participantes experimentar la técnica de manera sencilla y relajante.

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 10	
FECHA: 15 de octubre de 2024	**HORA:** 11:15am
TEMA : Atención y concentración	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Psicóloga, Silvia Juliana Medina Olarte.	
ACTIVIDAD: Sopa de números	

OBJETIVO GENERAL: Fortalecer la atención, la concentración y la agilidad mental a través de una actividad lúdica de búsqueda de números en una sopa de número

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Desarrollar la concentración al buscar números específicos en la sopa de números.
- Estimular la memoria visual y la percepción a través de la identificación de secuencias numéricas.
- Fomentar la paciencia y la perseverancia mediante la realización de la actividad.

MARCO TEORICO:

as actividades de tipo "sopa de números" son una herramienta que contribuye al desarrollo cognitivo, específicamente en el ámbito de la atención y concentración. Al buscar y encontrar números dentro de una matriz, los participantes fortalecen su memoria visual y la capacidad para mantener la atención sostenida en una tarea. Este tipo de ejercicios es especialmente útil para personas mayores, ya que ayuda a mantener las funciones cognitivas activas y reduce el riesgo de deterioro cognitivo al ofrecer un reto mental.

METODOLOGIA:

Explicación de la Actividad: Se presentó la sopa de números a los participantes y se explicó cómo realizar la búsqueda de números específicos o secuencias.

Desarrollo de la Actividad: Los participantes buscaron números en la sopa, ya sea de forma individual o en equipos, siguiendo instrucciones específicas como encontrar un número dado o una secuencia de números.

METODO:

Tipo de Actividad: Lúdica y de estimulación cognitiva.

Duración: 60 minutos.

Materiales: Plantillas con la sopa de números, lápices o marcadores.

Participación: Individual o por parejas.

RECOMENDACIONES:

- Asegurar que todos los participantes comprendan las instrucciones antes de iniciar la actividad.
- Realizar una demostración de cómo encontrar y rodear un número para mayor claridad.
- Motivar a los participantes a no frustrarse si no encuentran un número de inmediato, recordándoles que el objetivo es ejercitar la mente.
- Ofrecer retroalimentación positiva para mantener la motivación durante la actividad.

ASPECTO DIDÁCTICO:

La actividad se lleva a cabo con plantillas impresas de la sopa de números. Se busca que los participantes trabajen a su propio ritmo, con el apoyo del facilitador para resolver dudas. La explicación inicial ayuda a comprender la dinámica, y el acompañamiento durante la búsqueda fomenta la motivación.

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 octubre de 2024	**HORA:** 11:15am
TEMA : Expresión Emocional y Regulación Afectiva	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Psicóloga, Silvia Juliana Medina Olarte.	
ACTIVIDAD: Karaoke "Viaje Musical"	

OBJETIVO GENERAL: Fomentar la integración social y la expresión emocional de los adultos mayores a través de la música, utilizando el karaoke como herramienta para estimular la memoria, la interacción social y el disfrute.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Promover la expresión de emociones y recuerdos asociados a la música.
- Facilitar la participación activa y el trabajo en equipo mediante canciones grupales.
- Estimular la memoria musical y la vocalización.
- Generar un espacio de recreación y esparcimiento donde los participantes se sientan protagonistas.

MARCO TEORICO:

a. Expresión Emocional:

- La música ha sido utilizada como herramienta terapéutica por su capacidad para evocar emociones y recuerdos, facilitando la expresión emocional de los participantes (Keen, 2017).
- Según la psicología humanista, las actividades que permiten la expresión libre de sentimientos, como el canto, contribuyen al bienestar emocional y a la autorrealización (Rogers, 1951).

b. Memoria Autobiográfica:

- La memoria autobiográfica es el conjunto de recuerdos de eventos personales relevantes en la vida de una persona. Esta se activa con estímulos sensoriales como la música, que puede recordar a los participantes eventos significativos de su pasado (Conway & Pleydell-Pearce, 2000).
- La evocación de recuerdos mediante canciones puede fortalecer la identidad personal y el sentido de continuidad en los adultos mayores (Schwarz, 2010).

c. Integración Social:

- La teoría del apoyo social sugiere que actividades que promueven la interacción social, como el karaoke, pueden mejorar el bienestar psicológico, ya que generan un sentido de pertenencia y conexión social (Cohen, 2004).
- El apoyo social percibido en actividades grupales contribuye a reducir la sensación de aislamiento y soledad, lo que es especialmente relevante en la tercera edad (Hawkley & Cacioppo, 2010).

METODOLOGIA:

Enfoque participativo, actividades grupales y recreativas, ambiente seguro y lúdico

METODO:

Actividad recreativa y social con estimulación emocional y cognitiva; participantes: adultos mayores del Centro Vida (40 personas); instrumentos: micrófono, bocina, lista de canciones, letras impresas; desarrollo: inicio (10 minutos) con bienvenida y calentamiento vocal, desarrollo (40 minutos) con interpretaciones y comentarios, cierre (10 minutos) con reflexión final.

RECOMENDACIONES:

- Elegir canciones conocidas por los participantes.
- Crear un ambiente acogedor y festivo.
- Asegurar que todos participen activamente.
- Adaptar el volumen y ritmo a las capacidades del grupo.
- Estar atento a las reacciones emocionales.
- Felicitar y motivar a los participantes constantemente.

ASPECTO DIDÁCTICO:

utiliza la música para estimular la memoria y evocar recuerdos, promoviendo la interacción social y la expresión emocional. A través del canto grupal, se fortalecen vínculos y se reduce el aislamiento, mientras que la memorización de letras y el ritmo estimulan la cognición. La actividad se adapta a las capacidades de todos, garantizando la participación de cada participante

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

FICHA TÉCNICA	
SESION 12 y 13	
FECHA: 17 y 18 de octubre de 2024	**HORA:** 11:15am
TEMA : Funciones ejecutivas	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Psicóloga, Silvia Juliana Medina Olarte.	
ACTIVIDAD: Recorte y pegado de tiras	

OBJETIVO GENERAL: Fortalecer las funciones ejecutivas, en especial la planificación, la organización, el control inhibitorio y la flexibilidad cognitiva, a través de una actividad manual que involucra precisión y control motor.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Estimular la atención y concentración durante la tarea de recorte y pegado dentro de los límites del contorno.
- Fomentar la motricidad fina al manipular las tijeras y las tiras de papel reciclado.
- Promover el autocontrol y la paciencia al evitar que las tiras de papel se salgan del contorno y completar el trabajo sin dejar espacios.
- Fortalecer la conciencia ambiental, utilizando materiales reciclados para promover el cuidado del medio ambiente.

MARCO TEORICO:

Las funciones ejecutivas son un conjunto de habilidades cognitivas necesarias para el control y la autorregulación del comportamiento. Estas incluyen la planificación, la flexibilidad cognitiva, la inhibición de impulsos, y la atención sostenida. El desarrollo de estas funciones es crucial para la vida diaria, ya que nos permiten adaptarnos a situaciones nuevas, regular emociones y cumplir con metas.

Las actividades que implican motricidad fina, como el uso de tijeras y el pegado de elementos pequeños, permiten la conexión entre el sistema motor y las habilidades cognitivas, favoreciendo el desarrollo de la coordinación ojo-mano y mejorando el control motor. Al trabajar con material reciclado, no solo se fomenta la creatividad y el respeto por el medio ambiente, sino que también se motiva a los participantes a ser responsables con sus decisiones y acciones.

METODOLOGIA:

La actividad fue diseñada bajo un enfoque de aprendizaje activo, donde los participantes son los protagonistas de su propio proceso de desarrollo cognitivo y motriz. La intervención

combina estrategias de psicoeducación sobre funciones ejecutivas y un componente práctico-manual que permite la adquisición de habilidades a través de la experiencia directa.

1. Enfoque individualizado: Se supervisa de manera individual a cada participante para ofrecer retroalimentación específica.
2. División en etapas: Al dividir la actividad en dos sesiones (una enfocada en el recorte y otra en el pegado), se facilita la comprensión y ejecución de la tarea, reduciendo el nivel de estrés y aumentando la precisión.
3. Evaluación constante: Se observa el progreso en la precisión del recorte y pegado, así como la capacidad de los participantes para mantener la concentración y seguir las instrucciones.

METODO:

Primera sesión (recorte): Se presenta a los participantes la figura del oso y se explica que deberán recortar tiras finas de papel reciclado. Durante esta sesión, los participantes se enfocan únicamente en la tarea de recortar con precisión las tiras de papel. Se supervisa el uso seguro de las tijeras y se refuerza la importancia de la concentración en el recorte.

Segunda sesión (pegado): En esta sesión, los participantes se centran en pegar las tiras recortadas en la sesión anterior sobre la figura del oso, sin salirse del contorno y sin dejar espacios vacíos. Se les brinda apoyo para asegurarse de que coloquen las tiras correctamente, y se enfatiza la importancia de la paciencia y el autocontrol.

Monitoreo y asistencia: Durante ambas sesiones, se observa a los participantes, brindando ayuda cuando sea necesario y destacando la importancia de la precisión y el control en la actividad.

RECOMENDACIONES:

- Supervisar el uso de las tijeras, asegurando que todos los participantes puedan manipularlas de manera segura.
- Dividir la actividad en dos sesiones debido al nivel de dificultad, permitiendo que los participantes puedan concentrarse en una sola etapa de la tarea en cada sesión (recorte y pegado).
- Ofrecer apoyo visual (como líneas marcadas) a quienes necesiten más ayuda para recortar o pegar dentro del contorno.
- Promover la autonomía, alentando a los participantes a resolver pequeños problemas, como cómo hacer que las tiras encajen sin salir del contorno.
- Reforzar positivamente los logros de cada participante, enfocándose en el esfuerzo y la concentración.

ASPECTO DIDÁCTICO:

La actividad fue diseñada de manera estructurada, permitiendo la mejora progresiva de habilidades específicas (motricidad fina, planificación y control). Se dividió en dos sesiones

debido a su nivel de dificultad y a la precisión que requiere la tarea. Al trabajar con un diseño visual familiar (un oso), se genera interés y se establece un contexto lúdico, lo que facilita la participación y el aprendizaje de manera significativa

ANEXOS

REGISTRO FOTOGRAFICO SESIÓN 1









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









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

FICHA TÉCNICA	
SESION 14	
FECHA: 21 de octubre de 2024	**HORA:** 11:15 am
TEMA: atención, concentración, orientación espacial	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Psicóloga, Silvia Juliana Medina Olarte.	
ACTIVIDAD: Dibujo Direccional en Cuadrícula	

OBJETIVO GENERAL: Desarrollar y fortalecer las habilidades cognitivas, específicamente la atención, la memoria de trabajo y la orientación espacial

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Estimular la atención y concentración mediante el seguimiento detallado de las secuencias de flechas y números.
- Mejorar la orientación espacial, comprendiendo cómo moverse dentro de una cuadrícula a partir de instrucciones específicas.
- Fortalecer la memoria de trabajo al retener las direcciones y aplicarlas correctamente durante el proceso de completar el dibujo.
- Promover la motricidad fina, al realizar movimientos precisos dentro de la cuadrícula siguiendo las instrucciones dadas.
- Estimular el pensamiento lógico y el seguimiento de patrones, para cumplir con los pasos indicados en el ejercicio.

MARCO TEORICO:

Las actividades que implican seguimiento de instrucciones y uso de coordenadas son excelentes herramientas para el desarrollo de funciones ejecutivas como la atención sostenida, la planificación y la flexibilidad cognitiva. Estas habilidades son fundamentales para la resolución de problemas y la adaptación a nuevas situaciones.

La memoria de trabajo es una parte clave de las funciones ejecutivas, permitiendo a las personas retener información temporalmente para manipularla y usarla en tareas cognitivas complejas. Al seguir secuencias de direcciones en una cuadrícula, los participantes no solo mejoran su memoria de trabajo, sino que también desarrollan su capacidad de orientación espacial y pensamiento lógico.

Finalmente, el uso de una cuadrícula requiere motricidad fina, la capacidad de controlar movimientos precisos, lo que es crucial para tareas que requieren coordinación ojo-mano,

como escribir o dibujar. Estas habilidades son particularmente relevantes en el contexto de adultos mayores, donde el entrenamiento cognitivo y motor es fundamental para mantener la independencia funcional.

METODOLOGIA:

La actividad está diseñada con un enfoque de aprendizaje activo, donde los participantes interactúan directamente con el material, desarrollando habilidades cognitivas y motoras en un entorno controlado. El proceso de seguir instrucciones paso a paso facilita el aprendizaje secuencial y refuerza la memoria de trabajo y la atención sostenida.

1. Enfoque gradual: Los participantes deben realizar movimientos específicos en la cuadrícula según las direcciones dadas, lo que estimula tanto la concentración como el control motor.
2. Refuerzo positivo: A lo largo de la actividad, se brinda retroalimentación para motivar a los participantes a seguir las instrucciones y completar el ejercicio.
3. Evaluación continua: Se observa el nivel de precisión en el seguimiento de las instrucciones y la comprensión de los patrones de movimiento dentro de la cuadrícula.

METODO:

Presentación de la cuadrícula:

Se entrega a los participantes una hoja con una cuadrícula numerada y con flechas que indican las direcciones a seguir. Se explica que, siguiendo estas instrucciones, podrán completar un dibujo escondido (por ejemplo, un oso).

Seguimiento de las instrucciones:

Los participantes deben observar las flechas y los números que indican el movimiento en la cuadrícula. Se les guía para que tracen líneas siguiendo las direcciones indicadas hasta que se complete la imagen.

Monitoreo y apoyo:

Durante la actividad, el facilitador observa el progreso de cada participante, asegurándose de que sigan correctamente las secuencias y brindando asistencia en caso de dudas o dificultades

RECOMENDACIONES:

- Supervisar el proceso de seguimiento de instrucciones, asegurando que los participantes comprendan el sistema de coordenadas y las direcciones que deben seguir.

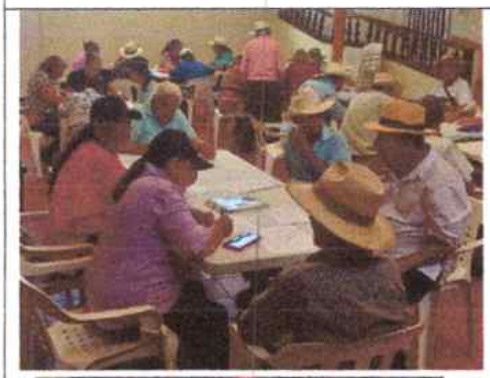
- Dividir la actividad en pasos, brindando apoyo a quienes puedan necesitar más tiempo para procesar las instrucciones.
- Ofrecer retroalimentación positiva durante el ejercicio, alentando a los participantes a mantener la concentración y completar el dibujo.
- Utilizar lápices, de manera que los participantes puedan corregir fácilmente si cometen errores.
- Adaptar la dificultad según el nivel de los participantes, proporcionando más tiempo o simplificando las direcciones si es necesario.

ASPECTO DIDÁCTICO:

La actividad está diseñada de manera estructurada y secuencial, lo que facilita el seguimiento de instrucciones precisas y fomenta la autocorrección. El uso de una cuadrícula refuerza habilidades cognitivas clave como la planificación y la memoria de trabajo, mientras que el componente manual promueve la motricidad fina.

La interacción con las instrucciones y la cuadrícula ayuda a desarrollar habilidades cognitivas de manera práctica, siendo una herramienta valiosa para el entrenamiento cognitivo en adultos mayores y en cualquier persona que busque fortalecer funciones ejecutivas y orientación espacial.

ANEXOS







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

FICHA TÉCNICA	
SESION 15	
FECHA: 22 de octubre de 2024	**HORA:** 11:15 am
TEMA: memoria	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Psicóloga, Silvia Juliana Medina Olarte.	
ACTIVIDAD: Taller de memoria (2)	

OBJETIVO GENERAL: Fortalecer la memoria a corto y largo plazo mediante una actividad de ejercicios audiovisuales que estimulen la retención y el recuerdo de información visual.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Estimular la memoria de trabajo y de largo plazo, mediante la comprensión lectora y el recuerdo de información específica del texto.
- Mejorar la capacidad de retención visual y atención a través de la identificación y memorización de figuras, colores y formas presentadas en la segunda
- Promover la comprensión lectora, evaluando la capacidad de los participantes para procesar y recordar detalles de un texto.
- Fomentar la atención sostenida y el procesamiento visual, utilizando material audiovisual como herramienta de apoyo para mejorar el desempeño cognitivo.

MARCO TEORICO:

El entrenamiento cognitivo, especialmente en adultos mayores, se basa en la estimulación de la memoria y otras funciones ejecutivas como la atención, la comprensión y la concentración. Las actividades que involucran la lectura y el uso de estímulos audiovisuales permiten trabajar en distintos tipos de memoria:

Memoria episódica: involucrada en recordar experiencias y eventos específicos, como los detalles de una lectura.

Memoria de trabajo: clave para retener y manipular información de manera temporal, como en el caso de las preguntas sobre la lectura y la memoria de figuras presentadas.

Memoria visual: la capacidad de recordar imágenes, formas y colores, que se estimula al utilizar material audiovisual.

La combinación de la lectura y el apoyo visual permite una activación multisensorial del cerebro, mejorando la capacidad de los participantes para retener y recordar información

presentada de diferentes maneras. Además, el uso de preguntas de comprensión fortalece la memoria verbal y el pensamiento crítico.

METODOLOGIA:

La metodología combina un enfoque **auditivo y visual**, promoviendo la participación activa y estimulando diferentes áreas del cerebro. La primera parte, basada en la lectura, promueve la **memoria verbal** y la comprensión de información auditiva, mientras que la segunda parte, mediante estímulos visuales, fomenta el desarrollo de la **memoria visual**.

1. **Primera Parte: Lectura**

- Se asigna un texto breve y accesible para todos los participantes.
- Los facilitadores formulan preguntas para comprobar la comprensión y recordar detalles importantes.

2. **Segunda Parte: Apoyo Audiovisual**

- Se proyectan figuras, colores y formas que los participantes deben memorizar.
- Posteriormente, se retiran las imágenes y los facilitadores hacen preguntas sobre lo que se presentó.

3. **Evaluación:**

- A través de las respuestas a las preguntas tanto de la lectura como del material visual, se evalúa la capacidad de retención y comprensión de los participantes.

METODO:

Parte 1 - Lectura y preguntas de comprensión:

Se inicia el taller con la lectura de un texto breve, en voz alta o de manera individual. Al finalizar la lectura, se plantean preguntas relacionadas con el contenido para evaluar el nivel de comprensión y la capacidad de recordar detalles clave del texto.

Parte 2 - Ejercicios audiovisuales de memoria:

En la segunda parte del taller, se presentan en una pantalla o proyector una serie de imágenes, figuras, colores y formas. Los participantes deben observarlas con atención. Luego, se retiran las imágenes y se les pide que recuerden y enumeren lo que vieron. Se pueden plantear preguntas adicionales sobre las características específicas de las figuras (color, forma, posición, etc.).

RECOMENDACIONES:

- Asegurar un ambiente libre de distracciones para facilitar la concentración de los participantes durante la lectura y las actividades audiovisuales.

relacionadas con la **planificación** y la **organización**, fortaleciendo las **funciones ejecutivas**.

METODOLOGIA:

La metodología empleada en este taller es de tipo **práctica y vivencial**, donde los participantes se sumergen en una actividad creativa que les permite conectar con su **estado emocional** y **fomentar la relajación**. Se enfatiza el uso de la atención plena, permitiendo que los participantes se concentren en los detalles de la mándala, promoviendo una desconexión del estrés externo y del pensamiento acelerado.

1. **Fase inicial (introducción)**: Se explica la importancia de la actividad y cómo puede ser útil para la relajación y la concentración.
2. **Fase central (coloreado)**: Los participantes colorean las mándalas a su ritmo, sin prisa ni reglas estrictas, favoreciendo un ambiente relajado.
3. **Fase de cierre (compartir experiencias)**: Se ofrece la opción de reflexionar sobre el proceso y los sentimientos que surgieron durante la actividad.

METODO:

1. **Introducción:**
   Se inicia la actividad con una breve explicación sobre el objetivo del coloreado de mandalas, destacando sus beneficios para la relajación, la concentración y el bienestar emocional.
2. **Entrega de materiales:**
   Se distribuyen hojas con diseños de mandalas y materiales para colorear (lápices de colores, crayones, marcadores). Se sugiere a los participantes elegir los colores que deseen y concentrarse en los detalles de la imagen.
3. **Coloreado individual:**
   Los participantes comienzan a colorear de manera libre, sin un límite de tiempo específico. Durante esta fase, los facilitadores pueden hacer observaciones sobre cómo el proceso de colorear ayuda a concentrarse y relajarse.
4. **Cierre:**
   Al finalizar, se invita a los participantes a compartir su experiencia si lo desean, o se les puede ofrecer la oportunidad de exponer sus mandalas. En este momento, se puede discutir cómo se sintieron al colorear, si lograron relajarse o si notaron alguna mejora en su concentración.

RECOMENDACIONES:

- Proporcionar un ambiente relajado y sin distracciones, con música suave de fondo si es apropiado, para que los participantes puedan concentrarse en la actividad.
- Sugerir a los participantes que se tomen su tiempo para colorear sin presión de tiempo, con el fin de que disfruten plenamente del proceso.

- Brindar tiempo suficiente para responder a las preguntas después de la lectura, asegurándose de que todos los participantes tengan la oportunidad de procesar la información.
- Ofrecer retroalimentación positiva para mantener a los participantes motivados y comprometidos con la actividad.
- Adaptar la dificultad de las preguntas y las actividades audiovisuales según el nivel cognitivo de los participantes, para garantizar que todos puedan participar y sentirse exitosos.
- Usar material audiovisual claro y conciso, evitando sobrecargar con demasiados estímulos para que los participantes puedan concentrarse en los elementos importantes.

ASPECTO DIDÁCTICO:

La actividad está diseñada en dos partes: una centrada en la lectura y la comprensión verbal y otra enfocada en la memoria visual mediante estímulos audiovisuales. Este enfoque multisensorial permite trabajar diferentes tipos de memoria de forma efectiva y práctica. La presentación del material de manera secuencial favorece la atención sostenida y facilita la asociación entre el contenido verbal y visual.

ANEXOS



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

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESION 16	
FECHA: 23 de octubre 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: Colorear mándalas	

OBJETIVO GENERAL: Promover la relajación, la atención plena y la estimulación cognitiva a través de la actividad creativa de colorear mándalas, favoreciendo la concentración y el bienestar emocional.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Fomentar la atención y concentración sostenida mediante el enfoque en los detalles de los mandalas mientras se colorea.
- Estimular la creatividad y la expresión personal a través de la elección de colores y patrones.
- Reducir el estrés y la ansiedad, proporcionando un espacio de relajación y calma para los participantes.
- Desarrollar la motricidad fina, mejorando la precisión de los movimientos al colorear las áreas pequeñas del diseño.
- Fomentar la atención plena (mindfulness), ayudando a los participantes a concentrarse en el presente y en la actividad que están realizando, disminuyendo los pensamientos intrusivos o preocupaciones.

MARCO TEORICO:

El coloreado de mándalas es una práctica que se ha popularizado por sus beneficios en la **reducción del estrés** y la **mejora del enfoque mental**. Las mándalas, con su estructura geométrica circular, son utilizadas tradicionalmente como herramientas de meditación y concentración en muchas culturas. Al involucrarse en el proceso de colorear, las personas pueden entrar en un estado de calma, ya que se requiere atención en los detalles y la elección consciente de los colores.

Diversos estudios han demostrado que el coloreado de mándalas promueve un estado de **atención plena (mindfulness)**, donde los participantes pueden alejarse de las distracciones externas y de los pensamientos rumiantes. Además, el uso de las manos y la concentración visual en los patrones geométricos también activan áreas del cerebro

- Permitir la libre elección de colores, fomentando la creatividad y la expresión personal sin imponer reglas estrictas sobre cómo deben colorear.
- Proporcionar mandalas de diferentes niveles de complejidad, para adaptar la actividad a las habilidades motoras y cognitivas de los participantes.
- Fomentar la conversación relajada durante la actividad o crear un espacio de silencio meditativo, según las preferencias del grupo.

ASPECTO DIDÁCTICO:

El coloreado de mandalas es una actividad no directiva que permite a los participantes trabajar de manera individual, a su propio ritmo, y expresar sus emociones y pensamientos a través del arte. Al no requerir habilidades artísticas específicas, todos los participantes pueden involucrarse en la actividad, lo que fomenta la autoestima y el sentido de logro.

Esta actividad también es una forma efectiva de introducir la práctica del mindfulness de manera sencilla, sin necesidad de meditar en silencio, pero obteniendo beneficios similares en términos de reducción del estrés y mejora de la concentración.

ANEXOS







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

FICHA TÉCNICA	
SESION 17	
FECHA: 24 de octubre de 2024	**HORA:** 11:15 am
TEMA: Desarrollo de habilidades visoespaciales, atención y motricidad fina	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Psicóloga, Silvia Juliana Medina Olarte.	
ACTIVIDAD: Reproducción de Imagen en Cuadrícula	

OBJETIVO GENERAL: Desarrollar habilidades visoespaciales y de motricidad fina a través de la reproducción de una imagen en una cuadrícula, fomentando la atención al detalle y la precisión.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Estimular la percepción visoespacial, ayudando a los participantes a identificar relaciones espaciales entre los puntos para reproducir la imagen correctamente.
- Fomentar la atención y concentración sostenida, al enfocarse en la precisión de los trazos y la comparación entre el modelo y la reproducción.
- Desarrollar la motricidad fina, al requerir precisión y control en los movimientos de la mano para trazar líneas entre puntos.
- Promover la observación detallada, permitiendo a los participantes identificar los componentes de una imagen y reproducirla paso a paso.

MARCO TEORICO:

La reproducción de imágenes utilizando cuadrículas es una técnica que se utiliza en el desarrollo de **habilidades visoespaciales** y **motricidad fina**. Las habilidades visoespaciales son aquellas que nos permiten comprender y orientarnos en el espacio, reconocer la relación entre objetos y reproducir formas y patrones. Esta capacidad es crucial para actividades diarias y el aprendizaje, pues influye en cómo procesamos y organizamos visualmente la información.

La actividad también requiere una atención sostenida y fomenta la **coordinación mano-ojo**, ya que los participantes deben conectar puntos en una cuadrícula siguiendo el modelo. Además, este ejercicio ayuda a mejorar la **percepción visual** y la **precisión manual**, habilidades importantes para el desempeño en tareas que requieren precisión y concentración. Al reproducir imágenes, los participantes practican la observación detallada y ejercitan la memoria de trabajo para recordar los detalles del modelo mientras realizan el dibujo.

METODOLOGIA:

La metodología utilizada es de tipo **visual y práctica**, en la que los participantes deben replicar una imagen modelo a través de la observación y la ejecución de trazos. Esta metodología está orientada al **aprendizaje activo**, ya que cada participante debe concentrarse en sus propios trazos y realizar correcciones en el momento.

1. **Fase inicial (instrucciones y observación)**: Los participantes reciben una breve explicación y tiempo para observar el modelo.
2. **Fase de ejecución (reproducción en cuadrícula)**: Los participantes realizan la actividad a su ritmo, enfocándose en unir los puntos con precisión.
3. **Fase de cierre (revisión y retroalimentación)**: Se les invita a comparar su trabajo con el modelo y compartir su experiencia, reforzando el aprendizaje obtenido.

METODO:

1. **Introducción:**
   Se explica la actividad, resaltando la importancia de la precisión en la reproducción de la imagen. Se les muestra cómo observar el modelo y guiarse por la cuadrícula y los puntos para unir cada sección.
2. **Entrega de materiales:**
   Se distribuyen las hojas con el modelo en la parte superior y la cuadrícula en blanco con puntos en la parte inferior. Se les proporciona un lápiz o bolígrafo para realizar el trazo.
3. **Instrucciones detalladas:**
   Se les indica que comiencen a unir los puntos en la cuadrícula inferior para reproducir el modelo de la parte superior. Se sugiere que trabajen de manera ordenada, desde un punto inicial hasta el final, o en pequeñas secciones.
4. **Revisión y autoevaluación:**
   Al finalizar, los participantes pueden comparar su reproducción con el modelo y evaluar la precisión de sus líneas. Esto también les permite identificar áreas donde pueden mejorar.

RECOMENDACIONES:

- Instruir a los participantes para que observen cuidadosamente el modelo antes de empezar, de manera que comprendan cómo deben conectar los puntos.
- Fomentar la paciencia y la precisión, recordándoles que tomen su tiempo para asegurarse de que los puntos se unan en la misma posición que el modelo.
- Evitar la presión de tiempo, permitiendo que trabajen a su propio ritmo para lograr una mejor concentración y precisión.

- Revisar periódicamente el trabajo de los participantes, especialmente si es su primera vez realizando esta actividad, para guiarles y corregir errores en el momento.
- Ofrecer variedad en el nivel de dificultad de las imágenes en cuadrícula, para ajustarse a las capacidades de cada participante y mantener su interés.

ASPECTO DIDÁCTICO: La actividad de reproducción en cuadrícula es estructurada y guiada, lo que proporciona un marco claro para que los participantes se concentren en la precisión y en la observación detallada. Es una tarea que permite la auto-corrección, ya que los participantes pueden observar su propio progreso y compararlo con el modelo para hacer ajustes. Además, fomenta la paciencia y la atención al detalle, habilidades importantes en diversas áreas cognitivas.Al ser una actividad creativa y manual, también ayuda a reducir el estrés, ya que los participantes se enfocan en una tarea concreta y estructurada, dejando de lado preocupaciones externas mientras realizan el ejercicio.

ANEXOS







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

FICHA TÉCNICA	
SESION 18	
FECHA: 25 de octubre de 2024	**HORA:** 11:15 am
TEMA: Atención selectiva	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Psicóloga, Silvia Juliana Medina Olarte.	
ACTIVIDAD: Encuentra el objeto	

OBJETIVO GENERAL: Desarrollar la capacidad de atención selectiva y percepción visual al identificar objetos específicos dentro de una imagen compleja.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Fomentar la atención visual y concentración, ayudando a los participantes a enfocarse en detalles específicos dentro de una escena visualmente cargada.
- Estimular la discriminación visual, permitiendo a los participantes diferenciar entre objetos similares y encontrar aquellos que se les solicitan.
- Desarrollar la paciencia y la perseverancia, ya que deben observar detalladamente una imagen para cumplir con la tarea sin distraerse.
- Mejorar la precisión en la observación y el análisis visual, identificando elementos específicos en un entorno visual abarrotado.

MARCO TEORICO:

La capacidad de **atención selectiva** es fundamental para procesar información en entornos con múltiples estímulos visuales, ya que permite enfocar los recursos cognitivos en elementos específicos, ignorando el resto. Esta habilidad es esencial en la vida diaria y en diversas actividades académicas y profesionales, ya que ayuda a la persona a centrar su atención en aspectos relevantes y a responder rápidamente en situaciones de alta demanda visual.

Además, este tipo de ejercicios desarrolla la **discriminación visual**, la cual es crucial para diferenciar objetos similares y mejorar la percepción de detalles. La actividad también fomenta la **perseverancia** y la capacidad de observación minuciosa, habilidades que son útiles en tareas que requieren precisión y cuidado.

METODOLOGIA:

La metodología es de tipo **visual y práctica**, donde los participantes deben utilizar la observación detallada para identificar elementos en una escena abarrotada. Se trabaja con

una **secuencia autónoma**, permitiendo que cada participante realice la actividad a su ritmo y verifique su propio progreso.

1. **Fase inicial (instrucciones y observación)**: Los participantes reciben una breve explicación de la actividad y tiempo para observar la imagen general.
2. **Fase de ejecución (búsqueda de objetos)**: Los participantes buscan los objetos específicos y marcan aquellos que encuentran en la imagen.
3. **Fase de cierre (revisión y retroalimentación)**: Se les invita a compartir su experiencia y discutir estrategias de búsqueda utilizadas, reforzando el aprendizaje en atención y discriminación visual

METODO:

Introducción:
Se explica la actividad y el objetivo de encontrar objetos específicos dentro de una imagen con muchos elementos. Se muestra un ejemplo de cómo puede ser un objeto oculto entre otros.

Entrega de materiales:
Se distribuyen las hojas con la "montaña" de objetos y la lista de los elementos a encontrar. Se les entrega un lápiz o marcador para señalar los objetos encontrados.

Instrucciones detalladas:
Se les indica que deben encontrar y marcar los objetos especificados en la parte inferior de la hoja. Se les anima a trabajar de manera sistemática, revisando un área a la vez para no perderse.

Búsqueda y autoevaluación:
Los participantes buscan los objetos y, una vez finalizado, pueden revisar la lista para asegurarse de que han marcado todos los elementos.

Cierre:
Se invita a los participantes a compartir sus experiencias y los objetos que les resultaron más difíciles de encontrar. También se discute la importancia de la concentración y la atención en actividades visuales.

RECOMENDACIONES:

- Instruir a los participantes para que observen toda la imagen antes de empezar, permitiéndoles hacerse una idea general de la composición.
- Sugerir técnicas de búsqueda como empezar desde un área específica de la imagen (por ejemplo, desde una esquina) para no perderse en el proceso.
- Recordarles que tengan paciencia, ya que algunos objetos pueden estar parcialmente ocultos o rodeados de otros elementos similares.

- Evitar la presión de tiempo, para permitir que cada participante trabaje a su propio ritmo y se concentre en la tarea sin ansiedad.
- Ajustar la dificultad de la imagen en función de la edad y capacidad del grupo, eligiendo imágenes con diferentes niveles de detalle y complejidad según sea necesario.

ASPECTO DIDÁCTICO:

La actividad "Encuentra el Objeto" es una tarea estructurada y auto-dirigida que requiere que los participantes utilicen su percepción visual para identificar elementos en una imagen cargada de detalles. Es un ejercicio que, además de estimular la atención y la discriminación visual, les permite aprender a trabajar de forma autónoma y a auto-evaluar su progreso al verificar si han encontrado los objetos correctos.

Es una actividad sencilla pero efectiva para reducir el estrés y la ansiedad, ya que el enfoque en la búsqueda permite que los participantes se distraigan de preocupaciones externas y se enfoquen en una tarea concreta.

ANEXOS









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

FICHA TÉCNICA	
SESION 19	
FECHA: 28 de octubre de 2024	**HORA:** 11:15 am
TEMA: memoria a corto y largo plazo	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Psicóloga, Silvia Juliana Medina Olarte.	
ACTIVIDAD: Taller de memoria (3)	

OBJETIVO GENERAL: Fortalecer la memoria a corto y largo plazo mediante una actividad de ejercicios audiovisuales que estimulen la retención y el recuerdo de información visual.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Estimular la memoria de trabajo y de largo plazo, mediante la comprensión lectora y el recuerdo de información específica del texto.
- Mejorar la capacidad de retención visual y atención a través de la identificación y memorización de figuras, colores y formas presentadas en la segunda
- Promover la comprensión lectora, evaluando la capacidad de los participantes para procesar y recordar detalles de un texto.
- Fomentar la atención sostenida y el procesamiento visual, utilizando material audiovisual como herramienta de apoyo para mejorar el desempeño cognitivo.

MARCO TEORICO:

El entrenamiento cognitivo, especialmente en adultos mayores, se basa en la estimulación de la memoria y otras funciones ejecutivas como la atención, la comprensión y la concentración. Las actividades que involucran la lectura y el uso de estímulos audiovisuales permiten trabajar en distintos tipos de memoria:

Memoria episódica: involucrada en recordar experiencias y eventos específicos, como los detalles de una lectura.

Memoria de trabajo: clave para retener y manipular información de manera temporal, como en el caso de las preguntas sobre la lectura y la memoria de figuras presentadas.

Memoria visual: la capacidad de recordar imágenes, formas y colores, que se estimula al utilizar material audiovisual.

La combinación de la lectura y el apoyo visual permite una activación multisensorial del cerebro, mejorando la capacidad de los participantes para retener y recordar información

presentada de diferentes maneras. Además, el uso de preguntas de comprensión fortalece la memoria verbal y el pensamiento crítico.

METODOLOGIA:

La metodología combina un enfoque **auditivo y visual**, promoviendo la participación activa y estimulando diferentes áreas del cerebro. La primera parte, basada en la lectura, promueve la **memoria verbal** y la comprensión de información auditiva, mientras que la segunda parte, mediante estímulos visuales, fomenta el desarrollo de la **memoria visual**.

4. **Primera Parte: Lectura**

- Se asigna un texto breve y accesible para todos los participantes.
- Los facilitadores formulan preguntas para comprobar la comprensión y recordar detalles importantes.

5. **Segunda Parte: Apoyo Audiovisual**

- Se proyectan figuras, colores y formas que los participantes deben memorizar.
- Posteriormente, se retiran las imágenes y los facilitadores hacen preguntas sobre lo que se presentó.

6. **Evaluación:**

- A través de las respuestas a las preguntas tanto de la lectura como del material visual, se evalúa la capacidad de retención y comprensión de los participantes.

METODO:

Parte 1 - Lectura y preguntas de comprensión:

Se inicia el taller con la lectura de un texto breve, en voz alta o de manera individual. Al finalizar la lectura, se plantean preguntas relacionadas con el contenido para evaluar el nivel de comprensión y la capacidad de recordar detalles clave del texto.

Parte 2 - Ejercicios audiovisuales de memoria:

En la segunda parte del taller, se presentan en una pantalla o proyector una serie de imágenes, figuras, colores y formas. Los participantes deben observarlas con atención. Luego, se retiran las imágenes y se les pide que recuerden y enumeren lo que vieron. Se pueden plantear preguntas adicionales sobre las características específicas de las figuras (color, forma, posición, etc.).

RECOMENDACIONES:

- Asegurar un ambiente libre de distracciones para facilitar la concentración de los participantes durante la lectura y las actividades audiovisuales.

- Brindar tiempo suficiente para responder a las preguntas después de la lectura, asegurándose de que todos los participantes tengan la oportunidad de procesar la información.
- Ofrecer retroalimentación positiva para mantener a los participantes motivados y comprometidos con la actividad.
- Adaptar la dificultad de las preguntas y las actividades audiovisuales según el nivel cognitivo de los participantes, para garantizar que todos puedan participar y sentirse exitosos.
- Usar material audiovisual claro y conciso, evitando sobrecargar con demasiados estímulos para que los participantes puedan concentrarse en los elementos importantes.

ASPECTO DIDÁCTICO:

La actividad está diseñada en dos partes: una centrada en la lectura y la comprensión verbal y otra enfocada en la memoria visual mediante estímulos audiovisuales. Este enfoque multisensorial permite trabajar diferentes tipos de memoria de forma efectiva y práctica. La presentación del material de manera secuencial favorece la atención sostenida y facilita la asociación entre el contenido verbal y visual.

ANEXOS





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

FICHA TÉCNICA	
SESION 20	
FECHA: 29 de octubre 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: Gimnasia cerebral	

OBJETIVO GENERAL: Fortalecer las conexiones neuronales mediante ejercicios de gimnasia cerebral que estimulen la coordinación, la memoria y la atención.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Estimular la coordinación bilateral y motora a través de movimientos que involucren ambos lados del cuerpo.
- Fomentar la conexión y activación cerebral mediante ejercicios que integren ambos hemisferios del cerebro.
- Mejorar la memoria de trabajo al recordar y ejecutar secuencias de movimientos.
- Promover la concentración y la atención en la realización de los ejercicios propuestos.
- Desarrollar la flexibilidad mental al practicar movimientos que no son habituales y requieren esfuerzo cognitivo.

MARCO TEORICO:

La **gimnasia cerebral** es un conjunto de ejercicios que combinan movimiento físico y estimulación mental con el fin de mejorar la coordinación entre los hemisferios cerebrales. Estas actividades son especialmente efectivas para fortalecer las conexiones neuronales, mejorar el enfoque y la concentración, así como para desarrollar la memoria y la creatividad.

El cerebro humano es un órgano plástico, es decir, que cambia y se adapta a las experiencias a lo largo de la vida. La práctica de gimnasia cerebral ayuda a **activar ambos hemisferios cerebrales**, estimulando la coordinación motriz y las habilidades cognitivas al realizar movimientos que requieren un alto nivel de control y atención. Al involucrar ambos lados del cuerpo, estos ejercicios promueven la integración y comunicación entre hemisferios, favoreciendo un desarrollo cognitivo equilibrado.

METODOLOGIA:

La actividad sigue una **metodología lúdica e interactiva** en la que los participantes son guiados a través de una serie de ejercicios motores diseñados para estimular el cerebro. Se trabaja mediante **demostraciones y práctica individual**, con ejercicios que aumentan en dificultad de acuerdo a la habilidad de los participantes.

1. **Fase inicial (explicación y demostración):** Se introduce el concepto de gimnasia cerebral y se muestra cómo realizar cada ejercicio.
2. **Fase de ejecución (práctica guiada):** Los participantes realizan los ejercicios bajo supervisión, aplicando las instrucciones dadas y mejorando su precisión y coordinación.
3. **Fase de cierre (retroalimentación y reflexión):** Al finalizar, se hace una reflexión grupal sobre la experiencia, permitiendo a los participantes expresar cómo se sintieron.

METODO:

1. **Introducción:**
   Explicar brevemente qué es la gimnasia cerebral y sus beneficios para el cerebro y el cuerpo.
2. **Demostración de ejercicios:**
   Realizar una demostración de cada ejercicio para que los participantes puedan ver cómo deben ejecutarse los movimientos
   Repetir cada ejercicio varias veces y, si es posible, aumentar la dificultad (por ejemplo, realizar los movimientos con mayor rapidez o combinarlos).
3. **Cierre:**
   Se invita a los participantes a reflexionar sobre cómo se sintieron realizando la actividad, hablando sobre la importancia de coordinar mente y cuerpo

RECOMENDACIONES:

1. Realizar los ejercicios en un ambiente sin distracciones para facilitar la concentración.
2. Comenzar con ejercicios sencillos y aumentar gradualmente la dificultad según la respuesta del grupo.
3. Asegurarse de que los participantes estén cómodos con los movimientos, evitando cualquier esfuerzo físico que pueda generar molestias.
4. Fomentar la diversión y la relajación para que los participantes disfruten de la actividad y se sientan motivados.
5. Supervisar y apoyar a los participantes en la realización de los ejercicios, corrigiendo posturas o movimientos para evitar incomodidades.

ASPECTO DIDÁCTICO:

La gimnasia cerebral combina movimiento y cognición, favoreciendo un aprendizaje kinestésico. Al realizar ejercicios que integran ambos hemisferios, los participantes aprenden a coordinar su cuerpo y mente de una manera divertida y dinámica. Estos ejercicios, al ser novedosos, ayudan a romper patrones de comportamiento y a estimular el cerebro a través de la creación de nuevas rutas neuronales.

Además, este tipo de actividad es ideal para mejorar la atención y concentración en tareas cotidianas y para aumentar la plasticidad cerebral. La gimnasia cerebral permite el aprendizaje en un entorno de juego, reduciendo el estrés y promoviendo una actitud positiva.

ANEXOS





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

FICHA TÉCNICA	
SESION 21	
FECHA: 30 de octubre de 2024	**HORA:** 11:15 am
TEMA: Atención, concentración	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Psicóloga, Silvia Juliana Medina Olarte.	
ACTIVIDAD: Identificación de números y letras.	

OBJETIVO GENERAL: Mejorar la capacidad de atención y concentración a través de la identificación y correspondencia de números y letras en una tabla.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Desarrollar habilidades de reconocimiento visual mediante la identificación precisa de números y letras en una tabla.
- Fomentar la memoria de trabajo al recordar y asociar la ubicación de números y letras correspondientes.
- Ejercitar la concentración y enfoque visual en una tarea estructurada y metódica.
- Promover la velocidad de procesamiento al buscar y relacionar información visual en un tiempo determinado.

MARCO TEORICO:

El reconocimiento visual y la correspondencia son habilidades cognitivas esenciales que permiten procesar y asociar información de manera rápida y precisa. Este tipo de actividad estimula la capacidad del cerebro para detectar patrones y recordar ubicaciones, lo que es fundamental para mejorar la memoria de trabajo y la velocidad de procesamiento. A través del uso de números y letras en una tabla, se fortalecen habilidades como la discriminación visual y la percepción espacial.

Además, la actividad es útil para desarrollar la atención sostenida y la capacidad de enfocarse en tareas específicas, habilidades que resultan clave en situaciones de la vida diaria que requieren precisión y análisis visual. Estas habilidades también son un componente esencial en la lectoescritura y el razonamiento lógico, por lo que resultan de gran beneficio para el rendimiento en tareas cognitivas complejas.

METODOLOGIA:

METODO:

Introducción:
Explicar la actividad a los participantes, indicando que deberán encontrar y completar las letras o números faltantes en la tabla proporcionada.

Demostración de ejemplo:
Mostrar un ejemplo sencillo de cómo buscar el número o letra que corresponde a cada casilla según la tabla de referencia.

Realización de la actividad:

- Entregar a cada participante una ficha con una tabla en la que se presentan letras y números en diferentes posiciones.
- En la parte inferior de la ficha se encuentran letras o números faltantes que los participantes deben ubicar en la tabla.
- Los participantes deben completar las casillas correspondientes con las letras o números que coincidan, guiándose por la posición y el contexto de la tabla.

Revisión grupal:
Una vez finalizada la actividad, se realiza una revisión para verificar las respuestas y dar retroalimentación.

Cierre:
Se hace una reflexión sobre el ejercicio y su importancia en el desarrollo de habilidades de reconocimiento visual y concentración

RECOMENDACIONES:

- Asegurarse de que todos los participantes comprendan las instrucciones antes de comenzar la actividad.
- Supervisar y ofrecer apoyo a quienes presenten dificultades para encontrar las correspondencias.
- Aumentar el nivel de dificultad (por ejemplo, incluyendo más filas o columnas) según el avance y habilidades del grupo.
- Realizar descansos breves si la actividad es prolongada para evitar la fatiga visual.
- Fomentar un ambiente de calma y concentración para que los participantes puedan enfocarse mejor.

ASPECTO DIDÁCTICO:

Esta actividad permite que los participantes practiquen la correspondencia visual de manera entretenida y desafiante. Además, al trabajar con números y letras, los participantes desarrollan la agilidad mental y la precisión visual. El uso de tablas fomenta la organización mental y la atención al detalle, ya que se requiere mantener el enfoque para ubicar correctamente cada elemento.

El aspecto didáctico también reside en la aplicabilidad de la actividad, ya que enseña habilidades que pueden aplicarse en la vida diaria, como la capacidad de ordenar, clasificar y asociar datos en estructuras visuales.

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 22	
FECHA: 31 de octubre de 2024	**HORA:** 11:15 am
TEMA: Atención, memoria y habilidades motoras	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Psicóloga, Silvia Juliana Medina Olarte.	
ACTIVIDAD: Creación de Juego de Memoria (Encuentra las Parejas)	

OBJETIVO GENERAL: Fomentar la memoria visual y la capacidad de atención mediante la creación de un juego de memoria personalizado.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Desarrollar habilidades de memoria a través de la identificación y asociación de imágenes iguales en un juego de parejas.
- Estimular la atención y concentración durante el proceso de creación y el juego en sí.
- Promover la coordinación motora fina al recortar y pegar imágenes, así como al manipular las cartas en el juego.
- Fomentar la creatividad y autonomía permitiendo a los participantes crear su propio juego de memoria.

MARCO TEORICO: El juego de memoria o "encuentra las parejas" es una actividad clásica que estimula varias áreas cognitivas, especialmente la memoria visual de corto plazo y la atención sostenida. En esta actividad, los participantes deben recordar la ubicación de las imágenes para hacer coincidir las parejas, lo cual implica habilidades de retención y reconocimiento.

El proceso de creación del juego también contribuye a fortalecer habilidades motoras finas y procesos de planificación, ya que los participantes deben recortar y pegar de manera precisa. Además, este tipo de actividad colabora en la conciencia espacial y en la organización visual, factores que son esenciales para el desarrollo cognitivo y que pueden aplicarse en la vida cotidiana, como recordar ubicaciones de objetos y reconocer patrones.

METODOLOGIA:

La actividad se desarrollará a través de una **metodología de trabajo individual con orientación grupal**. Cada participante o grupo pequeño se encargará de crear su propio conjunto de tarjetas para el juego de memoria, promoviendo la autonomía y la creatividad.

En la siguiente sesión, se usará el material creado para jugar en parejas o en equipos pequeños.

1. **Fase inicial (instrucción y preparación):** Se explica el objetivo y los pasos para crear el juego de memoria.
2. **Fase de ejecución (creación del material):** Los participantes recortan y pegan las imágenes en las cartulinas para hacer las tarjetas del juego de memoria.
3. **Fase de cierre (preparación para el juego):** Se guardan las tarjetas y se explica cómo será la dinámica del juego en la próxima sesión.

METODO:

1. Introducción:
   Explicar el objetivo de la actividad y mostrar ejemplos de juegos de memoria para que los participantes comprendan cómo funcionará el juego.
2. Distribución de materiales:
   Entregar las impresiones con las imágenes, las cartulinas, tijeras y pegamento.
3. Instrucciones:
   Pedir a los participantes que recorten las imágenes y las peguen en la cartulina, de manera que cada imagen tenga un duplicado para formar las parejas.
4. Creación del juego:
   Los participantes recortan las cartulinas en forma de tarjetas y pegan las imágenes de manera ordenada.
5. Revisión y guardado:
   Una vez completado el material, se revisan las tarjetas para asegurarse de que estén bien pegadas y se guardan para usarlas en la próxima sesión.

RECOMENDACIONES:

- Supervisar el uso de tijeras y pegamento, especialmente si participan adultos mayores o niños, para evitar accidentes.
- Asegurarse de que las imágenes estén bien pegadas sobre las cartulinas para que el material sea duradero y manejable en el próximo juego.
- Realizar esta actividad en un espacio amplio y bien iluminado para que los participantes trabajen cómodamente.
- Explicar las reglas del juego de memoria que se desarrollará en la próxima sesión para que todos comprendan cómo jugar.
- Divertirse y fomentar la participación de todos, promoviendo el juego en parejas o equipos pequeños en la próxima sesión para aumentar la interacción social.

ASPECTO DIDÁCTICO:

La actividad didáctica está orientada a fortalecer la memoria de trabajo y la capacidad de asociación visual. Crear el juego de memoria permite que los participantes se involucren en el proceso, lo que aumenta su sentido de pertenencia y motivación. Este tipo de actividades también permite trabajar habilidades de concentración y destreza manual, lo cual es esencial para el desarrollo integral.

Además, al participar activamente en la creación del material, los participantes pueden mejorar su creatividad y experimentar una mayor satisfacción en el aprendizaje, al ver cómo sus esfuerzos se convierten en un juego útil y entretenido.

ANEXOS









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

INFORME ATENCIÓN PRIMARIA EN SALUD

(AUXILIAR DE ENFERMERIA)



DEL 01 DE OCTUBRE AL 31 DE OCTUBRE
CENTRO VIDA SAN JOSE
OCTUBRE 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 asistencia, control biométrico 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° 05 correspondiente al periodo del 01 de octubre al 31 de octubre del 2024	
FECHA DE PRESENTACIÓN	31 de octubre 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 adultos mayores a través de la toma datos antropométricos y 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 OCTUBRE: tensión arterial, frecuencia cardiaca, frecuencia respiratoria, oximetría, temperatura, glucometría (diabéticos) toma de talla y peso. • De manera grupal 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 para el mes de **OCTUBRE**. Se ejecutan charlas educativas y preventivas especificadas en fichas técnicas, tratando los siguientes temas:

		• **ARTRITIS** • **DIFERENCIAS DE ARTRITIS Y ARTROSIS** • **SISTEMA CIRCULATORIO** • **EJERCICIOS PARA UNA BUENA CIRCULACION** • **ALIMENTACION SALUDABLE** • **CANCER DE MAMA** • **CUIDADOS DE NUESTRA SALUD** 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

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 del servicio de asistencia por parte de la Auxiliar de enfermería, se ha logrado tener una mejor calidad de vida en 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
1 AL 4 DE OCTUBRE



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 JOSE
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

SEMANA 2

DEL 7 AL 11 DE OCTUBRE



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

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

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

SEMANA 3
DEL 14 AL 18 DE OCTUBRE



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

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

C.V.
San José
Velamos por su Bienestar



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

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

C.V.
San José
Velamos por su Bienestar

SEMANA 4
DEL 21 AL 25 DE OCTUBRE



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 JOSE
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

SEMANA 5

DEL 28 AL 31 DE OCTUBRE



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

CENTRO VIDA SAN JOSE
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 – SESION 2	
FECHA: 3 DE OCTUBRE – 7 DE OCTUBRE	**HORA:** 9:30 am
TEMA: ATRITIS Y EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD EN LA MANOS	**ASISTENTES:** 50
POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Paola Andrea Ariza Serrano (Auxiliar de enfermería)	
ACTIVIDAD: CHARLA EDUCATIVA- PRACTICA	

OBJETIVO GENERAL

Mejorar la movilidad y flexibilidad de las manos en adultos mayores que padecen artritis, mediante la implementación de ejercicios específicos que ayuden a aliviar el dolor, reducir la rigidez y mejorar la calidad de vida.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Promover el fortalecimiento y la flexibilidad de las articulaciones de las manos en adultos mayores.
- Reducir el impacto de la rigidez articular y el dolor asociado con la artritis.
- Enseñar técnicas de autocuidado para mejorar la funcionalidad diaria de las manos.
- Fomentar la adopción de hábitos saludables que incluyan ejercicios regulares para mejorar el bienestar general.

MARCO TEORICO

La artritis es una afección inflamatoria que afecta principalmente a las articulaciones, provocando dolor, rigidez e hinchazón. Existen diferentes tipos de artritis, siendo la osteoartritis y la artritis reumatoide las más comunes en adultos mayores.

La artritis de manos puede limitar significativamente la capacidad para realizar actividades diarias, afectando la calidad de vida de quienes la padecen. La rigidez matutina es una característica común que puede durar varias horas, y las deformidades

articulares, como la desviación lunar de los dedos, también pueden aparecer en fases avanzadas.

Diversos estudios han demostrado que la práctica regular de ejercicios de flexibilidad y movilidad puede mejorar la función articular, aliviar el dolor y reducir la progresión del daño. Los ejercicios deben enfocarse en mejorar el rango de movimiento, aumentar la fuerza muscular y minimizar la rigidez articular.

METODO

Se llevará a cabo un programa de ejercicios de flexibilidad y fortalecimiento, supervisado por un fisioterapeuta, en el cual se enseñará a los adultos mayores cómo realizar ejercicios específicos para las manos. El programa se aplicará en sesiones grupales o individuales durante 8 semanas, con una frecuencia de 3 veces por semana.

METODOLOGIA

- **Desarrollo de las Sesiones:**
- **Calentamiento:** Movimientos suaves de manos y muñecas durante 5-10 minutos para preparar las articulaciones.
    - **Extensión y flexión de los dedos:** Mantener la mano abierta y cerrar lentamente los dedos formando un puño.
    - **Deslizar los dedos por una mesa:** Mantener los dedos extendidos y deslizar cada dedo uno por uno sobre una superficie plana.
    - **Estiramiento de los dedos:** Utilizar una banda elástica para ofrecer resistencia mientras se abren los dedos.
    - **Flexión del pulgar:** Llevar el pulgar a la base del meñique y volver a la posición inicial.
- **Relajación:** Masajes suaves en las manos y respiración profunda durante 5-10 minutos para finalizar la sesión.
- **Monitoreo Continuo**
- Los participantes completarán un registro de dolor y funcionalidad semanalmente.

RECOMENDACIONES

Realizar los ejercicios en casa diariamente para maximizar los beneficios.

Mantener una postura ergonómica durante las actividades cotidianas que involucren el uso de las manos.

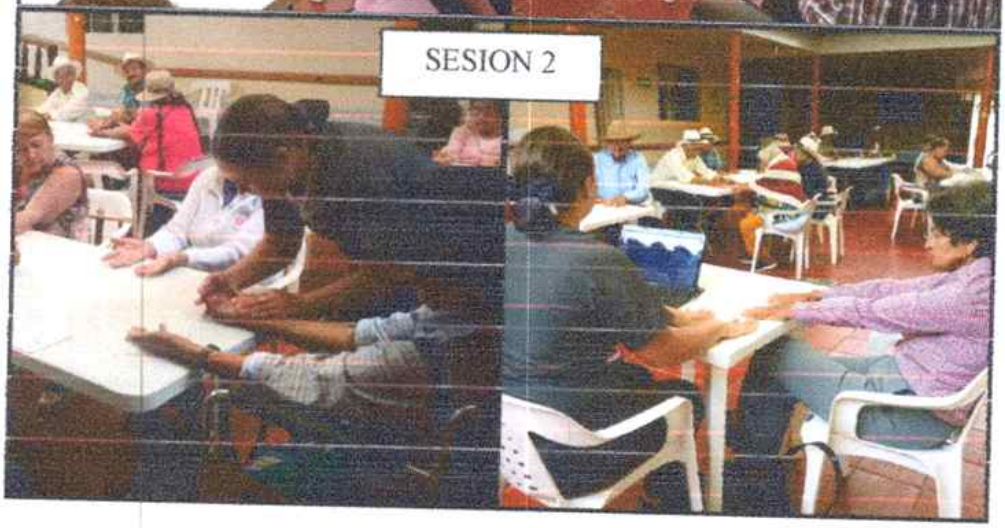
No realizar los ejercicios si el dolor es agudo o si hay inflamación severa en las manos.

CONCLUSIONES

El programa de ejercicios de flexibilidad y fortalecimiento de las manos es efectivo para mejorar la movilidad y reducir el dolor en adultos mayores con artritis. La adherencia a los ejercicios recomendados puede mejorar la capacidad funcional y la independencia en actividades diarias. Se sugiere la continuidad del programa, con supervisión regular por parte de un fisioterapeuta, para optimizar los resultados a largo plazo.

ANEXOS





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

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESIÓN 3	
FECHA: 10 DE OCTUBRE	**HORA:** 9:30 am
TEMA: DIFERENCIAS ENTRE ARTRITIS Y ARTROSIS	**ASISTENTES:** 50
POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Paola Andrea Ariza Serrano (Auxiliar de enfermeria)	
ACTIVIDAD: CHARLA EDUCATIVA Y PRACTICA	

OBJETIVO GENERAL: Informar a los adultos mayores sobre las diferencias entre la artritis y la artrosis, abordando síntomas, causas, factores de riesgo y tratamientos para que comprendan cómo gestionar y prevenir el avance de estas afecciones.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Explicar los conceptos básicos de artritis y artrosis, destacando las diferencias clave entre ambas.
- Identificar los síntomas y signos específicos de cada condición.
- Describir los factores de riesgo y las posibles complicaciones asociadas.
- Brindar recomendaciones sobre el manejo y cuidado de las articulaciones en la vida diaria.
- Promover el autocuidado y la consulta médica temprana para evitar el deterioro articular.

MARCO TEÓRICO:

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
Veiamos por su Bienestar

Artritis

Es una inflamación en una o más articulaciones, generalmente causada por una respuesta autoinmune, infecciones o desgaste. Puede presentar dolor, hinchazón, enrojecimiento y pérdida de movilidad en la articulación. Existen diferentes tipos, como la artritis reumatoide y la artritis psoriásica.

Artrosis

Es una enfermedad degenerativa que afecta el cartílago articular. Es causada principalmente por el desgaste de las articulaciones, siendo más común en personas mayores. Los síntomas incluyen dolor articular, rigidez y pérdida de flexibilidad. La artrosis suele afectar las rodillas, caderas y columna vertebral.

METODOLOGÍA:

La charla se realizará de manera expositiva e interactiva, empleando presentaciones visuales para facilitar la comprensión de conceptos, y utilizando modelos anatómicos para mostrar las estructuras articulares. Se fomentará la participación a través de preguntas y comentarios, y se dedicará tiempo a resolver dudas al finalizar la presentación.

MÉTODO

- Breve explicación de la importancia de conocer las diferencias entre artritis y artrosis.
- Explicación de cada condición y síntomas específicos y una comparación visual de imágenes de articulaciones saludables versus afectadas.
- Se hace una sesión de ejercicio para evitar el dolor articular

RECOMENDACIONES

- Realizar ejercicios suaves de bajo impacto como caminar o nadar para fortalecer músculos y proteger las articulaciones.
- Mantener una alimentación balanceada y un peso saludable para reducir la carga sobre las articulaciones.
- Consultar al médico ante cualquier dolor articular persistente o limitación de movimiento.

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

- Evitar movimientos repetitivos que puedan dañar las articulaciones y seguir tratamientos adecuados si ya se padece alguna de estas afecciones.

CONCLUSIONES: Conocer las diferencias entre artritis y artrosis es fundamental para los adultos mayores, ya que permite identificar síntomas y prevenir el avance de estas condiciones. La charla finaliza destacando la importancia del autocuidado y la consulta médica para mantener una buena calidad de vida y minimizar los efectos de estas enfermedades en el bienestar general.

ANEXOS:



FICHA TÉCNICA	
SESIÓN 4	
FECHA: 15 DE OCTUBRE	**HORA:** 9:30 am
TEMA: SISTEMA CIRCULATORIO	**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 accesible sobre el sistema circulatorio, sus funciones y cuidados, para que los adultos mayores comprendan la importancia de mantener hábitos saludables que favorezcan su salud cardiovascular.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Explicar la anatomía y función básica del sistema circulatorio en términos sencillos.
- Enseñar la importancia de una dieta y ejercicio adecuados para mantener la circulación en buen estado.
- Describir los principales signos de alerta de enfermedades cardiovasculares comunes en la tercera edad.

MARCO TEÓRICO:

El sistema circulatorio es responsable de llevar oxígeno y nutrientes a todo el cuerpo y eliminar los desechos metabólicos. Con el envejecimiento, el sistema cardiovascular puede deteriorarse, aumentando el riesgo de enfermedades como hipertensión, aterosclerosis y

ataques cardíacos. Es vital para los adultos mayores comprender las funciones de su sistema circulatorio y los cuidados preventivos para mejorar su calidad de vida y reducir riesgos.

METODOLOGÍA:

La actividad comenzó directamente con una charla educativa en la que se abordaron temas claves sobre el sistema circulatorio y su importancia en la vida cotidiana. La charla destacó el papel del corazón y los vasos sanguíneos, así como la necesidad de mantener buenos hábitos de alimentación, ejercicio y control de factores de riesgo. A lo largo de la actividad, se hizo énfasis en cómo el sedentarismo, una dieta alta en grasas o un estilo de vida sin actividad física pueden influir negativamente en la circulación. Los adultos mayores fueron invitados a hacer preguntas y compartir sus inquietudes sobre los cambios que han notado en su propia salud cardiovascular y cómo enfrentarlos.

METODO:

Se utilizó una metodología expositiva para la transmisión del contenido de manera clara y accesible.

En lugar de ser solo un espacio de información pasiva, se permitió la interacción entre el grupo y el expositor al final de la charla, lo cual fomentó la participación y permitió resolver dudas particulares.

La explicación fue simple y amena para facilitar la comprensión de temas complejos como el sistema circulatorio, la prevención de enfermedades y los factores de riesgo.

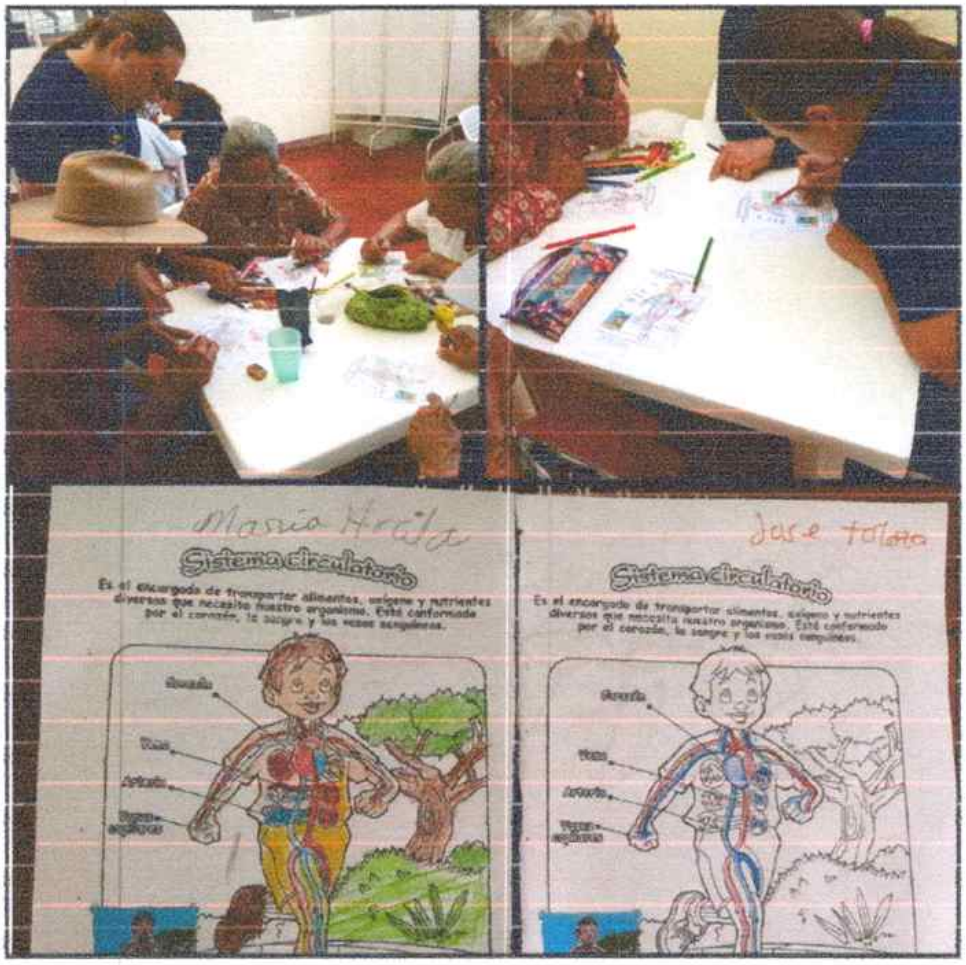
RECOMENDACIONES:

- Incentivar a los adultos mayores a realizar actividades físicas que puedan hacer en casa, como caminatas ligeras, para mejorar su circulación.
- Sugerir rutinas sencillas de ejercicios y estiramientos, como elevar las piernas o mover los pies, para favorecer el retorno venoso.
- Reforzar la importancia de una dieta baja en grasas saturadas y rica en fibra para ayudar a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

CONCLUSIONES:

La charla educativa sobre el sistema circulatorio cumplió su objetivo de informar y sensibilizar a los adultos mayores sobre la importancia de cuidar su salud cardiovascular. La interacción activa y las preguntas de los participantes reflejaron el interés y la motivación por entender mejor su sistema circulatorio y los hábitos que pueden adoptar para mejorar su bienestar. Muchos expresaron su intención de integrar estos nuevos hábitos en su vida diaria, lo que representa un avance en su autogestión y en la promoción de una vida saludable. Este tipo de actividades educativas facilita la adopción de prácticas de autocuidado, mejorando la calidad de vida y el bienestar general 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
Velamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESIÓN 5	
FECHA: 18 DE OCTUBRE	**HORA:** 9:30 am
TEMA: EJERCICIOS PARA UNA BUENA CIRCULACION	**ASISTENTES:** 50
POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Paola Andrea Ariza Serrano (Auxiliar de enfermería)	
ACTIVIDAD: TALLER PRACTICO DE EJERCICIOS PIES Y PIERNAS	

OBJETIVO GENERAL:

Mejorar la circulación sanguínea en las extremidades inferiores mediante una serie de ejercicios de pies que favorezcan el retorno venoso y fortalezcan los músculos de los adultos mayores, contribuyendo a una mayor movilidad y reducción de molestias.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Enseñar ejercicios de estiramiento y movilidad para mejorar la circulación en los pies y piernas.
- Promover la práctica regular de estos ejercicios para aliviar la pesadez y reducir el riesgo de hinchazón.

  Instruir sobre la importancia de la postura y la respiración en la realización de los ejercicios para mejorar los resultados.

MARCO TEÓRICO:

El envejecimiento provoca cambios en el sistema circulatorio, particularmente en las extremidades inferiores, donde la circulación sanguínea puede volverse lenta, causando

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

hinchazón, calambres y pesadez. Realizar ejercicios de pies y piernas ayuda a mejorar la circulación venosa y fortalece los músculos, permitiendo una mejor movilidad y bienestar general en las personas mayores.

METODOLOGÍA:

Durante la actividad, se dirigió una serie de ejercicios diseñados específicamente para adultos mayores. Los ejercicios incluyeron movimientos de flexión, extensión y rotación de los pies y piernas, los cuales se realizaron tanto en posición sentada como de pie para adaptarse a diferentes niveles de movilidad. Se utilizaron botellas de plástico como apoyo para algunos ejercicios, permitiendo a los participantes realizar movimientos de presión y deslizamiento que ayudan a mejorar la circulación en la zona de los pies y los tobillos.

Se promovió un ambiente de apoyo mutuo, donde los participantes se alentaron entre sí a completar los ejercicios, fomentando la interacción social y la motivación. Además, se animó a los asistentes a realizar estos ejercicios regularmente en casa como una forma de mantenimiento de la circulación.

METODO:

Se empleó una metodología de instrucción práctica y supervisada, en la cual cada participante fue guiado de manera individualizada para asegurar que todos pudieran completar los ejercicios de manera correcta y cómoda. Los ejercicios fueron sencillos y de bajo impacto, adaptándose a las limitaciones físicas de los adultos mayores, quienes tuvieron libertad de trabajar a su propio ritmo.

RECOMENDACIONES:

- Alentar a los adultos mayores a realizar estos ejercicios diariamente, especialmente al final del día, para prevenir la hinchazón en los pies y piernas.
- Recomendarles utilizar elementos cotidianos, como una botella de plástico, para poder realizar los ejercicios en casa sin necesidad de equipo especializado.

- Asegurarse de que cada participante tenga una postura cómoda y de que el ambiente sea seguro, evitando superficies resbaladizas que puedan poner en riesgo su estabilidad.

CONCLUSIONES:

La actividad de ejercicios prácticos para la circulación fue bien recibida por los adultos mayores, quienes mostraron interés y disposición para aprender una rutina que les ayudará a mejorar su circulación. Los ejercicios fueron efectivos en la estimulación de la movilidad de las extremidades inferiores y permitieron a los participantes comprender la importancia de mantener sus piernas y pies activos. La inclusión de elementos como las botellas fue útil para facilitar los ejercicios y les brindó una herramienta accesible que pueden utilizar en casa. La actividad también sirvió como un recordatorio de la importancia de la actividad física diaria, mejorando el bienestar general de los adultos mayores y promoviendo su autonomía en el autocuidado.

ANEXOS:



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

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESIÓN 6	
FECHA: 21 DE OCTUBRE	**HORA:** 9:30 am
TEMA: CANCER DE MAMA	**ASISTENTES:** 50
POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Paola Andrea Ariza Serrano (Auxiliar de enfermería)	
ACTIVIDAD: CHARLA PREVENTIVA	

OBJETIVO GENERAL:

Concienciar a los adultos mayores sobre la prevención, diagnóstico y tratamiento del cáncer de mama, así como la importancia de los controles regulares y el autoexamen.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Explicar los factores de riesgo, síntomas y métodos de detección del cáncer de mama.
- Enseñar la técnica del autoexamen y motivar su realización periódica.

  Promover la importancia de los controles médicos regulares para la detección temprana.

MARCO TEÓRICO:

El cáncer de mama es uno de los cánceres más comunes, y aunque afecta principalmente a mujeres, también puede presentarse en hombres. La detección temprana mediante el autoexamen y los controles médicos es esencial para mejorar las posibilidades de tratamiento y recuperación. Concienciar a los adultos mayores sobre estos temas contribuye a la prevención y promueve su salud integral.

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

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

METODOLOGÍA:

La actividad consistió en una charla educativa en la cual se explicó de manera detallada qué es el cáncer de mama, cómo se desarrolla y cuáles son los principales síntomas que deben tener en cuenta. También se abordaron los factores de riesgo, resaltando la importancia de realizar exámenes médicos regulares y de llevar a cabo prácticas de autoexploración. La charla incluyó una explicación sobre las opciones de tratamiento disponibles y las acciones que pueden seguir los adultos mayores en caso de detectar alguna anormalidad.

Durante la charla, se alentó a los asistentes a formular preguntas y expresar sus dudas, lo que permitió resolver inquietudes personales y brindar un mejor entendimiento del tema. Además, se promovió un ambiente de apoyo en el que cada persona se sintió en confianza para participar y compartir experiencias.

METODO:

Se utilizó una metodología expositiva y participativa, donde los adultos mayores pudieron escuchar y entender la información a través de una explicación sencilla y clara. A lo largo de la charla, se ofreció espacio para preguntas y aclaraciones, fomentando un ambiente de aprendizaje en el que los participantes se sintieron valorados y apoyados

Se hizo la practica de como hacer el autoexamen para prevenir y detectar a tiempo el cáncer de mama.

RECOMENDACIONES:

- Fomentar la autoexploración regular como una práctica preventiva para la detección temprana de anomalías.
- Sugerir a los adultos mayores que mantengan citas regulares con su médico para revisiones preventivas.
- Proveer un espacio en futuras sesiones para reforzar la información y brindar más detalles sobre la importancia del cuidado y detección temprana.

CONCLUSIONES:

La charla sobre el cáncer de mama proporcionó a los adultos mayores información esencial sobre esta enfermedad, incluyendo sus síntomas, factores de riesgo y métodos de detección temprana. La actividad permitió que los participantes comprendieran mejor la importancia de la prevención y se motivaran a practicar la autoexploración y a realizarse chequeos médicos periódicos. La interacción y participación de los asistentes reflejaron el interés y la disposición de tomar medidas de autocuidado, fortaleciendo su autonomía en la prevención y detección temprana del cáncer de mama.

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
Veiamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESIÓN 7	
FECHA: 24 DE OCTUBRE	**HORA:** 9:30 am
TEMA: ALIMENTACION SALUDABLE	**ASISTENTES:** 50
POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Paola Andrea Ariza Serrano (Auxiliar de enfermería)	
ACTIVIDAD: TALLER DE SOPA DE LETRAS	

OBJETIVO GENERAL:

Promover hábitos de alimentación saludable en adultos mayores, mediante una charla educativa interactiva y una dinámica de sopa de letras que refuerce conceptos clave de nutrición.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Sensibilizar a los adultos mayores sobre la importancia de una alimentación balanceada en la prevención de enfermedades crónicas.
- Identificar alimentos y grupos de nutrientes esenciales para una dieta adecuada en la tercera edad.
- Fomentar el consumo de alimentos frescos y naturales, como frutas, verduras, proteínas magras y cereales integrales.
- Desarrollar una actividad lúdica que permita reforzar los conocimientos adquiridos de forma entretenida y participativa.

MARCO TEÓRICO:

La alimentación saludable es fundamental en la tercera edad, ya que contribuye a prevenir enfermedades como la hipertensión, la diabetes y las enfermedades cardíacas. Una dieta balanceada incluye una variedad de alimentos que aportan nutrientes esenciales, como proteínas, carbohidratos, grasas saludables, vitaminas y minerales. Es recomendable para

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

los adultos mayores consumir suficiente agua, alimentos ricos en fibra y limitar el consumo de sal, azúcares refinados y grasas saturadas.

METODOLOGÍA:

- Explicación breve sobre los principios básicos de una alimentación saludable.
- Uso de presentaciones y gráficos que faciliten la comprensión de los temas tratados.
- Dinámica de Sopa de Letras, Actividad lúdica donde los participantes encontrarán palabras relacionadas con alimentos saludables y conceptos de nutrición.
- Espacio para preguntas, comentarios y compartir experiencias relacionadas con sus hábitos alimenticios.

METODO:

Se brindará una introducción breve y dinámica sobre los beneficios de una dieta saludable. Los participantes realizarán la sopa de letras, que contendrá términos clave (por ejemplo, vitaminas, proteínas, calcio, agua, frutas, verduras).

- Se fomentará la participación mediante preguntas y el intercambio de experiencias.
- Recapitulación de los principales conceptos abordados y cierre de la actividad.

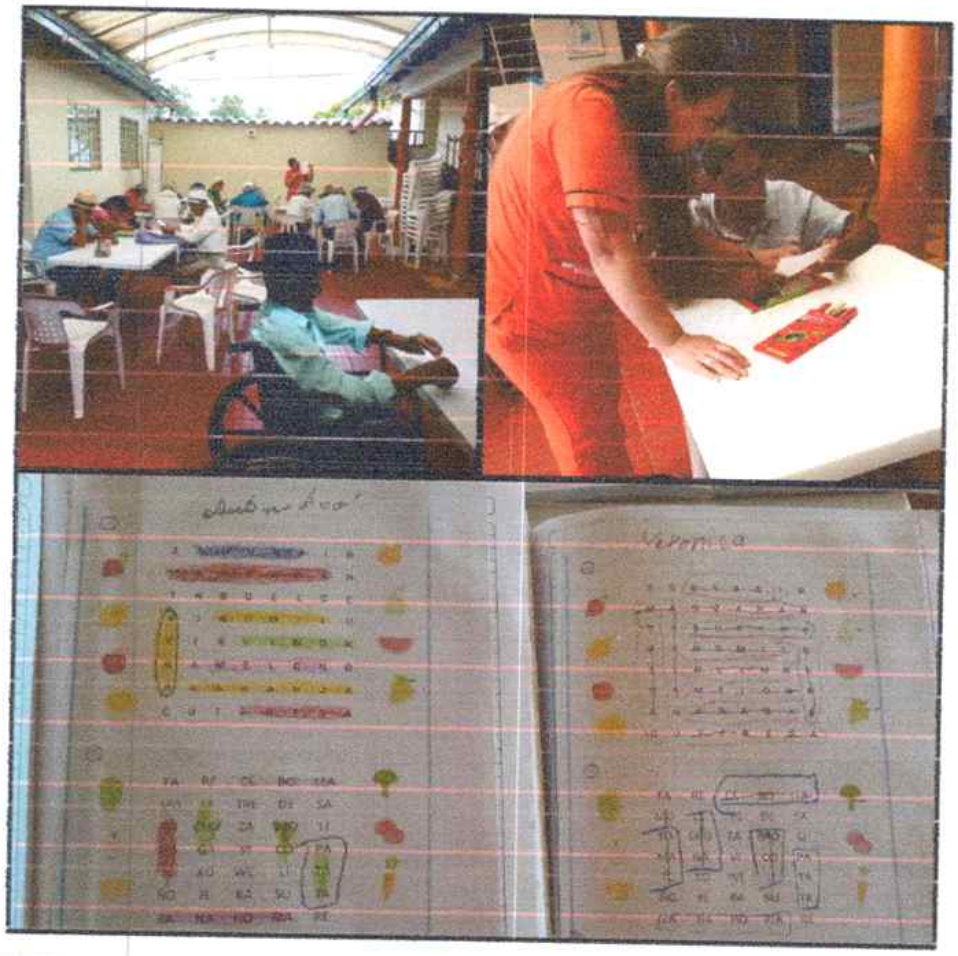
RECOMENDACIONES:

- Fomentar la autoexploración regular como una práctica preventiva para la detección temprana de anomalías.
- Sugerir a los adultos mayores que mantengan citas regulares con su médico para revisiones preventivas.
- Proveer un espacio en futuras sesiones para reforzar la información y brindar más detalles sobre la importancia del cuidado y detección temprana.

CONCLUSIONES

- Incentivar a los participantes a compartir sus dudas y experiencias durante la actividad.
- Mantener el lenguaje sencillo y claro, adaptado a los conocimientos previos de los participantes.
- Hay que recordar que la actividad de sopa de letras debe ser lúdica, no competitiva, para motivar la participación de todos.
- Promover el compromiso de adoptar pequeños cambios en la alimentación que puedan mejorar su calidad de vida.

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 8 – SESION 9	
FECHA: 28 DE OCTUBRE Y 31 DE OCTUBRE	**HORA:** 9:30 am
TEMA: CUIDADADOS BASICOS EN LA VEJEZ	**ASISTENTES:** 50
POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Paola Andrea Ariza Serrano (Auxiliar de enfermería)	
ACTIVIDAD: CHARLA PREVENTIVA Y TALLER PRACTICO	

OBJETIVO GENERAL:

Promover la autonomía y el bienestar de los adultos mayores a través de la enseñanza de cuidados básicos de salud, fomentando hábitos saludables y estrategias de autocuidado.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Identificar los cuidados básicos necesarios para preservar la salud física y emocional en la vejez.
- Explicar la importancia de la higiene personal, alimentación balanceada, actividad física y prevención de caídas.
- Desarrollar habilidades y conocimientos en el autocuidado diario.
- Fomentar la participación activa en el cuidado de la propia salud.

MARCO TEÓRICO:

La vejez es una etapa de la vida en la que el cuerpo y la mente experimentan cambios naturales asociados al envejecimiento. Es crucial que los adultos mayores adopten cuidados específicos para mantener su salud y calidad de vida. Factores como la higiene, la nutrición adecuada, la actividad física y la prevención de accidentes cobran especial importancia para evitar enfermedades y promover el bienestar general.

- **Higiene personal:** Mantener una rutina de higiene diaria para prevenir infecciones y enfermedades.
- **Nutrición:** Una dieta equilibrada es fundamental para proporcionar energía y prevenir deficiencias nutricionales.
- **Actividad física:** Favorece la movilidad, el equilibrio y el fortalecimiento muscular.
- **Prevención de caídas:** Las caídas son una de las principales causas de lesión en personas mayores; la identificación y modificación de riesgos puede reducir significativamente la incidencia de caídas.

METODOLOGÍA:

Charla educativa apoyada en recursos visuales (presentaciones, folletos, etc.) y demostraciones prácticas para ilustrar los cuidados básicos de manera clara y accesible. Al final, se realizarán preguntas y respuestas para reforzar el aprendizaje.

METODO

Breve presentación de la temática y los objetivos de la charla.

Explicación detallada de cada uno de los cuidados básicos:

- Higiene personal y cuidado de la piel.
- Alimentación adecuada y recomendaciones de nutrición.
- Importancia de la actividad física y ejercicios simples.
- Prevención de caídas y adaptación del entorno.
- Sesión interactiva: Responder preguntas y resolver dudas.
- Desarrollo del taller en hojas

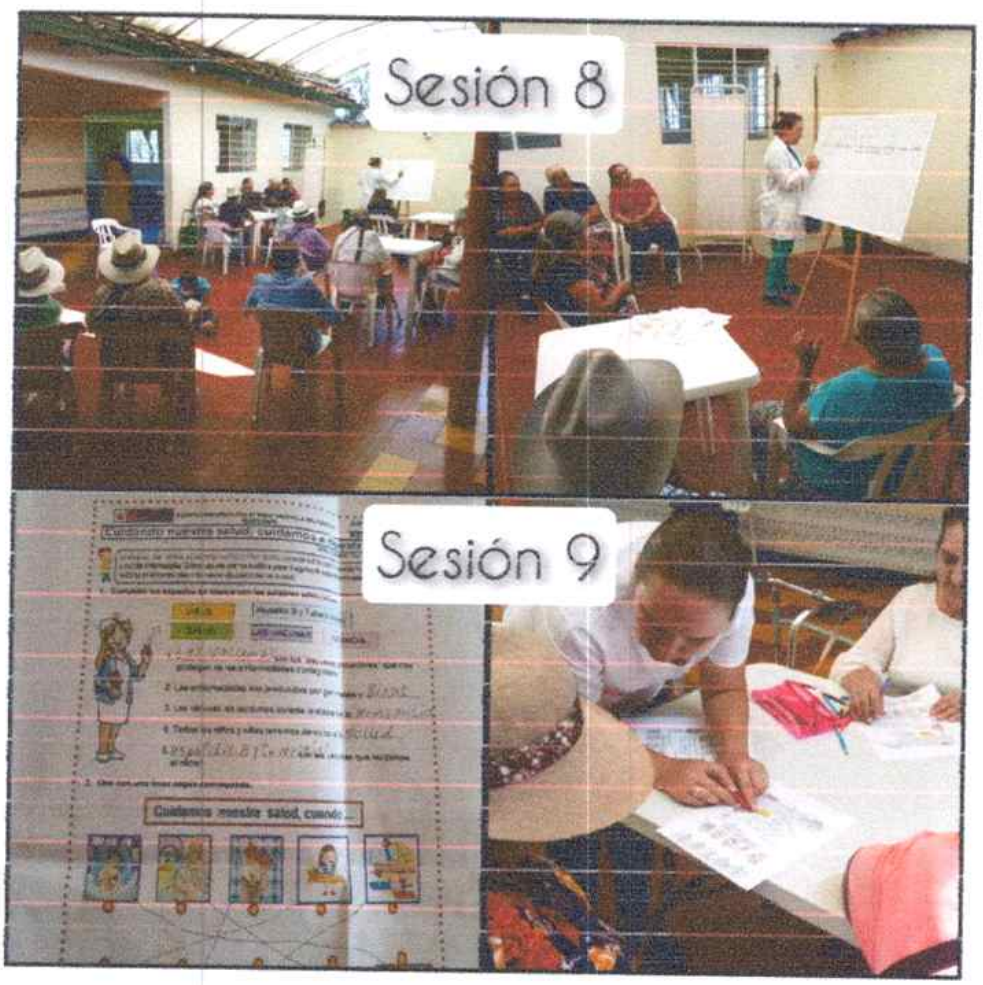
RECOMENDACIONES

- Mantener una rutina diaria que incluya cuidados básicos y autocuidado.
- Consultar regularmente con un profesional de salud para seguimiento.
- Adaptar el entorno físico (barandales, antideslizantes) para reducir riesgos.
- Evitar hábitos nocivos (sedentarismo, consumo excesivo de sal y azúcar).

CONCLUSIONES

El cuidado básico en la vejez es fundamental para mantener la independencia y la calidad de vida. Mediante hábitos saludables y una buena práctica de autocuidado, los adultos mayores pueden disfrutar de una vida más activa y plena. La educación en salud permite a los mayores comprender la importancia de cada aspecto del autocuidado y aplicar este conocimiento en su vida diaria para maximizar su bienestar físico y mental.

ANEXOS:



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

INFORME GENERAL SOBRE TALLA Y PESO DE LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSE

1. Introducción

En el Centro Vida San José, el monitoreo del peso y la talla de los adultos mayores es fundamental para evaluar su estado nutricional y de salud. Este informe tiene como objetivo presentar un análisis del estado antropométrico de los residentes, identificando tendencias y áreas de atención para promover una mejor calidad de vida.

2. Objetivo General

Evaluar el estado de peso y talla de los adultos mayores del Centro Vida San José para establecer un diagnóstico del estado nutricional y proponer recomendaciones adecuadas para mejorar la salud y el bienestar de los residentes.

3. Objetivos Específicos

- Determinar la prevalencia de índices de masa corporal (IMC) fuera del rango saludable en los adultos mayores del Centro Vida San José.
- Identificar patrones de talla y peso relacionados con la salud de los residentes.
- Proponer recomendaciones personalizadas para mejorar la alimentación y el ejercicio físico de los residentes.
- Desarrollar estrategias de seguimiento y control del peso y la talla en el centro.

4. Marco Teórico

En la tercera edad, el estado nutricional se convierte en un factor determinante para la calidad de vida. La antropometría (peso y talla) es una medida indirecta, pero efectiva, de la salud general de los adultos mayores. Las desviaciones de peso —tanto sobrepeso como bajo peso— pueden estar relacionadas con enfermedades crónicas, deterioro funcional y reducción en la esperanza de vida.

Importancia del Índice de Masa Corporal (IMC) en el Adulto Mayor

El IMC es una de las herramientas más comunes para evaluar el estado nutricional en adultos mayores, aunque sus valores de referencia varían ligeramente respecto a adultos jóvenes. Un IMC inferior a 23 puede indicar

desnutrición, mientras que un IMC superior a 30 sugiere sobrepeso u obesidad, factores que pueden incrementar el riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes y limitación de la movilidad.

Cambios Fisiológicos en el Adulto Mayor

Con el envejecimiento, ocurren cambios fisiológicos como la reducción de masa muscular y ósea, que afectan el peso y el metabolismo basal. Estas alteraciones requieren ajustes en la alimentación y actividad física para mantener un estado saludable.

5. Metodología

El estudio se llevó a cabo en el Centro Vida San José, donde se tomaron las medidas de peso y talla de cada residente. Para asegurar la precisión, se utilizaron balanzas digitales calibradas y tallímetros homologados. Cada residente fue evaluado una vez y, con base en estos datos, se calculó el IMC.

5.1 Población y Muestra

La población estudiada incluye a los adultos mayores residentes en el Centro Vida San José, con una muestra representativa de 50 individuos seleccionados aleatoriamente.

5.2 Recolección de Datos

Se realizó una medición de peso y talla en condiciones controladas. Los datos se registraron y se analizaron utilizando software estadístico para calcular los promedios y desviaciones.

6. Método

Para analizar el estado nutricional, se clasificaron los datos obtenidos de acuerdo con los parámetros establecidos por la Organización Mundial de la Salud (OMS) para personas mayores. Esto incluyó la categorización de IMC en rangos de bajo peso, peso adecuado, sobrepeso y obesidad.

7. Resultados y Discusión

Los resultados mostraron que un 30% de los adultos mayores tienen un IMC inferior a 23, lo que sugiere un riesgo de desnutrición. Un 40% se encuentra en el rango normal, y el 30% restante presenta sobrepeso o algún grado de obesidad.

Estos datos sugieren la necesidad de intervenciones para mejorar la nutrición y promover la actividad física adecuada.

8. Conclusiones

- Un porcentaje significativo de los adultos mayores evaluados está en riesgo de desnutrición o presenta sobrepeso/obesidad, lo que subraya la importancia de mantener un monitoreo regular de peso y talla.
- El IMC es una herramienta útil, pero debe complementarse con otras evaluaciones de salud para una visión integral del estado físico de los adultos mayores.

9. Recomendaciones

- Implementar un programa de alimentación equilibrada en el centro, adaptado a las necesidades nutricionales de los adultos mayores.
- Desarrollar actividades físicas diarias adaptadas a las capacidades de los residentes para mejorar el estado físico y reducir el sobrepeso.
- Realizar un monitoreo semestral del peso y talla de los residentes para evaluar cambios y ajustar intervenciones según sea necesario.

10. ANEXO TABLA DE DATOS ANTROPOMETRICOS USUARIOS CENTRO VIDA

PESO Y TALLA CENTRO VIDA SAN JOSE

NOMBRE	PESO KG OCTUBRE	TALLA	IMC	CATEGORIA	TIPO DE OBESIDAD
ALFREDO PLATA GARCIA	81	1,70	28,03	Sobre Peso	***
ANTONIO CASTRO ARDILA	85	1,68	30,12	Obesidad Leve	1
ANTONIO MARIA GARCIA MATEUS	50	1,62	19,05	Peso Normal	***
ANTONIO RODRIGUEZ SUAREZ	67	1,83	20,01	Peso Normal	***
BARBARA BOSIGUA DE SAAVEDRA	70	1,45	33,29	Obesidad Leve	1
BARBARA DELGADO DE PLATA	63	1,43	30,81	Obesidad Leve	1
BERNARDA FLOREZ ARCILA	54	1,56	22,19	Peso Normal	***
BERTHA MEJIA RODRIGUEZ	59	1,63	22,21	Peso Normal	***

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

CARMEN ELISA TOLOZA	70	1,45	33,29	Obesidad Leve	1
CARMEN ROSA CASTRO GARCIA	82	1,51	35,96	Obesidad Media	2
FELISA ARCILA TAMAYO	60	1,54	25,30	Sobre Peso	***
HERMENCIA SUAREZ SANCHEZ	45	1,50	20,00	Peso Normal	***
ISABEL RODRIGUEZ	72	1,51	31,58	Obesidad Leve	1
JAIME MOYANO	61	1,68	21,61	Peso Normal	***
JAIME PICO SUAREZ	65	1,70	22,49	Peso Normal	***
JOSE ALBINO GARCIA CHINCHILLA	84	1,59	33,23	Obesidad Leve	1
JOSE DE JESUS TOLOSA	55	1,55	22,89	Peso Normal	***
JOSE DEL CARMEN MORENO R.	50	1,53	21,36	Peso Normal	***
JOSE VICENTE TAMAYO	55	1,68	19,49	Peso Normal	***
LIBARDO ARCILA URIBE	80	1,53	34,17	Obesidad Leve	1
LILIA RIDRIGUEZ PINZON	67	1,66	24,31	Peso Normal	***
LUCIA CASTILLO DE SILVA	65	1,44	31,35	Obesidad Leve	1
LUIS ANTONIO SAAVEDRA	54	1,56	22,19	Peso Normal	***
LUIS FELIPE URIBE LESMES	68	1,68	24,09	Peso Normal	***
LUIS FRANCISCO TORRES RINCON	78	1,60	30,47	Obesidad Leve	1
LUIS MEDINA MEDINA	45	45,00	0,02	Peso Bajo	***
MARCO JULIO CASTILLO	53	1,62	20,20	Peso Normal	***
MARIA INES ARDILA POVEDA	71	1,45	33,77	Obesidad Leve	1
MARIA ISABEL PINILLA	42	1,53	17,94	Peso Bajo	***
MARIA LUISA NAVARRO	60	1,56	24,65	Peso Normal	***
MARIA OFELIA VELANDIA DIAZ	85	1,58	34,05	Obesidad Leve	1
MARIA ROMERO DE CUADROS	49	1,46	22,99	Peso Normal	***
MARINA ORTIZ DE RUEDA	68	1,60	26,56	Sobre Peso	***
MELITON VILLALBA GONZALEZ	65	1,70	22,49	Peso Normal	***
MERCEDEZ QUIROGA	70	1,63	26,35	Sobre Peso	***
NOEMA GOMEZ DE TRASLAVIÑA	68	1,46	31,90	Obesidad Leve	1
ROQUE JIMENEZ	93	1,61	35,88	Obesidad Media	2
ROSA DELIA TORRES RINCON	68	1,54	28,67	Sobre Peso	***
ROSA MARIA NIÑO	45	1,46	21,11	Peso Normal	***
ROSA MARIA SAAVEDRA	43	1,52	18,61	Peso Normal	***
ROSALIA ARCILA URIBE	83	1,59	32,83	Obesidad Leve	1
ROSANA SUAREZ SANCHEZ	43	1,54	18,13	Peso Bajo	***
SALVADOR LUENGAS RIVERA	53	1,65	19,47	Peso Normal	***

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

SEGUNDO FLOREZ ARDILA	54	1,58	21,63	Peso Normal	***
SEGUNDA BRICEYDA	69	1,60	26,95	Sobre Peso	***
SIXTO JIMENEZ SERRANO	63	1,60	24,61	Peso Normal	***
SIXTO TULIO MORENO CASTILLO	60	1,67	21,51	Peso Normal	***
TERESITA CASTILLO GARZON	69	1,53	29,48	Sobre Peso	***
VERONICA MORENO DE PEÑA	66	1,56	27,12	Sobre Peso	***
VICTOR JULIO SANTA MARIA DUARTE	52	1,62	19,81	Peso Normal	***

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

Elaborado por:
Ilmayé Sanabria Amaya
Nutricionista – Dietista
Reg. 01196

Ilmaye Sanabria A.
Dra. Ilmaye Sanabria A.
NUTRICIONISTA DIETISTA
No. MND 01196
P.U.J.

CICLO DE MENÚS CENTRO VIDA DEL ANCIANO SAN JOSÉ
MUNICIPIO GUADALUPE
NIT. 890208402_1

SEMANA N°2						
GRUPO DE ALIMENTO	**CANTIDAD**	**LUNES**	**MARTES**	**MIERCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**
		REFRIGERIO				
BEBIDA	120 - 240CC	Juego de fruta	Avena en leche	Café con leche	Arroz con leche	Agua de panela en agua
CEREAL	50 GR	Galleta integral	Pan integral	Mantecada	Galleta de sal	Galleta
PROTEÍNA O FRUTA	30 - 50 GR	Porción de fruta	*	Porción de fruta	*	Porción de queso
GRUPO DE ALIMENTO	**CANTIDAD**	**ALMUERZO**				
SOPA O CREMA	200 CC	Sopa de lentejas	Sopa de plátano	Crema de verduras	Sopa de harina de trigo	Crema de tomate
ALIMENTO PROTEICO ANIMAL	80 - 100 GR	Carne en cubos	Arroz atollado con verduras	Pierna de pollo al pimentón	Macarrones con pollo	Carne molida
CEREAL	90 GR	Arroz blanco		Arroz blanco		Arroz blanco
RAIZ , TUBERCULO O PLATANO	50 - 70 GR	Papa al vapor con perejil	Tajada de plátano	Arracacha cocinada	Moneditas de plátano verde	Arveja seca guisada
VERDURA	50 GR	Calabacín con guiso	*	*	Ensalada de tomate con pepino	Ensalada de lechuga
JUGO DE FRUTA DE COSECHA	240 CC	Jugo de fruta	Jugo de fruta	Limonada	Jugo de fruta	Jugo de fruta

- Las leguminosas, se incluyen 1 vez por semana en porción de 60gr.
- Las porciones de fruta de la mañana o tarde y los jugos de fruta se adaptaran a la cosecha del momento de la compra

Elaborado por:
Ilmayé Sanabria Amaya
Nutricionista – Dietista
Reg. 01196

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

CICLO DE MENÚS CENTRO VIDA DEL ANCIANO SAN JOSÉ
MUNICIPIO GUADALUPE
NIT. 890208402_1

SEMANA N°3						
GRUPO DE ALIMENTO	**CANTIDAD**	**LUNES**	**MARTES**	**MIERCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**
		REFRIGERIO				
BEBIDA	120 - 240CC	Agua de panela en leche	Yogurt	Gelatina	Chocolate en leche	jugo de fruta
CEREAL	50 GR	Pan	Galleta de sal	Galleta de leche	Arepa	Sándwich
PROTEÍNA O FRUTA	30 - 50 GR	*	*	Porción de fruta	*	*
GRUPO DE ALIMENTO	**CANTIDAD**	**ALMUERZO**				
SOPA O CREMA	200 CC	Sopa de patacón	Sopa de cuchuco de cebada	Crema de verduras	Sopa de ruyas campesinas	Cazuela de pollo con papa y verduras
ALIMENTO PROTEICO ANIMAL	80 - 100 GR	Carne de hamburguesa	Carne sudada	Filete de pescado / Frijol	Menudencias guisadas	
CEREAL	90 GR	Arroz con zanahoria	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz blanco
RAIZ , TUBERCULO O PLATANO	50 - 70 GR	Arracacha	Papa al vapor con perejil	*	Plátano cocido	Yuca cocida
VERDURA	50 GR	Guiso de yota	Ensalada de tomate y zanahoria	Ensalada de lechuga, cebolla, tomate	Zanahoria guisada	Pepino cohombro con vinagreta
JUGO DE FRUTA DE COSECHA	240 CC	Jugo de fruta	Jugo de fruta	Jugo de fruta	Jugo de fruta	Jugo de fruta

- Las leguminosas, se incluyen 1 vez por semana en porción de 60gr.
- Las porciones de fruta de la mañana o tarde y los jugos de fruta se adaptaran a la cosecha del momento de la compra

Elaborado por:
Ilmayé Sanabria Amaya
Nutricionista – Dietista
Reg. 01196

Dra. Ilmaye Sanabria A.
NUTRICIONISTA DIETISTA
No. MND 01196

CICLO DE MENÚS CENTRO VIDA DEL ANCIANO SAN JOSÉ
MUNICIPIO GUADALUPE
NIT. 890208402_1

SEMANA N°4						
GRUPO DE ALIMENTO	**CANTIDAD**	**LUNES**	**MARTES**	**MIERCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**
		REFRIGERIO				
BEBIDA	120 - 240CC	Jugo de fruta	Café con leche	Chocolate en agua	Colada de avena	Salpicón
CEREAL	50 GR	Mogolla integral	Galleta con mermelada	Pan	Tostadas	Galletas de leche
PROTEÍNA O FRUTA	30 - 50 GR	Porción de fruta	*	Porción de queso	*	*
GRUPO DE ALIMENTO	**CANTIDAD**	**ALMUERZO**				
SOPA O CREMA	200 CC	Sopa de pastas	Crema de ahuyama	Sopa de harina de trigo	Sopa de verduras	Crema de espinacas
ALIMENTO PROTEICO ANIMAL	80 - 100 GR	Carne desmechada	Pollo sudado con papa	Carne molida / Lentejas	Lomo de cerdo	Arroz con pollo y verduras
CEREAL	90 GR	Arroz con fideos	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz blanco	
RAIZ , TUBERCULO O PLATANO	50 - 70 GR	Patacón	Plátano asado	*	Papa en cubos con perejil	Chips de plátano verde
VERDURA	50 GR	Ensalada de repollo	*	Rodajas de tomate	ensalada de remolacha	*
JUGO DE FRUTA DE COSECHA	240 CC	Jugo de fruta	Jugo de fruta	Jugo de fruta	Jugo de fruta	Limonada

- Las leguminosas, se incluyen 1 vez por semana en porción de 60gr.
- Las porciones de fruta de la mañana o tarde y los jugos de fruta se adaptaran a la cosecha del momento de la compra

Elaborado por:
Ilmayé Sanabria Amaya
Nutricionista – Dietista
Reg. 01196

Ilmayé Sanabria A.
Dta. Ilmayé Sanabria A.
NUTRICIONISTA DIETISTA
No. MN-D 01196
P.U.J.

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 OCTUBRE DEL 2024**

PROFESIONAL: **ILMAYE SANABRIA AMAYA**
NUTRICIONISTA-DIETISTA
REG. MED. 01196

FICHA TÉCNICA ÁREA DE NUTRICIÓN

1. PROYECTO: Intervención del área de nutrición en el municipio de Guadalupe Centro Vida San José.

2. META: Lograr de manera integral la atención de los adultos mayores asistentes al Centro Vida San José.

3. Objetivo:

    a. General:
    Realizar seguimiento y educación nutricional a usuarios del centro, así como seguimiento y control al servicio de alimentación.
    b. Específicos:
        i. Que los servicios de alimentación estén operando bajo los requerimientos de ley.
        ii. Diagnosticar el estado nutricional de los adultos mayores
        iii. Que los adultos mayores sean educados en alimentación saludable de manera individual y grupal.

4. Actividades:
    a. Realizar revisión del servicio de alimentación.
    b. Realizar la valoración de IMC para adulto mayor con el fin de diagnosticar el estado nutricional de la población
    c. Realizar intervención nutricional individual en los usuarios
    d. Realizar talleres educativos a los adultos mayores

ILMAYE SANABRIA AMAYA
NUTRICIONISTA DIETISTA
REG. MED. 01196

MARCO TEORICO

Toda entidad que atienda a personas adultas mayores debe cumplir las directrices de calidad emitidas por el Ministerio de Salud y Protección Social.

Los estándares de calidad aplican a cuatro tipos de entidades entre ellos los centros de bienestar para personas adultas mayores (también llamados de centros de protección, hogares geriátricos u hogares gerontológicos).

Son establecimientos que prestan servicios de protección y cuidado integral de las personas adultas mayores ofreciendo alternativas de desarrollo, propiciando espacios favorables para la socialización, recreación, capacitación, productividad y desarrollo de proyectos de vida digna, los **Centros vida para personas adultas mayores**: Son aquellos destinados a la vivienda permanente o temporal de las personas mayores, donde se ofrezcan servicios de hospedaje, alimentación, recreación, actividades productivas, de protección y cuidado integral de las personas adultas mayores.

En cuanto a la alimentación, Para cumplir con el aporte de calorías y nutriente establecidos el ICBF planifica la alimentación de los adultos mayores, mediante el establecimiento de una minuta patrón, como herramienta central en el servicio de alimentación, que debe incluir el aporte calórico y nutricional que se debe brindar al adulto mayor. Una vez diseñada la Minuta Patrón, se procede a la planeación del ciclo de menús o conjunto de menús diarios, que se repiten de manera regular y predecible en un tiempo determinado, en la cual se deben proponer preparaciones de acuerdo al grupo de alimentos, teniendo en cuenta los alimentos disponibles en la región, hábitos, costumbres alimentarias y los costos. Partiendo del hecho que la alimentación saludable debe ser completa, equilibrada, suficiente adecuada e inocua.

ILMAYE SANABRIA AMAYA
NUTRICIONISTA DIETISTA
REG. MED. 01196

ACTIVIDAD N° 1. AUDITORIA AL SERVICIO DE ALIMENTACIÓN

Durante este mes se realiza revisión al cumplimiento del ciclo de menús establecido, encontrando que se cumple con lo planeado a ofrecer en el documento llamado "ciclo de menús". Se cumple con las especificaciones de calidad en cuanto a características organolépticas de color, porción y distribución en el plato y se garantiza la proporción de macronutrientes planeados a ofrecer con la alimentación a los adultos mayores usuarios del servicio de centro vida.

SEMANA No. 1
DIA No. 1

NUEVES	BEBIDA	240 cc	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL
	CEREAL	50 gr	GALLETAS SODA
ALMUERZO	SOPA	200 cc	SOPA CARMELITA
	ALIMENTO PROTEICO	80-100 gr	CARNE SUDADA
	CERAL	90 gr	ARROZ CON ZANAHORIA
	TUBÉRCULO	50-70 gr	PATACÓN
	LEGUMINOSA	60 gr	NO APLICA
	VERDURA	50 gr	RODAJAS DE TOMATE
	JUGO DE FRUTA	240 cc	JUGO DE LULO

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:

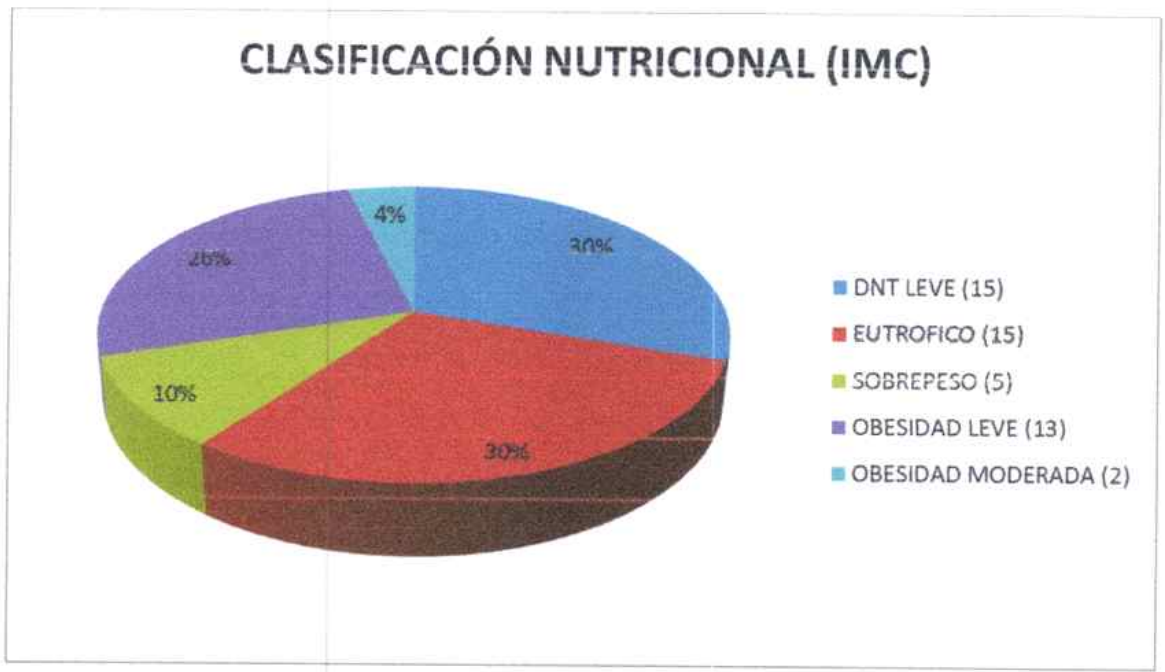
CENTRO VIDA DEL ANCIANO SAN JOSÉ

MUNICIPIO GUADALUPE-SANTANDER

				10/10/2024		
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	85	30,1	OBESIDAD LEVE
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	63	30,8	OBESIDAD LEVE
7	BERNARDA FLOREZ ARCILA	28168025	1,56	54	22,2	EUTROFICO
8	BERTHA MEJIA RODRIGUEZ	28168110	1,63	59	22,2	EUTROFICA
9	CARMEN ELISA TOLOZA	28167955	1,45	70	33,3	OBESIDAD LEVE
10	CARMEN ROSA CASTRO GARCIA	21243902	1,51	82	36,0	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	61	21,6	DNT LEVE
15	JAIME PICO SUAREZ	13828054	1,7	65	22,5	EUTROFICO
16	JOSE ALBINO GARCIA CHINCHILLA	2100020	1,59	84	33,2	OBESIDAD LEVE
17	JOSE DE JESUS TOLOSA	2099592	1,55	55	22,9	EUTROFICO
18	JOSE DEL CARMEN MORENO R.	5764419	1,53	50	21,4	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	65	31,3	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	53	20,2	DNT LEVE
28	MARIA INES ARDILA POVEDA	28168413	1,44	71	34,2	OBESIDAD LEVE

ILMAYE SANABRIA AMAYA
NUTRICIONISTA DIETISTA
REG. MED. 01196

29	MARIA ISABEL PINILLA	28167032	1,53	42	17,9	DNT LEVE
30	MARIA LUISA NAVARRO	28375149	1,56	59	24,2	EUTROFICO
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	65	22,5	EUTROFICO
35	MERCEDEZ QUIROGA	28168096	1,63	70	26,3	EUTROFICO
36	NOEMA GOMEZ DE TRASLAVIÑA	28166317	1,46	68	31,9	OBESIDAD LEVE
37	ROQUE JIMENEZ	13364555	1,61	93	35,9	OBESIDAD MODERADA
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	43	18,6	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	53	19,5	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	63	24,6	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	66	27,1	SOBREPESO
50	VICTOR JULIO SANTA MARIA DUARTE	2099791	1,62	52	19,8	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).

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.

CENTRO VIDA DEL ANCIANO SAN JOSÉ

MUNICIPIO GUADALUPE-SANTANDER

				10/10/2024		
No.	**NOMBRE**	**CEDULA**	**TALLA**	**PESO**	**IMC**	**DX NUT.**
3	ANTONIO MARIA GARCIA MATEUS	2097884	1,62	50	19,1	DNT LEVE
6	BARBARA DELGADO DE PLATA	28168333	1,43	63	30,8	OBESIDAD LEVE
10	CARMEN ROSA CASTRO GARCIA	21243902	1,51	82	36,0	OBESIDAD MODERADA
18	JOSE DEL CARMEN MORENO R.	5764419	1,53	50	21,4	DNT LEVE
21	LILIA RODRIGUEZ PINZON	28167628	1,66	64	23,2	EUTROFICO
31	MARIA OFELIA VELANDIA DIAZ	28167757	1,58	85	34,0	OBESIDAD LEVE
33	MARINA ORTIZ DE RUEDA	28167677	1,6	68	26,6	EUTROFICO
41	ROSALIA ARCILA URIBE	28167867	1,59	83	32,8	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 por medio de material educativo rotafolio diseñado exclusivamente para la educación de la población, se realiza la educación del plato de alimentación saludable para la población colombiana con las recomendaciones de consumo respectivas

FICHA DE TRABAJO



ILMAYE SANABRIA AMAYA
NUTRICIONISTA DIETISTA
REG. MED. 01196

EVIDENCIA FOTOGRAFICA DE LA ACTIVIDAD REALIZADA










ILMAYE SANABRIA AMAYA
NUTRICIONISTA DIETISTA
REG. MED. 01196

















ILMAYE SANABRIA AMAYA
NUTRICIONISTA DIETISTA
REG. MED. 01196

RESULTADOS OBTENIDOS

Durante este mes se realiza revisión al cumplimiento del ciclo de menús establecido, encontrando que se cumple con lo planeado a ofrecer en el documento llamado "ciclo de menús". Se cumple con las especificaciones de calidad en cuanto a características organolépticas de color, porción y distribución en el plato y se garantiza la proporción de macronutrientes planeados a ofrecer con la alimentación a los adultos mayores usuarios del servicio de centro vida.

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).

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 por medio de material educativo rotafolio diseñado exclusivamente para la educación de la población, se realiza la educación del plato de alimentación saludable para la población colombiana con las recomendaciones de consumo respectivas

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: 23 DE OCTUBRE 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 aduitos 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	

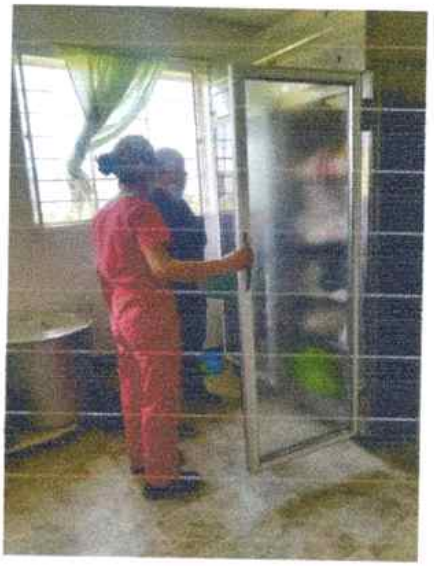
Tras la evaluación del almacenamiento de los insumos se puede constatar que se realizan prácticas adecuadas de almacenaje, evitando contaminación cruzada y previniendo que se pierdan las características nutricionales propias de cada alimento. Adicionalmente se puede constatar que el almacenamiento se 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 ALIME NTACIÓN








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:

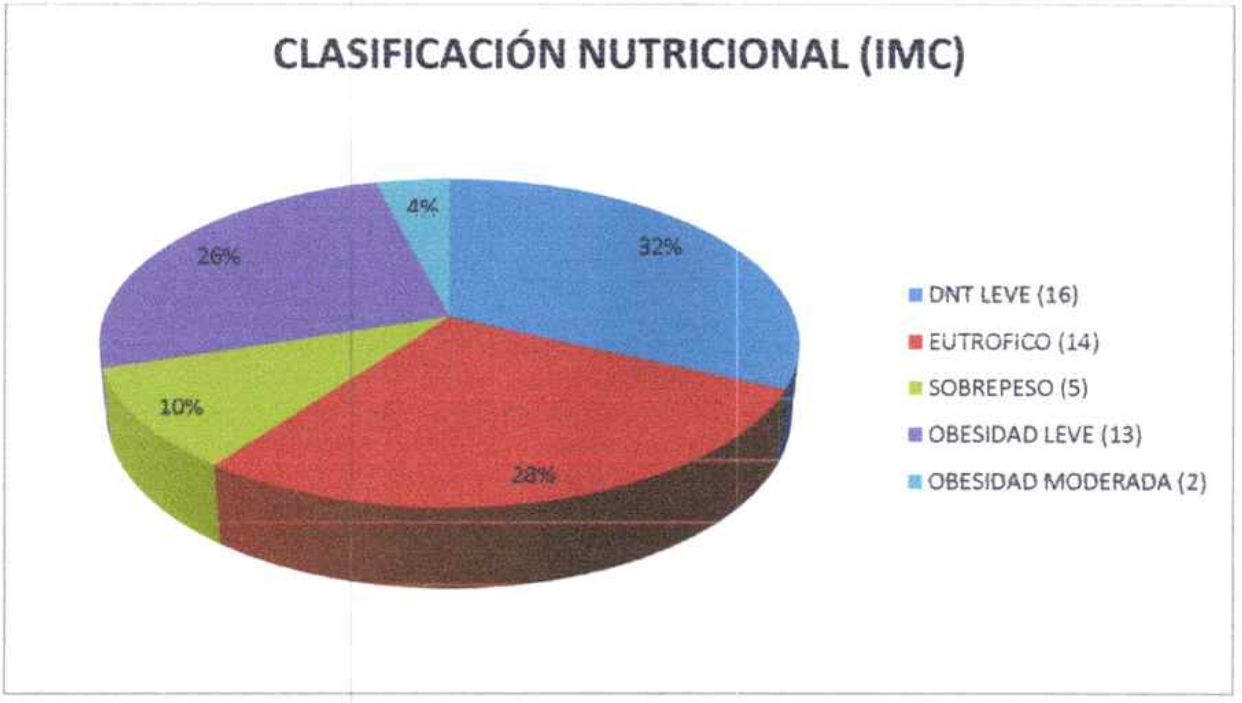
CENTRO VIDA DEL ANCIANO SAN JOSÉ

MUNICIPIO GUADALUPE-SANTANDER

				23/10/2024		
No.	NOMBRE	CEDULA	TALLA	PESO	IMC	DX NUT.
1	ALFREDO PLATA GARCIA	2099702	1,7	81	28,0	SOBREPESO
2	ANTONIO CASTRO ARDILA	2100161	1,68	85	30,1	OBESIDAD LEVE
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	63	30,8	OBESIDAD LEVE
7	BERNARDA FLOREZ ARCILA	28168025	1,56	54	22,2	EUTROFICO
8	BERTHA MEJIA RODRIGUEZ	28168110	1,63	59	22,2	EUTROFICA
9	CARMEN ELISA TOLOZA	28167955	1,45	70	33,3	OBESIDAD LEVE
10	CARMEN ROSA CASTRO GARCIA	21243902	1,51	82	36,0	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	72	31,6	OBESIDAD LEVE
14	JAIME MOYANO	5764611	1,68	61	21,6	DNT LEVE
15	JAIME PICO SUAREZ	13828054	1,7	65	22,5	EUTROFICO
16	JOSE ALBINO GARCIA CHINCHILLA	2100020	1,59	84	33,2	OBESIDAD LEVE
17	JOSE DE JESUS TOLOSA	2099592	1,55	55	22,9	EUTROFICO
18	JOSE DEL CARMEN MORENO R.	5764419	1,53	50	21,4	DNT LEVE
19	JOSE VICENTE TAMAYO	19107464	1,68	55	19,5	DNT LEVE
20	LIBARDO ARCILA URIBE	5653554	1,53	80	34,2	OBESIDAD LEVE
21	LILIA RODRIGUEZ PINZON	28167628	1,66	63	22,9	EUTROFICO
22	LUCIA CATILLO DE SILVA	28167697	1,44	65	31,3	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	53	20,2	DNT LEVE
28	MARIA INES ARDILA POVEDA	28168413	1,44	71	34,2	OBESIDAD LEVE

ILMAYE SANABRIA AMAYA
NUTRICIONISTA DIETISTA
REG. MED. 01196

29	MARIA ISABEL PINILLA	28167032	1,53	42	17,9	DNT LEVE
30	MARIA LUISA NAVARRO	28375149	1,56	60	24,7	EUTROFICO
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	65	22,5	EUTROFICO
35	MERCEDEZ QUIROGA	28168096	1,63	70	26,3	EUTROFICO
36	NOEMA GOMEZ DE TRASLAVIÑA	28166317	1,46	68	31,9	OBESIDAD LEVE
37	ROQUE JIMENEZ	13364555	1,61	93	35,9	OBESIDAD MODERADA
38	ROSA DELIA TORRES RINCON	28167668	1,54	68	28,7	SOBREPESO
39	ROSA MARIA NIÑO	28167457	1,46	45	21,1	DNT LEVE
40	ROSA MARIA SAAVEDRA	28167479	1,52	43	18,6	DNT LEVE
41	ROSALIA ARCILA URIBE	28167867	1,59	83	32,8	OBESIDAD LEVE
42	ROSANA SUAREZ SANCHEZ	28167071	1,54	43	18,1	DNT LEVE
43	SALVADOR LUENGAS RIVERA	2099823	1,65	53	19,5	DNT LEVE
44	SEGUNDA BRICEIDA LAYTON BARBOSA	27964860	1,56	69	28,4	SOBREPESO
45	SEGUNDO FLOREZ ARDILA	5653299	1,58	54	21,6	DNT LEVE
46	SIXTO JIMENEZ SERRANO	2099291	1,6	63	24,6	EUTROFICO
47	SIXTO TULIO MORENO CASTILLO	2099512	1,67	60	21,5	DNT LEVE
48	TERESITA CASTILLO GARZON	28168095	1,53	69	29,5	SOBREPESO
49	VERONICA MORENO DE PEÑA	28167766	1,56	66	27,1	SOBREPESO
50	VICTOR JULIO SANTA MARIA DUARTE	2099791	1,62	52	19,8	DNT LEVE



ILMAYE SANABRIA AMAYA
NUTRICIONISTA DIETISTA
REG. MED. 01196

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 28% de la población se encuentra en adecuado estado nutricional (14 usuarios).
- El 40% se encuentra en exceso de peso (20 usuarios), dado por:
  - Sobrepeso el 10% (5 usuarios)
  - Obesidad leve el 26% (13 usuarios)
  - Obesidad moderada el 4% (2 usuarios)
- El 32% de los usuarios presentan diagnóstico de desnutrición leve (16 usuarios).

EVIDENCIA FOTOGRAFICA DE LA TOMA DE DATOS ANTROPOMETRICOS









ILMAYE SANABRIA AMAYA
NUTRICIONISTA DIETISTA
REG. MED. 01196

ACTIVIDAD 3. VALORACIÓN NUTRICIONAL INDIVIDUAL

Para la visita de este periodo, se valoran de manera individual a 6 usuarios asistentes a la sede de Guadalupe del Centro Vida San José. En el seguimiento individual se valora de manera integral al adulto mayor identificando posibles factores de riesgo nutricional y realizando educación alimentaria y nutricional a necesidad. Es importante mencionar que a cada usuario se le realiza formato individual que es entregado y anexado a cada carpeta de cada uno.

CENTRO VIDA DEL ANCIANO SAN JOSÉ

MUNICIPIO GUADALUPE-SANTANDER

23/10/2024

No.	NOMBRE	CEDULA	TALLA	PESO	IMC	DX NUT.	
9	CARMEN ELISA TOLOZA	28167955	1,45	70	33,3	OBESIDAD LEVE	
39	ROSA MARIA NIÑO	28167457	1,46	45	21,1	DNT LEVE	ARMONICO
43	SALVADOR LUENGAS RIVERA	2099823	1,65	53	19,5	DNT LEVE	ARMONICO
47	SIXTO TULIO MORENO CASTILLO	2099512	1,67	60	21,5	DNT LEVE	ARMONICO
48	TERESITA CASTILLO GARZON	28168095	1,53	69	29,5	SOBREPESO	
49	VERONICA MORENO DE PEÑA	28167766	1,56	66	27,1	SOBREPESO	

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 por medio de material educativo rotafolio diseñado exclusivamente para la educación de la población, se realiza la educación respecto al consumo de alimentos lácteos, sus derivados y el huevo.

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

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 (20 usuarios), dado por:
  - Sobrepeso el 10% (5 usuarios)
  - Obesidad leve el 26% (13 usuarios)
  - Obesidad moderada el 4% (2 usuarios)
- El 32% de los usuarios presentan diagnóstico de desnutrición leve (16 usuarios).

Para la visita de este periodo, se valoran de manera individual a 6 usuarios asistentes a la sede de Guadalupe del Centro Vida San José. En el seguimiento individual se valora de manera integral al adulto mayor identificando posibles factores de riesgo nutricional y realizando educación alimentaria y nutricional a necesidad. Es importante mencionar que a cada usuario se le realiza formato individual que es entregado y anexado a cada carpeta de cada uno.

Para esta visita por medio de material educativo rotafolio diseñado exclusivamente para la educación de la población, se realiza la educación respecto al consumo de alimentos lácteos, sus derivados y el huevo

ILMAYE SANABRIA A.

ILMAYE SANABRIA AMAYA
NUTRICIONISTA-DIETISTA
REG. MED. 01196

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.







QUINTO INFORME DE ACTIVIDADES ARTISTICAS.



BENEFICIAROS DEL PROGRAMA:

50 adultos mayores de 60 años de Guadalupe

PERIODO DE EJECUCIÓN

Del 1 al 31 de Octubre 2024

Jesús A López S

PROFESIONAL:

Jesús Andrés López Suárez

Normalista Superior

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

C.V. San José Velamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESIÓN 01	
FECHA: martes 1 de octubre	**HORA:** 8:30 am
TEMA: Desarrollo de habilidades motrices	**ASISTENTES:** 50
POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Instructor de Manualidades Jesús Andrés López Suárez	
ACTIVIDAD: ELABORACIÓN DE ESCARAPELA.	

OBJETIVO GENERAL: Fortalecer la motricidad fina de los adultos mayores mediante la actividad de cortar y pegar materiales para crear una escarapela personalizada con su nombre, permitiéndoles así desarrollar su propia identificación. Estas habilidades son importantes para mejorar la destreza manual y fomentar el sentido de pertenencia

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Estimular la capacidad de concentración en los participantes al realizar un ejercicio que requiere precisión y concentración.
- Fortalecer el sentido de logro y autoestima al completar una tarea detallada, obteniendo como resultado una escarapela personalizada.
- Mejorar la percepción sensorial y la habilidad manual, contribuyendo al reconocimiento de formas y patrones a través de la manipulación de materiales al elaborar su propia identificación.

MARCO TEÓRICO:

El desarrollo de la motricidad fina en los adultos mayores es fundamental para mantener su independencia y calidad de vida. A medida que las personas envejecen, la coordinación y la destreza de las manos pueden disminuir debido a los cambios en el sistema neuromuscular. Las habilidades motoras son esenciales para realizar diversas tareas diarias.

Crear una escarapela personalizada que incluya el nombre del participante es una actividad que no solo fortalece estas habilidades, sino que también fomenta un sentido de identidad y pertenencia. La elaboración de una escarapela implica una serie de movimientos precisos, como cortar, pegar y decorar. Estas actividades requieren atención y concentración, lo que ayuda a mejorar la coordinación ojo-mano y la precisión de los movimientos.

Además, al permitir que los adultos mayores personalicen su escarapela, se fomenta su participación activa en el proceso, lo que enriquece su experiencia y favorece la asimilación de habilidades tanto motoras como cognitivas. Al involucrarse en una tarea que tiene un resultado tangible y significativo, los participantes experimentan un aumento en su autoestima y satisfacción personal, elementos que son vitales para su bienestar emocional.

METODOLOGÍA:

El proceso se desarrollo de manera secuencial, siguiendo una serie de pasos claros que permitieron a los participantes avanzar con confianza en la creación de la escarapela. En un primer momento se explicó la actividad y se mostró cómo recortar los círculos que estarían en cada punta de la escarapela, promoviendo la motricidad fina.

Una vez completados los círculos, se pasó a el siguiente paso, donde cada adulto mayor recorto el logo que adornaría su escarapela. A continuación, se les entregó un recuadro donde iría su nombre plasmado, permitiéndoles personalizar su escarapela reflejando su identidad.

Seguidamente, se introdujo el cordón, que se utilizó para colgar la escarapela. Los aduitos mayores fueron guiados en la forma de fijar el cordón, asegurando que pudiera sostener la escarapela de manera segura.

Finalmente, se les animó a colocar su nombre en la escarapela utilizando marcadores. Este paso no solo les permitió personalizar su identificación, sino que también les brindó la oportunidad de expresar su identidad de manera creativa.

METODO:

El método utilizado fue el de estimulación directa mediante la práctica secuencial de habilidades manuales. Se empleó una metodología activa y participativa, donde cada adulto mayor asumió la responsabilidad de crear su propia escarapela personalizada con su nombre y estilo. Este enfoque permitió que los participantes ejercitaran su motricidad fina a través de acciones como recortar, pegar y decorar.

RECOMENDACIONES:

- Asegurarse que el área de trabajo sea cómoda y accesible para todos los participantes.
- Fomentar un ambiente de apoyo donde los participantes puedan compartir sus ideas, experiencias y pensamientos.
- Proporcionar colores de diferentes grosores y colores, asegurándote de que sean fáciles de sostener.

CONCLUSIONES:

La actividad de elaboración de escarapelas fue un éxito en varios aspectos. Al seguir un proceso secuencial con pasos bien definidos, los adultos mayores pudieron avanzar de manera efectiva y segura en la creación de su identificación. Desde el inicio, donde se les mostró cómo recortar los círculos, hasta la personalización final con su nombre, cada etapa contribuyó al desarrollo de habilidades motoras finas. El recorte del logo y la colocación del cordón no solo requirieron precisión, sino que también fomentaron la atención y la concentración, elementos clave para mantener la agilidad mental. La posibilidad de personalizar sus escarapelas les permitió no solo mostrar su identidad, sino también fortalecer su sentido de pertenencia dentro del grupo.

ANEXOS:









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

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESIÓN 02 - 03	
FECHA: miércoles 2 y jueves 3 de octubre.	**HORA:** 8:30 am
TEMA: Desarrollo de habilidades motrices.	**ASISTENTES:** 50
POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Instructor de Manualidades Jesús Andrés López Suárez	
ACTIVIDAD: ELABORACIÓN DE PAVO CON PAPEL Y CARTULINA.	

OBJETIVO GENERAL: Fomentar la creatividad y motricidad fina en adultos mayores a través de una actividad artística manual, creando un pavo real con cartulina.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Desarrollar la motricidad fina trabajando las habilidades motoras a través del recorte, pegado y decoración de cartulina, mejorando la destreza manual.
- Ofrecer una experiencia recreativa al brindar un espacio lúdico que permita la expresión artística y promueva el bienestar emocional de los participantes.

MARCO TEÓRICO:

El envejecimiento está asociado con una disminución gradual de las funciones físicas y cognitivas, lo que afecta la capacidad para realizar tareas motoras finas y participar en actividades creativas. Las manualidades, como la creación de un pavo real en cartulina, resultaron ser una forma eficaz de fomentar la estimulación sensorial y motora, manteniendo activos a los adultos mayores. Estas actividades también brindaron beneficios emocionales al promover un sentido de logro y satisfacción.

La creatividad en la tercera edad es una herramienta importante para el bienestar psicológico. Actividades como el arte redujeron el estrés, mejoraron el estado de ánimo y proporcionaron una vía de expresión personal. Además, la participación en actividades grupales disminuyó la sensación de soledad y fomentó el sentido de comunidad, factores cruciales para la salud mental de las personas mayores.

METODOLOGÍA:

La metodología se desarrolló a lo largo de dos días, organizando la actividad de manera que los participantes tuvieran una clara comprensión del proceso y tiempo suficiente para disfrutar de cada etapa.

Durante el primer día, se presentó un pavo ya elaborado como ejemplo, explicando detalladamente cómo sería el resultado final. Luego, se les entregó una hoja con la silueta de un pavo en blanco, para que cada participante lo coloreará a su gusto. Este paso inicial permitió a los participantes expresarse creativamente desarrollando la motricidad fina y la coordinación mano-ojo. Al finalizar la sesión, recortaron cuidadosamente la figura del pavo.

En el segundo día, se les proporcionaron tiras de cartulina de distintos colores, que utilizarían para formar la cola del pavo. Las tiras se pegaron en la parte trasera de la figura previamente coloreada, doblándolas ligeramente para crear un efecto de abanico y darle volumen. Este paso permitió a los participantes trabajar en la disposición de los colores.

Se fomentó el diálogo entre ellos, compartiendo ideas y sugerencias sobre la mejor manera de combinar los colores de las tiras para hacer que su pavo fuera más llamativo.

METODO:

La metodología de esta actividad se basó en el enfoque participativo, donde cada adulto mayor tuvo un papel activo en la creación de su propia manualidad. Se fomentó el trabajo autónomo, pero también se brindó apoyo personalizado a quienes lo necesitaron. Los grupos pequeños facilitaron la interacción social y la colaboración entre los participantes

RECOMENDACIONES:

- Respetar los ritmos de trabajo es vital, permitiendo que cada adulto mayor trabaje a su propio ritmo.
- Realizar la actividad en un entorno tranquilo y bien iluminado, libre de distracciones, es esencial para que los adultos mayores puedan concentrarse en la tarea.

- Es importante ajustar la actividad de acuerdo con las habilidades individuales de cada participante. Algunos pueden necesitar más ayuda con tareas como recortar o pegar.

CONCLUSIONES:

La actividad de creación de un pavo real en cartulina cumplió con su objetivo de fomentar la creatividad y la motricidad fina en adultos mayores. Además, se generó un ambiente de socialización y colaboración que contribuyó al bienestar emocional y cognitivo de los participantes.

Hubo un alto nivel de participación, satisfacción personal y disfrute, lo que demostró que las manualidades son una herramienta eficaz para promover el bienestar en personas mayores. El enfoque en la creatividad y la libre expresión proporcionó una experiencia significativa y gratificante para todos los involucrados.

ANEXOS:

SESION 2 MIERCOLES 02 OCTUBRE.



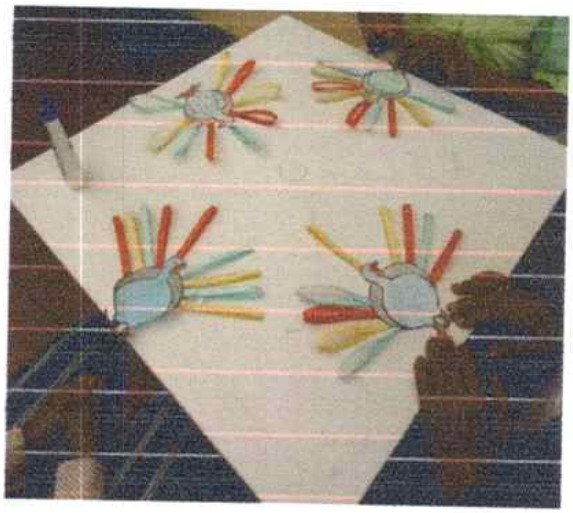


CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

SESION 3 JUEVES 03 DE OCTUBRE.





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 04	
FECHA: viernes 4 de octubre	**HORA:** 8:30 am
TEMA: Desarrollo de habilidades motrices y Concentración.	**ASISTENTES:** 50
POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Instructor de Manualidades Jesús Andrés López Suárez	
ACTIVIDAD: MANTENIMIENTO DE LA HUERTA.	

OBJETIVO GENERAL: Promover la participación activa de los adultos mayores en el mantenimiento de una huerta, fomentando el bienestar físico, emocional y social a través del contacto con la naturaleza y la actividad agrícola.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Fomentar la actividad física a través de tareas adecuadas como plantar, regar y podar, con el objetivo de mejorar la movilidad y la salud física de los participantes.
- Favorecer el bienestar emocional mediante el contacto con la naturaleza y el trabajo en la huerta, lo que contribuirá a reducir el estrés y promover un estado de ánimo positivo.
- Estimular la socialización al trabajar en equipo, lo que permitirá que los adultos mayores fortalezcan sus vínculos sociales y mejoren su sentido de pertenencia.

MARCO TEÓRICO:

Se ha demostrado que el contacto con la naturaleza tiene múltiples beneficios para la salud mental y física de las personas mayores. La horticultura terapéutica es una práctica que utiliza la jardinería y el cultivo de plantas como una herramienta de rehabilitación física y mental. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el ejercicio moderado, como el realizado en actividades de jardinería, puede ayudar a prevenir enfermedades crónicas, mejorar la función cognitiva y fomentar el bienestar emocional.

Los adultos mayores, a menudo enfrentan aislamiento social y reducción en la movilidad. Las actividades al aire libre, como el mantenimiento de una huerta, proporcionan un entorno propicio para el ejercicio físico suave, la interacción social y el disfrute emocional, promoviendo un envejecimiento saludable y activo.

METODOLOGÍA:

Se realizaron encuentros mensuales para promover la participación activa de los adultos mayores en el cuidado de la huerta, fomentando su bienestar físico y mental. Se tuvo en cuenta las capacidades de cada participante, estableciendo un grupo de trabajo que incluyó adultos mayores interesados en la jardinería.

Las sesiones se programaron en la huerta comunitaria, donde se realizaron actividades como el retiro de hierba, riego y revisión del estado de las plantas. Cada sesión comenzó con una breve introducción sobre la importancia de la actividad y continuó con demostraciones prácticas, permitiendo que los adultos mayores participaran activamente.

Al finalizar las actividades, se recogieron impresiones de los participantes para evaluar su satisfacción y aprendizaje. Además, se llevó a cabo una revisión exhaustiva del estado de las plantas, lo cual sirvió como indicador del éxito de la huerta. Este proceso de evaluación no solo ayudó a identificar áreas de mejora, sino que también permitió a los adultos mayores apreciar los resultados de su esfuerzo,

METODO:

Se utilizó un enfoque participativo donde los adultos mayores estuvieron directamente involucrados en las tareas de la huerta según sus habilidades, fomentando el trabajo en equipo y la colaboración. Las actividades fueron supervisadas, asegurando un balance entre esfuerzo físico y disfrute, y se observó el progreso tanto de las tareas como del bienestar de los participantes.

RECOMENDACIONES:

- Es importante adaptar las tareas a las capacidades físicas de los adultos mayores, asegurando que cada participante realice actividades que no impliquen un sobreesfuerzo.
- Es fundamental garantizar que la huerta sea un entorno seguro, eliminando posibles riesgos como suelos resbaladizos o herramientas mal colocadas.
- Finalmente, es aconsejable organizar actividades periódicas en la huerta para mantener el interés de los adultos mayores y asegurar el buen estado del espacio a largo plazo.

CONCLUSIONES:

La actividad de mantenimiento de la huerta con adultos mayores fue exitosa en varios aspectos. Los participantes mostraron un gran entusiasmo y disposición para colaborar. Además, se observó un impacto positivo en su estado físico y emocional. El contacto con la naturaleza, la interacción social y la realización de tareas prácticas no solo mejoraron su bienestar general, sino que también contribuyeron a su empoderamiento. Se recomienda continuar con este tipo de actividades y explorar otras formas de involucrar a los adultos mayores en el cuidado del entorno natural.

ANEXOS:







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

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESIÓN 05	
FECHA: lunes 7 de octubre	**HORA:** 8:30 am
TEMA: Desarrollo de habilidades motrices.	**ASISTENTES:** 50
POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Instructor de Manualidades Jesús Andrés López Suárez	
ACTIVIDAD: ELABORACIÓN DE DECORACIÓN PARA PUERTA CON MATERIALES RECICLADOS.	

OBJETIVO GENERAL: Fomentar la creatividad, la destreza manual, proporcionando un espacio de recreación y aprendizaje donde los adultos mayores puedan elaborar decoraciones para puertas utilizando materiales reciclados como cartón paja, hilo y cubetas de huevos, contribuyendo al desarrollo de sus habilidades motoras finas y reforzando su bienestar emocional.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Estimular la creatividad al inspirar a los participantes a experimentar con diferentes técnicas y estilos en su manualidad.
- Promover la conciencia ambiental al enseñar a los adultos mayores la importancia de reutilizar materiales y reducir residuos.
- Desarrollar la destreza manual al recortar, pintar y ensamblar las piezas, lo que ayudará a fortalecer la motricidad fina en los adultos mayores.

MARCO TEÓRICO:

El reciclaje es una actividad que no solo beneficia al medio ambiente al reducir la generación de residuos, sino que también se ha convertido en una herramienta útil en el ámbito de la recreación y la terapia ocupacional. Actividades manuales como la elaboración de decoraciones a partir de materiales reciclados han demostrado ser beneficiosas para la salud mental y física, especialmente en adultos mayores. La manipulación de materiales y la creación de formas artísticas no solo promueven la creatividad, sino que también refuerzan las habilidades motoras finas y mejoran la coordinación mano-ojo. La decoración representa, además, una ocasión de fortalecimiento emocional y conexión social, al estar ligada a la tradición y al sentimiento de pertenencia.

METODOLOGÍA:

El proceso de elaboración de la decoración se desarrolló paso a paso, permitiendo a cada participante avanzar con confianza y creatividad en su diseño.

En un primer lugar, se dio inicio con una breve explicación sobre la actividad, donde se presentó el objetivo de crear una decoración para la puerta usando materiales reciclados como el cartón paja, las cubetas de huevo y el hilo. En este contexto, se introdujo a los participantes la base de cartón paja en forma de círculo, que pintaron para darle un toque festivo y personal. Esta etapa inicial no solo permitió que cada participante personalizara su pieza, sino que también los animó a experimentar con la pintura, fomentando la creatividad y la motricidad fina.

En el siguiente paso, los adultos mayores recortaron las cubetas de huevo, dándoles forma de campanas que luego pintaron para realzar su diseño. Una vez que estas piezas estuvieron secas, procedieron a unir las campanas al círculo de cartón paja utilizando hilo, creando así una pieza decorativa completa y lista para colgar. Esta secuencia organizada de pasos aseguró que cada participante pudiera avanzar en el proceso de forma autónoma y, al finalizar, se dio espacio para compartir y mostrar sus creaciones, reforzando su confianza en sus habilidades manuales y su satisfacción personal.

METODO:

Se utiliza un método interactivo y colaborativo, donde el facilitador guía a los participantes en cada paso del proceso, brindando asistencia cuando sea necesario, especialmente en tareas que puedan presentar dificultad para algunos adultos mayores. El proceso es gradual y se enfoca en crear un ambiente donde todos los participantes se sientan valorados y apoyados en su creatividad.

RECOMENDACIONES:

- Es recomendable organizar todos los materiales con anticipación para evitar interrupciones durante la actividad.
- Se sugiere presentar ejemplos visuales o modelos de la decoración final para ayudar a los adultos mayores a visualizar el resultado y motivarlos a experimentar.

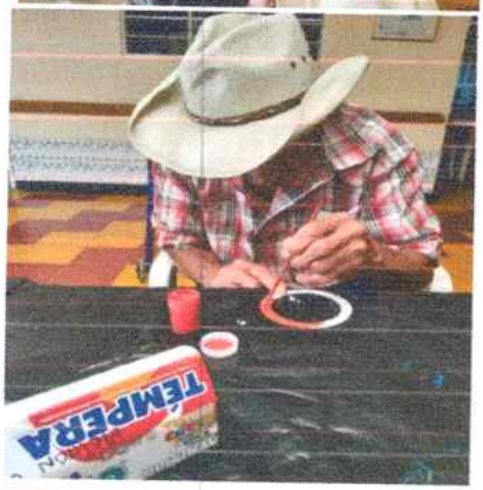
- Fomentar la interacción y comunicación entre los participantes crea un ambiente de apoyo y colaboración, lo que les permite compartir sus ideas y sentirse libres de expresarse creativamente.

CONCLUSIONES:

Elaborar adornos con materiales reciclados fue eficaz para promover la creatividad y la autoexpresión en las personas mayores. Los participantes no sólo pudieron crear hermosas y significativas decoraciones para sus hogares, sino que también mejoraron sus habilidades motoras y su confianza. Esta actividad fomentó un sentido de pertenencia y comunidad, ya que en todas las actividades se enfatizó la cooperación y el apoyo mutuo. Finalmente, la actividad también generó conciencia sobre el reciclaje y cómo estos pueden contribuir a la salud de la naturaleza en el medio ambiente, haciendo de la experiencia una actividad enriquecedora a nivel personal y social.

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	
SESIÓN 06	
FECHA: martes 8 de octubre	**HORA:** 8:30 am
TEMA: Desarrollo de habilidades cognitivas a través de juegos.	**ASISTENTES:** 50
POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Instructor de Manualidades Jesús Andrés López Suárez	
ACTIVIDAD: ELABORACIÓN DE UN ROMPECABEZAS A PARTIR DE SUMAS.	

OBJETIVO GENERAL: Fomentar el desarrollo cognitivo y la socialización en adultos mayores mediante la creación de un rompecabezas que involucre sumas, estimulando tanto la mente como la creatividad.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Desarrollar habilidades matemáticas básicas al resolver sumas, promoviendo el pensamiento lógico y la concentración.
- Fomentar la interacción social al trabajar en grupos, permitiendo a los participantes compartir estrategias y colaborar en la construcción del rompecabezas.

MARCO TEÓRICO:

El envejecimiento conlleva una serie de cambios en las funciones cognitivas, como la memoria y el razonamiento. Las actividades que estimulan el cerebro, como la elaboración de un rompecabezas basado en sumas, son herramientas eficaces para mantener la agilidad mental. Este tipo de actividad no solo ayuda a los adultos mayores a practicar habilidades matemáticas, sino que también promueve el bienestar emocional al ofrecer un sentido de logro y satisfacción. Además, la socialización a través del trabajo en grupo fortalece las relaciones interpersonales y reduce la sensación de soledad, aspectos cruciales para la salud mental en esta etapa de la vida.

METODOLOGÍA:

La actividad se llevó a cabo en un solo día, estructurando la metodología de tal manera que los participantes comprendieran claramente el proceso. En primer lugar, se entregó a cada adulto mayor una ficha que contenía varias sumas.

A continuación, se explicó cómo debían resolver las operaciones en cada ficha para identificar en qué posición iba cada pieza del rompecabezas. Este ejercicio no solo promovió el pensamiento lógico, sino que también ayudó a los participantes a organizar las piezas de manera efectiva.

Finalmente, una vez que identificaron la posición de cada ficha, se les animó a colorearlas, permitiéndoles expresar su creatividad y finalizar su rompecabezas de forma personalizada.

METODO:

La metodología de esta actividad se basó en un enfoque participativo, donde cada adulto mayor tuvo un rol activo en la creación de su rompecabezas. Se incentivó el trabajo autónomo, brindando apoyo personalizado a quienes lo necesitaron. La formación de grupos pequeños facilitó la interacción social y la colaboración entre los participantes, creando un ambiente de apoyo.

RECOMENDACIONES:

- Respetar los ritmos de trabajo de los participantes fue fundamental, permitiendo que cada adulto mayor avanzara a su propio paso.
- Realizar la actividad en un entorno tranquilo y bien iluminado, libre de distracciones, fue esencial para que los adultos mayores pudieran concentrarse en la tarea.
- Ajustar la actividad a las habilidades individuales de cada participante resultó importante; algunos necesitaron más ayuda con la resolución de las sumas o el manejo de las piezas del rompecabezas.

CONCLUSIONES:

La actividad de elaboración de un rompecabezas a partir de sumas logró su objetivo de fomentar el desarrollo cognitivo y la socialización en adultos mayores. Se generó un ambiente de colaboración y apoyo que contribuyó al bienestar emocional de los participantes.

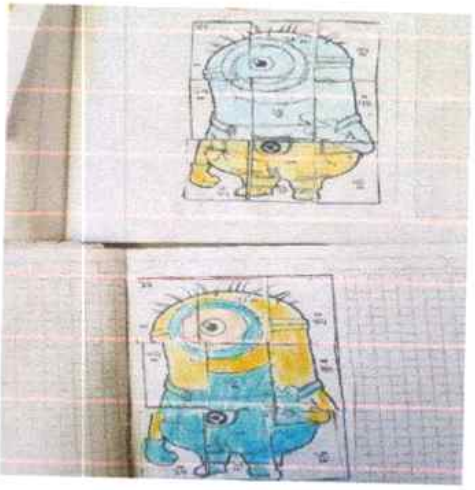
Se observó un alto nivel de participación, disfrute y satisfacción personal, lo que demostró que los juegos educativos son herramientas eficaces para promover el bienestar en personas mayores. El enfoque en el aprendizaje activo y la interacción social proporcionó una experiencia significativa y enriquecedora para todos los involucrados.

ANEXOS:









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

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESIÓN 07	
FECHA: Miércoles 9 de octubre	**HORA:** 8:30 am
TEMA: Desarrollo de habilidades motrices.	**ASISTENTES:** 50
POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Instructor de Manualidades Jesús Andrés López Suárez	
ACTIVIDAD: ORIGAMI CON PAPEL.	

OBJETIVO GENERAL: Fortalecer la motricidad fina de los adultos mayores mediante la actividad de plegado de papel para crear figuras de origami, permitiéndoles desarrollar su creatividad y habilidades manuales. Esta actividad contribuyó a mejorar la destreza manual y a fomentar el sentido de pertenencia dentro del grupo.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Estimular la concentración en los participantes al realizar un ejercicio que requiere precisión y atención.
- Fomentar el sentido de logro y autoestima al completar una tarea creativa, obteniendo como resultado una figura de origami personalizada.
- Mejorar la percepción sensorial y la habilidad manual, contribuyendo al reconocimiento de formas y patrones a través de la manipulación del papel al elaborar sus figuras.

MARCO TEÓRICO:

El desarrollo de la motricidad fina en los adultos mayores es esencial para mantener su independencia y calidad de vida. A medida que envejecen, la coordinación y destreza de las manos pueden disminuir. La actividad de origami involucra movimientos precisos de plegado y decoración, lo que ayuda a mejorar la coordinación ojo-mano y la precisión.

Personalizar las figuras fomenta la participación activa y enriquece la experiencia de los adultos mayores, favoreciendo la asimilación de habilidades motoras y cognitivas. Estas actividades generan un aumento en la autoestima y satisfacción personal, aspectos vitales para su bienestar emocional.

METODOLOGÍA:

El proceso se desarrolló de manera secuencial, siguiendo una serie de pasos claros que permitieron a los participantes avanzar con confianza en la creación de sus figuras de origami. En un primer momento, se explicó la actividad y se mostró cómo realizar los pliegues básicos del papel, promoviendo la motricidad fina a través de esta técnica.

Una vez que los adultos mayores comprendieron los pasos iniciales, se les guió en el plegado del papel para dar forma a sus figuras. Este proceso incluyó diferentes tipos de pliegues que permitieron a los participantes experimentar con las diversas formas que se pueden crear con origami.

Finalmente, se les animó a compartir sus figuras terminadas, promoviendo un ambiente de apoyo y camaradería entre los participantes.

METODO:

El método utilizado fue la estimulación directa mediante la práctica secuencial de habilidades manuales. Se empleó una metodología activa y participativa, donde cada adulto mayor asumió la responsabilidad de crear su propia figura de origami. Este enfoque permitió que los participantes ejercitaran su motricidad fina a través de acciones como el plegado del papel.

RECOMENDACIONES:

- Asegurarse de que el área de trabajo sea cómoda y accesible para todos los participantes.
- Fomentar un ambiente de apoyo donde los participantes pudieran compartir sus ideas, experiencias y pensamientos.
- Proporcionar papeles de diferentes grosores y colores, asegurándose de que fueran fáciles de manejar.

CONCLUSIONES:

La actividad de elaboración de figuras de origami fue exitosa en varios aspectos. Al seguir un proceso secuencial con pasos bien definidos, los adultos mayores pudieron avanzar de manera efectiva y segura en la creación de sus figuras. Desde la explicación de los pliegues básicos hasta la finalización, cada etapa contribuyó al desarrollo de habilidades motoras finas.

El plegado del papel requirió precisión y atención, elementos clave para mantener la agilidad mental. La posibilidad de crear sus figuras les permitió no solo mostrar su creatividad, sino también fortalecer su sentido de pertenencia dentro del grupo.

ANEXOS:







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

C.V. San José Velamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESIÓN 08	
FECHA: jueves 10 de octubre	**HORA:** 8:30 am
TEMA: Abecedario.	**ASISTENTES:** 50
POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Instructor de Manualidades Jesús Andrés López Suárez	
ACTIVIDAD: FICHA DE LA LETRA B Y LAS VOCALES.	

OBJETIVO GENERAL: Fortalecer el reconocimiento y la escritura de la letra B y las vocales entre los adultos mayores, promoviendo así su memoria y habilidades cognitivas.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Estimular la memoria visual y auditiva al identificar palabras que comienzan con la letra B.
- Fomentar la escritura y la pronunciación correcta de las vocales a través de ejercicios prácticos.
- Aumentar la confianza y la autoestima al completar actividades relacionadas con la lectura y la escritura.

MARCO TEÓRICO:

El refuerzo de letras y vocales es crucial para mantener las habilidades cognitivas en los adultos mayores. La práctica regular de la escritura y el reconocimiento de letras contribuye a la mejora de la memoria y la concentración. Además, el aprendizaje continuo está relacionado con el bienestar emocional y mental, ayudando a los adultos mayores a mantenerse activos y comprometidos.

La letra B y las vocales son elementos fundamentales en el aprendizaje del idioma. Trabajar en su reconocimiento y escritura permite a los participantes reforzar su comunicación y facilitar su interacción social.

METODOLOGÍA:

La actividad se inició con una breve explicación sobre la letra B y las vocales, resaltando su importancia en el idioma. Se incentivó la participación activa de los adultos mayores, permitiendo preguntas y comentarios para reforzar su comprensión.

Luego, se entregó una ficha con ejercicios por ambos lados. En un lado, los participantes realizaron una plana con la letra B y las vocales, lo que les permitió practicar la escritura. Se brindó apoyo a quienes lo necesitaban, asegurando que todos pudieran mejorar su destreza.

En el reverso, se incluyó una imagen relacionada con las sílabas ba, be, bi, bo, bu, que los participantes debían colorear según los colores asignados. Esta actividad lúdica no solo promovió la creatividad, sino que también ayudó a asociar visualmente las letras con sus sonidos.

METODO:

Se utilizó el método de estimulación cognitiva mediante la práctica activa. Se empleó una metodología participativa, donde cada adulto mayor asumió la responsabilidad de practicar el reconocimiento y la escritura de la letra B y las vocales. Este enfoque promovió el ejercicio mental a través de diversas actividades interactivas.

RECOMENDACIONES:

- Asegurarse de que el área de trabajo sea cómoda y accesible para todos los participantes.
- Fomentar un ambiente positivo donde los participantes pudieran compartir sus aprendizajes y experiencias.
- Proporcionar materiales de escritura que fueran fáciles de manejar, como lápices y hojas de trabajo con letras grandes.

CONCLUSIONES:

La actividad de refuerzo sobre la letra B y las vocales fue exitosa en varios aspectos. Al seguir un proceso secuencial con actividades bien definidas, los adultos mayores pudieron avanzar de manera efectiva en el reconocimiento y escritura de estas letras. Desde la identificación de palabras hasta la práctica de escritura, cada etapa contribuyó al desarrollo de habilidades cognitivas.

Los ejercicios de pronunciación y los juegos de palabras fomentaron la atención y la memoria, elementos clave para mantener la agilidad mental. La posibilidad de compartir sus aprendizajes en un ambiente de apoyo fortaleció su sentido de comunidad y pertenencia dentro del grupo.

ANEXOS:







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

C.V. San José
Veramos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESIÓN 09	
FECHA: viernes 11 de octubre	**HORA:** 8:30 am
TEMA: Abecedario.	**ASISTENTES:** 50
POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Instructor de Manualidades Jesús Andrés López Suárez	
ACTIVIDAD: FICHA DE EJERCICIOS DE SELECCIÓN Y COMPLETACIÓN DE PALABRAS CON LA LETRA B Y LAS VOCALES.	

OBJETIVO GENERAL: Fortalecer el reconocimiento y la escritura de la letra B y las vocales entre los adultos mayores, promoviendo así su memoria y habilidades cognitivas a través de actividades de selección de imágenes y completación de palabras.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Identificar y seleccionar imágenes que comiencen con la letra B para estimular la memoria visual.
- Completar palabras con las sílabas ba, be, bi, bo, bu, reforzando la escritura y asociación sonora.
- Promover la creatividad mediante el coloreo de las imágenes seleccionadas, mejorando su destreza manual.

MARCO TEÓRICO:

La práctica de la escritura, el reconocimiento de letras y la asociación de sonidos son claves para mantener y mejorar las habilidades cognitivas en los adultos mayores. Estos ejercicios refuerzan la memoria y la concentración y fomentan un aprendizaje continuo, promoviendo el bienestar emocional y mental de los participantes. Además, trabajar en la identificación de palabras con la letra B y las vocales contribuye a la interacción social y a su comunicación.

METODOLOGÍA:

Se inició con una breve explicación sobre el objetivo de la actividad y el sonido de la letra B. Se invitó a los participantes a recordar palabras que comiencen con esta letra. Luego, se distribuyó una ficha con ejercicios en ambos lados:

1. **Primer Lado:** Selección de imágenes que comienzan con la letra B, brindando apoyo para identificar visualmente cada palabra.
2. **Segundo Lado:** Ejercicios de completación de palabras con las sílabas ba, be, bi, bo, bu y coloreo de las imágenes seleccionadas para fomentar la creatividad. Cada adulto mayor recibió apoyo según sus necesidades, y se promovió la participación activa para garantizar la comprensión y disfrute de la actividad.

METODO:

Se empleó el método de estimulación cognitiva a través de la práctica activa y la metodología participativa. Se permitió que cada participante asumiera la responsabilidad de realizar los ejercicios de reconocimiento y escritura de forma autónoma, en un ambiente de apoyo mutuo y estimulación continua.

RECOMENDACIONES:

- Asegurarse de que el área de trabajo sea accesible y cómoda.
- Proporcionar un ambiente positivo y motivador, permitiendo que los participantes compartan sus aprendizajes.
- Utilizar materiales accesibles, como lápices y hojas de trabajo con letras e imágenes grandes para facilitar su uso.

CONCLUSIONES:

La actividad de creación de una imagen de flor utilizando bolitas de papel de colores fue exitosa en varios aspectos. A lo largo de los dos días, los adultos mayores disfrutaron de un proceso creativo que desarrolló sus habilidades motoras y promovió la atención y concentración. La oportunidad de personalizar su obra y compartirla con los demás fortaleció su autoestima y sentido de pertenencia al grupo. Además, el ambiente de colaboración y apoyo durante la actividad no solo enriqueció la experiencia, sino que también contribuyó a la formación de vínculos significativos entre los participantes.

ANEXOS.







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

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESIÓN 10	
FECHA: martes 15 de octubre	**HORA:** 8:30 am
TEMA: Desarrollo habilidades motrices	**ASISTENTES:** 50
POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Instructor de Manualidades Jesús Andrés López Suárez	
ACTIVIDAD: RELLENO DE IMAGEN DE PATO CON LA TÉCNICA DEL PUNTILLISMO.	

OBJETIVO GENERAL: Fomentar la creatividad y el desarrollo de habilidades motrices en adultos mayores mediante la técnica del puntillismo, permitiéndoles crear una imagen personalizada de un pato, lo que contribuirá a su bienestar emocional y social.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Estimular la coordinación mano-ojo y la motricidad fina a través de la aplicación de puntos de pintura.
- Fomentar la concentración y la atención en la tarea artística, promoviendo un espacio de calma y reflexión.
- Potenciar la autoestima de los participantes al completar una obra de arte que refleje su creatividad.
- Promover la socialización entre los adultos mayores a través del intercambio de ideas y experiencias durante la actividad.

MARCO TEÓRICO:

El puntillismo es una técnica pictórica que utiliza pequeños puntos de colores aplicados sobre la superficie para crear imágenes. Esta técnica fue desarrollada por artistas como Georges Seurat en el siglo XIX y se basa en la teoría del color y la óptica. La práctica del arte tiene múltiples beneficios para los adultos mayores, incluyendo la mejora de la motricidad fina, el aumento de la autoestima y la reducción del estrés. Crear una imagen de un pato utilizando puntillismo no solo les permite explorar su creatividad, sino que también promueve la concentración y la atención, aspectos esenciales para el bienestar mental y emocional. Además, el acto de pintar en grupo fomenta la interacción social, enriqueciendo la experiencia de los participantes.

METODOLOGÍA:

El proceso se desarrolló en pasos claros y secuenciales para facilitar la comprensión de los participantes. Primero, se explicó qué era el puntillismo. Luego, se entregó a cada participante una imagen en blanco y negro de un pato, que serviría como base para su obra. Seguidamente, se proporcionaron pinturas y un copito de algodón, que utilizarían para aplicar la técnica del puntillismo, rellenando toda la imagen con puntos de color.

Durante el proceso, se ofreció apoyo individualizado para aquellos que lo necesitaran, asegurando que todos tuvieran la oportunidad de disfrutar y aprender. Al finalizar, se realizó una sesión de reflexión donde los participantes compartieron sus experiencias y se celebró el trabajo de cada uno, fomentando así un sentido de comunidad.

METODO:

El método utilizado fue el de estimulación cognitiva a través de la práctica activa del arte. Se empleó una metodología participativa, donde cada adulto mayor asumió la responsabilidad de crear su propia obra a partir de la técnica del puntillismo. Este enfoque permitió que los participantes ejercitaran su motricidad fina, así como la creatividad y la autoexpresión.

RECOMENDACIONES:

- Asegurar que el área de trabajo sea cómoda, bien iluminada y accesible para todos los participantes.
- Fomentar un ambiente de apoyo donde los adultos mayores se sientan libres de compartir sus ideas y experiencias.
- Proporcionar pinceles de diferentes grosores y pinturas acrílicas fáciles de manejar.

CONCLUSIONES:

La actividad de creación de una imagen de pato utilizando la técnica del puntillismo fue exitosa, permitiendo a los adultos mayores disfrutar de una experiencia artística que desarrolló sus habilidades motoras finas. La aplicación de puntos de pintura fomentó la atención y mejoró la coordinación mano-ojo. Además, personalizar su obra y compartirla con los demás fortaleció su autoestima y sentido de pertenencia al grupo. En resumen, esta actividad no solo estimuló su creatividad, sino que también contribuyó 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

FICHA TÉCNICA	
SESIÓN 11 - 12	
FECHA: miércoles 16 y jueves 17 de octubre	**HORA:** 8:30 am
TEMA: Desarrollo de habilidades motrices.	**ASISTENTES:** 50
POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Instructor de Manualidades Jesús Andrés López Suárez	
ACTIVIDAD: IMAGEN DE FLOR RELLENA CON BOLITAS DE PAPEL.	

OBJETIVO GENERAL: Desarrollar la motricidad fina y la creatividad de los adultos mayores mediante la elaboración de una imagen de una flor rellena con bolitas de papel de colores, fortaleciendo su sentido de logro y pertenencia.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Desarrollar la habilidad de manipulación y el control motor al crear bolitas de papel, lo que contribuye a mejorar la destreza manual.
- Promover el trabajo en equipo y la interacción social mediante el intercambio de ideas y técnicas durante la actividad.
- Fomentar la expresión personal y la creatividad al permitir a los participantes personalizar su obra según sus preferencias.

MARCO TEÓRICO:

La elaboración de manualidades es una actividad fundamental para el desarrollo de habilidades motoras en los adultos mayores. A medida que envejecemos, es común experimentar una disminución en la destreza y coordinación manual. Actividades como el coloreado y la creación de bolitas de papel ayudan a contrarrestar estos efectos, mejorando la motricidad fina y la coordinación ojo-mano. Además, al trabajar con diferentes colores y formas, se estimulan áreas cognitivas importantes, como la percepción visual y la atención, lo que contribuye a mantener la agilidad mental.

Crear una imagen de flor rellena con bolitas de papel no solo fortalece las habilidades motoras, sino que también ofrece una valiosa oportunidad para la autoexpresión y la creatividad. La actividad permite a los participantes personalizar su obra, lo que fomenta su sentido de identidad y pertenencia. Al involucrarse en un proyecto artístico, los adultos mayores experimentan una satisfacción personal que puede mejorar su bienestar emocional. Además,

el trabajo en grupo promueve la interacción social, ayudando a reducir la soledad y a fortalecer los lazos comunitarios.

METODOLOGÍA:

La actividad se desarrolló en dos días. En el primer día, se entregó una ficha con la imagen de una flor en blanco y negro. Los participantes colorearon parte de la imagen, eligiendo colores a su gusto. Además, se les enseñó a hacer bolitas de papel de colores, que serían utilizadas para rellenar la imagen.

En el segundo día, se realizaron actividades de colocación de las bolitas de papel que se habían hecho anteriormente. Cada adulto mayor aplicó pegamento en las áreas correspondientes de la flor y colocó las bolitas de papel, completando así su obra. Durante ambos días, se ofreció apoyo individualizado y se promovió la interacción entre los participantes.

METODO:

El método utilizado fue el de estimulación cognitiva a través de la práctica manual y la creatividad. Se empleó una metodología activa y participativa, donde cada adulto mayor asumió la responsabilidad de crear su propia imagen de flor, lo que les permitió ejercitar su motricidad fina y fomentar la autoexpresión.

RECOMENDACIONES:

- Asegurar que el área de trabajo sea cómoda, bien iluminada y accesible para todos los participantes.
- Fomentar un ambiente de apoyo y compañerismo donde los adultos mayores puedan compartir ideas y experiencias.
- Proporcionar tijeras, pegamento y papel de colores en diferentes texturas para enriquecer la actividad.

CONCLUSIONES:

La actividad de creación de una imagen de flor utilizando bolitas de papel de colores fue exitosa en varios aspectos. A lo largo de los dos días, los adultos mayores disfrutaron de un proceso creativo que desarrolló sus habilidades motoras y promovió la atención y concentración. La oportunidad de personalizar su obra y compartirla con los demás fortaleció su autoestima y sentido de pertenencia al grupo. En resumen, esta actividad no solo estimuló su creatividad, sino que también contribuyó a su bienestar emocional y social.

ANEXOS:

+

SESIÓN 11 MIERCOLES 16 DE OCTUBRE.





SESIÓN 12 MIERCOLES 17 DE OCTUBRE.





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 13	
FECHA: viernes 18 de octubre	**HORA:** 8:30 am
TEMA: Desarrollo de habilidades motrices.	**ASISTENTES:** 50
POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Instructor de Manualidades Jesús Andrés López Suárez	
ACTIVIDAD: FICHA DE SEGUIMIENTO DE SECUENCIA CON FIGURAS GEOMÉTRICAS Y COLORES.	

OBJETIVO GENERAL: Fomentar la creatividad y la percepción visual en adultos mayores a través de actividades que involucren figuras geométricas y la aplicación de color, promoviendo así la estimulación cognitiva y la mejora en la motricidad fina.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Mejorar la destreza manual a través de la manipulación de materiales y el coloreado de figuras.
- Estimular la memoria y la atención mediante actividades de secuenciación de colores y formas.
- Fomentar la interacción social y el trabajo en equipo durante el desarrollo de las actividades.

MARCO TEÓRICO:

La actividad con figuras geométricas y color es fundamental en la educación de adultos mayores, ya que estimula diversas áreas del cerebro, mejora la coordinación y fomenta la creatividad. Estudios indican que la actividad manual y visual puede contribuir a la salud mental y emocional de este grupo etario, mejorando su bienestar general.

METODOLOGÍA:

La actividad se desarrolló en una sesión. Se entregaron fichas que incluían ejemplos de figuras geométricas ya coloreadas, que servían como referencia. Se explicó a los participantes que debían seguir la secuencia de colores indicada en los ejemplos al colorear las figuras en sus fichas. Durante la actividad, se ofreció apoyo individualizado y se promovió la interacción entre los participantes.

METODO:

El método utilizado fue el de estimulación cognitiva a través de la práctica manual y la creatividad. Se empleó una metodología activa y participativa, donde cada adulto mayor asumió la responsabilidad de crear su propia obra, lo que les permitió ejercitar su motricidad fina y fomentar la autoexpresión.

RECOMENDACIONES:

Asegurar que el área de trabajo sea cómoda, bien iluminada y accesible para todos los participantes.
Fomentar un ambiente de apoyo y compañerismo donde los adultos mayores puedan compartir ideas y experiencias.
Proporcionar materiales variados (papel de colores, tijeras, pegamento) para enriquecer la actividad.

CONCLUSIONES:

La actividad de secuenciación con figuras geométricas y colores resultó exitosa en varios aspectos. Los adultos mayores participaron activamente, disfrutaron del proceso creativo y desarrollaron habilidades motoras. La personalización de sus obras y la colaboración fortalecieron su autoestima y sentido de pertenencia al grupo. En resumen, esta actividad no solo estimuló su creatividad, sino que también contribuyó a su bienestar emocional y social.

ANEXOS:

+







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

C.V. San José Velamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESIÓN 14	
FECHA: lunes 21 de octubre	**HORA:** 8:30 am
TEMA: Desarrollo de la motricidad fina y concentración.	**ASISTENTES:** 50
POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Instructor de Manualidades Jesús Andrés López Suárez	
ACTIVIDAD: ORIGAMI CON PAPEL DE REVISTA.	

OBJETIVO GENERAL: Fomentar la creatividad y mejorar la motricidad fina de los adultos mayores a través de la técnica de origami, contribuyendo a la estimulación cognitiva y a la habilidad de seguir instrucciones paso a paso.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Mejorar la precisión y coordinación manual mediante el plegado de papel.
- Estimular la memoria y la atención al seguir instrucciones de origami.
- Promover el trabajo en equipo y la interacción social durante la actividad.

MARCO TEÓRICO:

El origami es una técnica de arte manual que consiste en el plegado de papel para crear figuras, y se ha demostrado que contribuye significativamente al desarrollo de habilidades motoras finas y a la estimulación cognitiva. En el caso de los adultos mayores, el origami permite trabajar la destreza manual y la precisión en los movimientos, ya que requiere de cuidado y atención en cada doblez. Además, el origami estimula funciones cerebrales asociadas a la memoria y la percepción espacial, las cuales suelen deteriorarse con el paso de los años. A nivel emocional, realizar origami puede ser relajante y brindar un sentido de logro y autoestima.

METODOLOGÍA:

La actividad comenzó con una introducción a los beneficios del origami y una explicación detallada del proceso. Se distribuyeron papeles de revista reciclados en distintos tamaños para facilitar el trabajo.

Los participantes siguieron una demostración visual sobre cómo realizar figuras básicas, como casas y peces, con apoyo individualizado en caso de dificultad. Durante la sesión, se incentivó la cooperación entre los participantes, y al final, se compartieron los resultados en una breve exposición grupal.

METODO:

El enfoque fue activo y participativo, donde cada adulto mayor asumió un rol creativo en la elaboración de su origami, lo que facilitó la práctica manual y la interacción grupal, promoviendo el apoyo y el compañerismo.

.

RECOMENDACIONES:

- Proveer una variedad de hojas grandes de revistas en diferentes tamaños y colores para facilitar el trabajo.
- Fomentar la paciencia y el apoyo mutuo, ya que algunos pliegues pueden ser complejos para ciertos participantes.
- Asegurar que cada participante reciba apoyo en los pliegues más complejos, incentivando la colaboración y la paciencia en el proceso.

CONCLUSIONES:

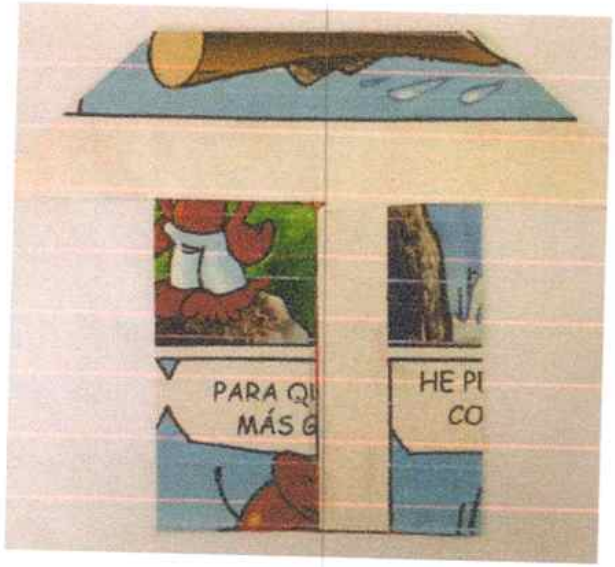
La actividad de origami resultó ser enriquecedora en múltiples aspectos. Los adultos mayores lograron seguir las instrucciones de manera precisa y se sintieron satisfechos al ver sus figuras terminadas, lo que fortaleció su autoestima y les dio una sensación de logro. Los participantes reportaron que la actividad fue relajante y divertida, y demostraron interés en aprender figuras más complejas en el futuro. Además, la colaboración entre ellos fue constante, lo cual promovió un ambiente de apoyo y compañerismo.

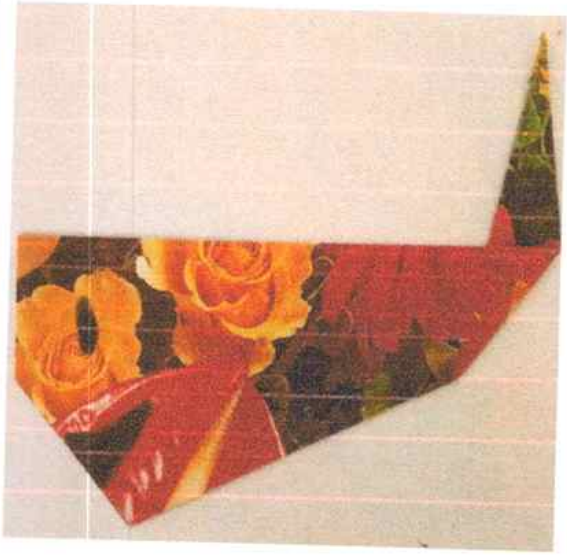
ANEXOS:

+









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

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESIÓN 15.	
FECHA: martes 22 de octubre	**HORA:** 8:30 am
TEMA: Desarrollo de habilidades motrices.	**ASISTENTES:** 50
POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Instructor de Manualidades Jesús Andrés López Suárez	
ACTIVIDAD: FICHA PARA REALIZAR TRAZOS Y COLOREAR	

OBJETIVO GENERAL: Fortalecer la coordinación mano-ojo y la motricidad fina de los adultos mayores mediante la práctica de trazos y coloreado de figuras.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Fomentar la precisión en los trazos y el control manual.
- Mejorar la percepción visual a través del uso de colores y secuencias.
- Promover la concentración y la creatividad mediante el coloreado.

MARCO TEÓRICO:

La actividad de trazado y coloreado tiene beneficios significativos en adultos mayores, pues permite trabajar la motricidad fina, la precisión y el control manual, habilidades que tienden a deteriorarse con la edad. Estas actividades estimulan también la coordinación entre la vista y el movimiento de las manos, facilitando la realización de tareas cotidianas Este tipo de actividad manual es recomendada en programas de envejecimiento activo, ya que contribuye a mantener el bienestar emocional, reduce el estrés y mejora la autoestima.

METODOLOGÍA:

Se entregó a cada participante una hoja con diversas imágenes incompletas de objetos comunes y figuras sencillas, como animales, plantas y objetos. Los participantes debían completar los trazos para terminar cada imagen y, una vez completada, proceder a colorearla. Primero, se mostró un ejemplo y se ofreció apoyo individual para ayudar en la precisión de los trazos. También se incentivó el uso de colores a su gusto para fomentar la autoexpresión.

METODO:

El método fue demostrativo e individualizado, enfocándose en el aprendizaje práctico y en la precisión de los trazos. Se motivó a los participantes a concentrarse en el control y la secuenciación de colores.

RECOMENDACIONES:

- Contar con lápices y crayones de diferentes colores y tamaños para facilitar el coloreado.
- Facilitar un área de trabajo bien iluminada y asientos cómodos para evitar la fatiga.
- Realizar una breve introducción sobre el valor de la secuenciación de colores para mejorar la percepción visual.

CONCLUSIONES:

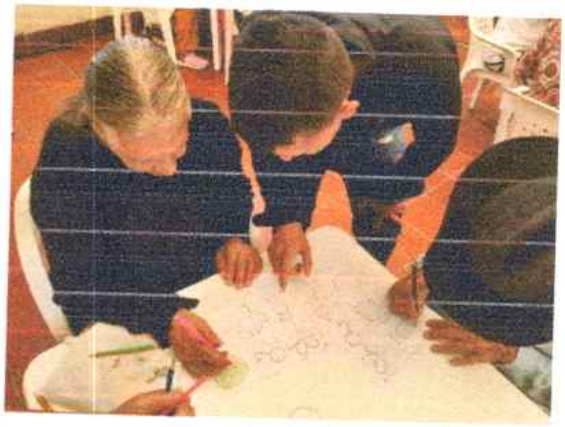
La actividad de trazos y coloreado fue altamente beneficiosa para los participantes, quienes lograron mejorar su control manual y se concentraron en el desarrollo de sus habilidades de precisión. La experiencia de completar y colorear objetos les permitió enfocarse en los detalles y expresarse libremente. Varios participantes comentaron que la actividad les resultó relajante y agradable, y expresaron interés en realizar ejercicios similares en futuras sesiones.

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

C.V. San José Velamos por su Bienestar

ANEXOS:

+







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

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESIÓN 16	
FECHA: miércoles 23 de octubre	**HORA:** 8:30 am
TEMA: Desarrollo de habilidades motrices y creatividad.	**ASISTENTES:** 50
POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Instructor de Manualidades Jesús Andrés López Suárez	
ACTIVIDAD: ELABORACIÓN DE ESTRELLA CON PALOS DE HELADO.	

OBJETIVO GENERAL: Estimular la motricidad fina y la creatividad en adultos mayores mediante la elaboración de estrellas con palitos de helado, promoviendo el trabajo manual y la expresión artística.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Mejorar la destreza manual y la coordinación ojo-mano.
- Fomentar la creatividad a través de la decoración de las estrellas.
- Promover la socialización al compartir materiales y técnicas.

MARCO TEÓRICO:

El uso de materiales sencillos como los palitos de helado permite a los adultos mayores experimentar con diferentes técnicas de manualidades que estimulan la motricidad fina y la creatividad. La elaboración de figuras tridimensionales facilita la percepción espacial y el control de los movimientos pequeños, aspectos fundamentales para las tareas de la vida diaria en adultos mayores. A nivel emocional, actividades como estas fortalecen la autoestima y brindan una sensación de logro.

METODOLOGIA:

La sesión inició con una introducción sobre el uso de materiales reciclados y la importancia de la creatividad. Se proporcionaron palitos de helado y pegamento, y el instructor dio una demostración sobre cómo construir una estrella. Una vez ensamblada, cada participante decoró su estrella a su gusto. La actividad promovió la interacción entre los asistentes, compartiendo ideas y apoyándose en la decoración.

METODO:

La metodología fue práctica y participativa, permitiendo que cada participante personalizara su estrella. Esto fomentó la creatividad individual y la cooperación grupal.

RECOMENDACIONES:

- Proveer suficientes materiales decorativos (pinturas, pegamento, brillos, etc.) para evitar interrupciones.
- Incentivar la autoexpresión al permitir que los participantes decoren sus estrellas según sus preferencias.
- Supervisar la aplicación de pegamento y otros materiales para evitar que algún participante se sienta inseguro o tenga dificultad en el proceso.

CONCLUSIONES:

La actividad de elaboración de estrellas con palitos de helado fue muy positiva para los adultos mayores, quienes no solo disfrutaron del proceso de construcción, sino también de la personalización de sus creaciones. El ejercicio resultó efectivo para mejorar la motricidad fina y la coordinación manual. La actividad fomentó un ambiente de colaboración y apoyo mutuo, fortaleciendo las relaciones entre los asistentes y creando un espacio de creatividad y autoexpresión.

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

ANEXOS:







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

C.V. San José
Veiamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESIÓN 17	
FECHA: jueves 24 de octubre	**HORA:** 8:30 am
TEMA: Desarrollo de habilidades motrices.	**ASISTENTES:** 50
POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Instructor de Manualidades Jesús Andrés López Suárez	
ACTIVIDAD: SERVILLETERO CON PALOS DE HELADO.	

OBJETIVO GENERAL: Desarrollar habilidades motrices finas y promover la creatividad en adultos mayores mediante la construcción de servilleteros con palitos de helado.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Mejorar la destreza manual a través de la manipulación de palitos de helado y pegamento.
- Fomentar la creatividad individual mediante la personalización de los servilleteros.
- Facilitar la socialización y el trabajo en equipo.

MARCO TEÓRICO:

La creación de manualidades con materiales accesibles, como los palitos de helado, permite a los adultos mayores trabajar la motricidad fina, mejorando así la coordinación y el control manual. Este tipo de actividad favorece la autonomía en tareas diarias, ya que los movimientos precisos practicados contribuyen a su funcionalidad motora. Además, el proceso creativo y colaborativo contribuye al bienestar emocional, proporcionando un espacio de autoexpresión y ayudando a fortalecer la autoestima y la confianza en sus habilidades.

METODOLOGIA:

La sesión comenzó con una demostración del instructor sobre cómo armar la estructura básica del servilletero utilizando los palitos de helado. Se proporcionaron materiales, incluyendo palitos de helado, pegamento y elementos decorativos para personalizar cada servilletero. Los participantes ensamblaron y decoraron sus piezas bajo la supervisión del instructor, quien brindó apoyo individual para facilitar el uso de materiales y técnicas decorativas.

METODÓ:

El método fue demostrativo y participativo, fomentando la práctica manual y la autoexpresión. Se promovió un ambiente colaborativo donde los participantes compartieron ideas y técnicas de decoración.

RECOMENDACIONES:

- Proveer herramientas de fácil manipulación para mejorar la comodidad en el ensamblaje y la decoración.
- Supervisar la aplicación de pegamento para asegurar la estabilidad de la estructura.
- Asegurar que el área de trabajo sea adecuada y cómoda para todos los participantes.

CONCLUSIONES:

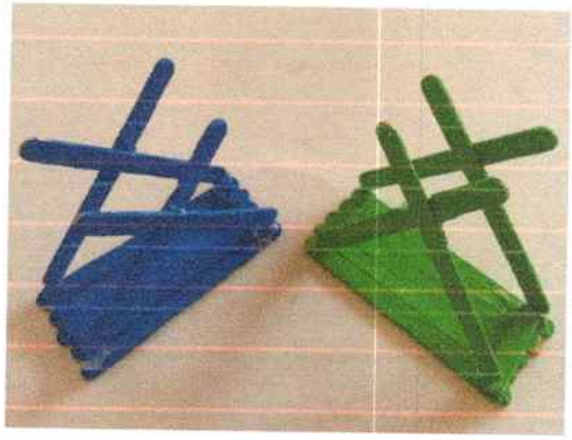
La actividad de elaboración de servilleteros con palitos de helado resultó ser un verdadero éxito, brindando a los adultos mayores una oportunidad no solo para crear, sino también para conectar. Cada participante pudo explorar su creatividad, lo que generó un ambiente de entusiasmo y cooperación. Muchos expresaron su deseo de utilizar sus servilleteros en casa, lo que sugiere un impacto positivo en su vida diaria.

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

ANEXOS:







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

C.V. San José
Veiamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESIÓN 18	
FECHA: viernes 25 de octubre	**HORA:** 8:30 am
TEMA: Desarrollo de habilidades motrices.	**ASISTENTES:** 50
POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Instructor de Manualidades Jesús Andrés López Suárez	
ACTIVIDAD: ELABORACIÓN DE TANGRAM	

OBJETIVO GENERAL:

Estimular la creatividad y el pensamiento lógico en los adultos mayores mediante la elaboración de tangrams, promoviendo el desarrollo de habilidades cognitivas y la expresión artística.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Mejorar la coordinación ojo-mano y la percepción espacial.
- Promover el desarrollo de habilidades cognitivas, como la resolución de problemas y el reconocimiento de patrones.
- Fomentar la socialización y el trabajo en equipo al compartir ideas y soluciones.

MARCO TEÓRICO:

El tangram es un antiguo rompecabezas chino que consiste en crear diferentes formas con siete piezas geométricas. En el contexto de los adultos mayores, la actividad de creación de un tangram y su posterior uso como juego visual y mental permite reforzar habilidades como la percepción espacial, la memoria y el pensamiento crítico. La construcción del tangram con materiales reciclados estimula la creatividad y la valoración de recursos sencillos, mientras que la manipulación de las piezas mejora la destreza manual y la coordinación. Estas actividades favorecen un ambiente relajado en el que se fortalecen habilidades cognitivas necesarias para mantener la autonomía y el bienestar emocional.

METODOLOGIA:

La sesión comenzó con una introducción al origen y el propósito del tangram. En un primer momento, el instructor mostró un ejemplo de tangram armado, explicando la función y las formas que se pueden crear. Seguidamente, se entregó a cada participante un modelo de tangram en papel, el cual colorearon y recortaron para obtener las siete fichas del juego. Una vez listas las piezas, cada participante utilizó su tangram para crear figuras, ya sea siguiendo plantillas proporcionadas o inventando sus propias formas. La actividad promovió la interacción social y el intercambio de ideas, ya que muchos compartieron sus creaciones y técnicas de decoración.

.

METODO:

Se utilizó una metodología participativa y guiada, en la cual el instructor ofreció orientación detallada y apoyó a cada participante en el uso de los materiales y la creación de las figuras del tangram. Esta estructura permitió un equilibrio entre la individualización y el trabajo en equipo.

RECOMENDACIONES:

- Proporcionar plantillas de figuras de distintos niveles de dificultad para mantener la motivación.
- Asegurarse de que cada participante cuente con materiales suficientes para decorar y ensamblar el tangram.
- Facilitar tijeras de punta redondeada y pegamento adecuado para evitar accidentes.

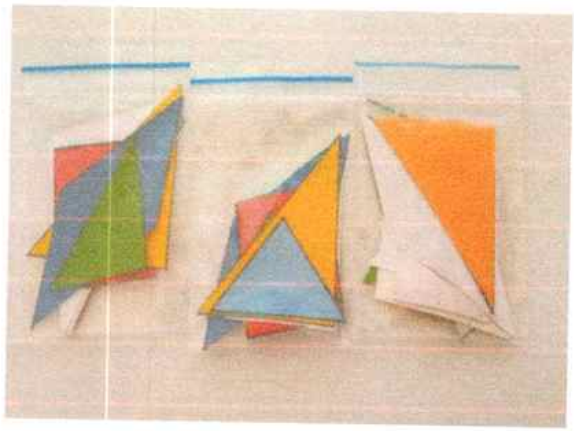
CONCLUSIONES:

La actividad de elaboración de tangram fue enriquecedora y estimulante, promoviendo el desarrollo de habilidades cognitivas, motrices y sociales. Los adultos mayores disfrutaron de la creación y del desafío de formar figuras, reforzando su percepción espacial y memoria en un ambiente de compañerismo y creatividad.

ANEXOS:







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

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESIÓN 19	
FECHA: lunes 28 de octubre	**HORA:** 8:30 am
TEMA: Desarrollo de habilidades motrices.	**ASISTENTES:** 50
POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Instructor de Manualidades Jesús Andrés López Suárez	
ACTIVIDAD: FICHA MARIPOSA RELLENA CON LANA.	

OBJETIVO GENERAL:

Fomentar la creatividad y la motricidad fina en los adultos mayores mediante la elaboración de una mariposa decorada con lana, promoviendo la autoexpresión y el sentido estético.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Mejorar la precisión manual y la coordinación motora.
- Promover la creatividad a través de la elección de colores y patrones.
- Fomentar un ambiente de relajación y socialización durante la actividad.

MARCO TEÓRICO:

Las actividades manuales que requieren la manipulación de materiales como la lana permiten a los adultos mayores experimentar sensaciones táctiles que estimulan tanto el sentido del tacto como la concentración. La decoración de figuras con lana fortalece la motricidad fina y la precisión, aspectos que son fundamentales para la realización de actividades diarias. Además, la elección de colores y patrones personalizados potencia la creatividad y la autoexpresión, lo cual favorece el bienestar emocional y la autoestima. Este tipo de actividades manuales también contribuyen a reducir el estrés y a mejorar el estado de ánimo, brindando una sensación de logro.

METODOLOGIA:

La sesión comenzó con una explicación sobre la actividad y sus beneficios, enfocándose en la importancia de la autoexpresión y la precisión manual. Se entregó a cada participante una ficha en blanco y negro con la silueta de una mariposa, la cual colorearon a su gusto. Seguidamente, el instructor mostró cómo aplicar la lana para delinear toda la figura, agregando textura y resaltando las áreas coloreadas. Los participantes utilizaron diferentes colores y grosores de lana para darle un toque personal a su mariposa, lo cual promovió la socialización al compartir ideas y estilos en la decoración.

.

METODO:

Se utilizó una metodología práctica y guiada, con un enfoque en la autoexpresión y la creatividad. Cada participante pudo personalizar su mariposa según sus preferencias, lo que promovió el respeto por la individualidad y la cooperación grupal.

RECOMENDACIONES:

- Asegurarse de que haya lana de diferentes colores y texturas para enriquecer la actividad.
- Supervisar el uso de tijeras y pegamento para evitar dificultades o accidentes.

CONCLUSIONES:

La actividad de creación de mariposas con lana fue muy positiva, promoviendo tanto la motricidad fina como la creatividad en un entorno relajado y de compañerismo. Los adultos mayores disfrutaron del proceso de darle vida a sus mariposas, eligiendo colores y estilos que reflejaban su personalidad y preferencias. Esta libertad de expresión fortaleció su autoestima, ya que cada participante pudo crear una obra única y recibir el reconocimiento de sus compañeros. Además, la técnica de delineado con lana ofreció un desafío manejable que estimuló la precisión y la concentración, habilidades necesarias en las tareas de la vida diaria.

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

ANEXOS:







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

C.V. San José
Veiamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESIÓN 20	
FECHA: martes 29 de octubre	**HORA:** 8:30 am
TEMA: Desarrollo de habilidades motrices.	**ASISTENTES:** 50
POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Instructor de Manualidades Jesús Andrés López Suárez	
ACTIVIDAD: FICHA DE LABERINTOS	

OBJETIVO GENERAL:

Fortalecer las habilidades de concentración y orientación espacial en los adultos mayores mediante la resolución de laberintos impresos, promoviendo la capacidad de resolución de problemas.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Desarrollar la habilidad de planificación al trazar rutas a través del laberinto.
- Fomentar la paciencia y la persistencia ante desafíos mentales.
- Facilitar el trabajo en equipo y el apoyo mutuo mediante la colaboración en la resolución de los laberintos.

MARCO TEÓRICO:

La actividad de resolver laberintos permite a los adultos mayores ejercitar habilidades cognitivas como la atención y la toma de decisiones. Al elegir y seguir una ruta, se fortalece la orientación espacial y la percepción visual, capacidades que son fundamentales para la autonomía en la vida cotidiana. Además, la concentración requerida para completar los laberintos contribuye a mejorar la atención y la perseverancia, mientras que la resolución en grupo fomenta el diálogo y el trabajo en equipo. Estas actividades también son útiles para reducir la ansiedad, brindando una actividad estructurada que estimula el cerebro y fomenta la satisfacción al lograr completar el desafío.

METODOLOGIA:

La sesión inició con una explicación detallada de la actividad de los laberintos, en qué consiste y los beneficios asociados para el desarrollo de habilidades cognitivas. Posteriormente, se entregó a cada participante una ficha con una serie de laberintos de diferentes niveles de dificultad. Los adultos mayores trazaron las rutas de los laberintos según correspondía, concentrándose en encontrar el camino correcto. Para finalizar, los participantes decoraron sus laberintos con colores a su gusto, agregando un toque personal y creativo a la actividad. Esta última etapa permitió a cada uno expresar su creatividad y compartir sus resultados con los demás, fortaleciendo el ambiente de camaradería.

METODO:

La metodología fue práctica y colaborativa, permitiendo que los participantes trabajaran de forma individual y en grupo. Se promovió un ambiente de respeto y apoyo, donde cada participante pudo compartir sus experiencias y aprendizajes.

RECOMENDACIONES:

- Ofrecer variantes de laberintos con distintos niveles de dificultad para adaptar la actividad a las habilidades y preferencias de cada participante, manteniendo el interés y motivación.
- Mantener un acompañamiento constante para resolver dudas y brindar apoyo, especialmente a quienes requieran ayuda adicional en la identificación de rutas.

CONCLUSIONES:

La actividad de resolución de laberintos fue efectiva para mejorar la concentración y la orientación espacial de los adultos mayores. Los participantes disfrutaron del desafío y lograron desarrollar habilidades de perseverancia y resolución de problemas. La aplicación de colores al final de la actividad añadió un componente creativo, permitiéndoles personalizar sus trabajos y reforzando su autoestima. La actividad contribuyó a un ambiente de colaboración y respeto mutuo, fortaleciendo las relaciones entre los asistentes y generando un espacio de aprendizaje y satisfacción personal.

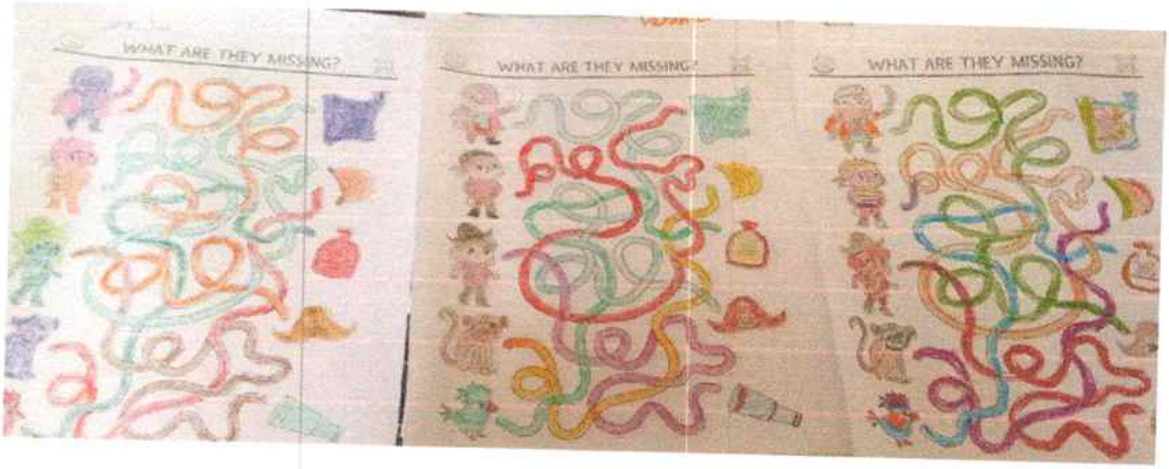
CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José Velamos por su Bienestar

ANEXOS:







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

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESIÓN 21	
FECHA: miércoles 30 de octubre	**HORA:** 8:30 am
TEMA: Desarrollo de habilidades motrices.	**ASISTENTES:** 50
POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Instructor de Manualidades Jesús Andrés López Suárez	
ACTIVIDAD: FICHA TRAZOS DE ANIMALES CON CUADRICULA	

OBJETIVO GENERAL:

Fortalecer las habilidades motrices y la coordinación visual en adultos mayores mediante el trazo de animales con cuadrícula, incentivando el desarrollo de habilidades de precisión y concentración.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Desarrollar habilidades de precisión en el trazo de figuras.
- Mejorar la coordinación ojo-mano al seguir las cuadrículas para completar los trazos.
- Fomentar la paciencia y la concentración a través de una actividad detallada y estructurada.

MARCO TEÓRICO:

La práctica del trazo de figuras sobre cuadrículas promueve el desarrollo de habilidades motoras finas y coordinación visual en los adultos mayores. Al concentrarse en seguir líneas y formar figuras especificas, los participantes ejercitan su percepción espacial y fortalecen su capacidad de enfoque y atención. Además, actividades de este tipo ayudan a fomentar la motricidad fina, aspecto fundamental para la realización de tareas cotidianas, promoviendo así la autonomía en la vida diaria.

METODOLOGIA:

La sesión comenzó con una breve explicación sobre la actividad, detallando la técnica de trazo con cuadrícula. Se entregó a cada participante una ficha con la imagen de unos animales en cuadrícula y una hoja con un espacio de cuadrícula en blanco. Los adultos mayores trazaron el contorno del animal en el espacio en blanco, siguiendo las líneas y detalles con precisión. Para finalizar, se ofreció la opción de colorear los dibujos, fomentando un espacio de creatividad y expresión individual.

METODO:

La metodología fue práctica e individual, permitiendo que cada participante trabajara a su propio ritmo y recibiera apoyo cuando fuese necesario. Se promovió un ambiente de respeto y colaboración.

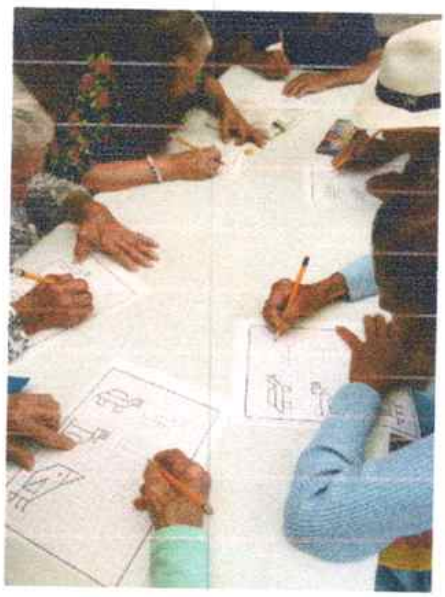
RECOMENDACIONES:

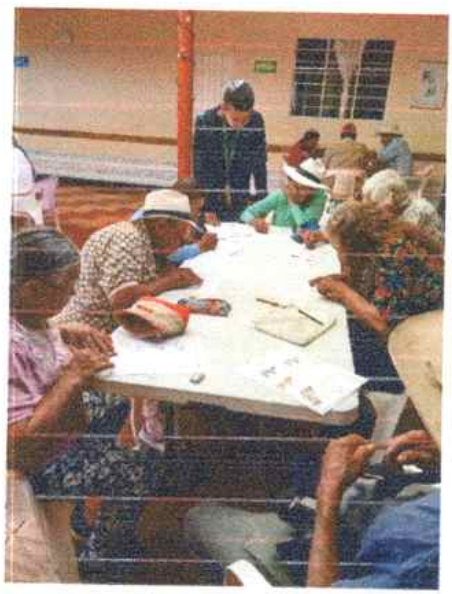
- Asegurarse de que las figuras y las cuadrículas en las fichas estén bien definidas y de fácil visualización.
- Realizar la actividad en un espacio bien iluminado para evitar la fatiga visual y facilitar el trabajo de trazo.
- Usar lápices y colores con buena punta para asegurar precisión en los trazos y en los detalles de la decoración.

CONCLUSIONES:

La actividad de trazo con cuadrícula resultó efectiva para fortalecer la motricidad fina y la coordinación visual de los adultos mayores. Los participantes disfrutaron del proceso y lograron completar las figuras con satisfacción. La oportunidad de colorear sus creaciones aportó un componente lúdico que enriqueció la experiencia y fomentó la autoexpresión.

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	
SESIÓN 22	
FECHA: jueves 31 de octubre	**HORA:** 8:30 am
TEMA: Desarrollo de habilidades motrices.	**ASISTENTES:** 50
POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Instructor de Manualidades Jesús Andrés López Suárez	
ACTIVIDAD: CREACIÓN DE DECORACIONES NAVIDEÑAS CON CUCHARAS PLÁSTICAS RECICLADAS	

OBJETIVO GENERAL:

Desarrollar la creatividad y fomentar la habilidad manual en adultos mayores mediante la elaboración de decoraciones navideñas con cucharas plásticas recicladas.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Incentivar la creatividad al transformar materiales reciclados en decoraciones.
- Fomentar la destreza manual y la precisión en el trabajo con diferentes materiales.
- Generar un ambiente de camaradería y colaboración en la creación de adornos navideños.

MARCO TEÓRICO:

El uso de materiales reciclados en actividades manuales, como las cucharas plásticas, promueve el desarrollo de habilidades creativas y el fortalecimiento de habilidades motrices finas. La creación de decoraciones navideñas ofrece un espacio para la autoexpresión, mientras que el trabajo en grupo fomenta el diálogo y el trabajo colaborativo. Además, este tipo de actividades no solo tienen un impacto positivo en la coordinación, sino que también refuerzan la conciencia ecológica y el valor de la reutilización de materiales.

METODOLOGIA:

Con base en unos adornos navideños previamente elaborados, se procedió a acomodarlos y darles un toque renovado para su reutilización. Los participantes utilizaron cucharas desechables, pinturas y escarcha para decorar y mejorar los adornos, adaptándolos a su gusto. Esta actividad permitió a cada adulto mayor personalizar sus decoraciones y experimentar con distintos materiales, haciendo uso de su creatividad y destrezas manuales.

METODO:

La metodología fue práctica y grupal, con la orientación constante del instructor. Se promovió un ambiente de cooperación, en el que los participantes podían intercambiar ideas y ayudar a sus compañeros.

RECOMENDACIONES:

- Disponer de un lugar amplio para que los participantes trabajen con comodidad.
- Realizar la actividad en un espacio bien iluminado para facilitar el trabajo de detalle.
- Seleccionar materiales de fácil uso y manejo, adecuados para las habilidades de los adultos mayores.

CONCLUSIONES:

La actividad de elaboración de adornos navideños fue enriquecedora para los participantes, quienes disfrutaron de la experiencia de trabajar con materiales reciclados y de la libertad creativa para decorar sus piezas. La sesión permitió no solo desarrollar habilidades motrices finas, sino también crear un ambiente de colaboración y expresión individual, aumentando la motivación y el sentido de logro personal.

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

QUINTO INFORME DE ACTIVIDADES FISICAS Y RECREATIVAS



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

PERIODO DE EJECUCION:
Del 01 al 31 de Octubre 2024

PROFESIONAL:
Jenny Patricia Estevez olaya

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

ACTIVIDAD FISICA

En el centro vida san José contamos con docente licenciada en deportes quien es la encargada, por medio del deporte y actividades recreativas reducir los niveles de estrés y ansiedad. Alcanzar o mantener un peso saludable y reducir el riesgo de aumento de peso excesivo. Mantener algunos aspectos de la función cognitiva, como su capacidad para cambiar rápidamente entre tareas o planificar una actividad.







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

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESION 1	
FECHA: 01 de Octubre de 2024	**HORA:** 10:15 am
TEMA : ACTIVIDAD PERSONERIA	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Adultos mayores, usuarios centro vida San José.	
PROFESIONAL RESPONSABLE: licenciada en educación física, Jenny patricia Estevez olaya	
ACTIVIDAD: AYUDAR EN LA LOCACION Y ORGANIZAR LA ACTIVIDAD	
OBJETIVO GENERAL: Fomentar la integración social y el bienestar emocional de los adultos mayores a través de la organización y celebración la fiesta del adulto mayor, promoviendo el respeto, la dignidad y alegría. **OBJETIVOS ESPECIFICOS:** • Promover la participación activa de los adultos mayores en estas actividades recreativas y culturales. • Crear un ambiente festivo que contribuya a la mejora de la calidad de vida de los participantes.	
MARCO TEORICO: La celebración de eventos para adultos mayores es fundamental para su bienestar emocional y social. Según estudios en gerontología, la interacción social y la participación en actividades recreativas son clave para prevenir el aislamiento y la depresión en esta población. Además, estas actividades fomentan el respeto y la valoración de la experiencia y sabiduría de los adultos mayores, contribuyendo a una sociedad más inclusiva.	
METODO: Se utilizará un enfoque participativo, donde se involucrará a los adultos mayores en la planificación y ejecución de la fiesta. Esto incluye la recolección de ideas sobre actividades, música, y alimentos que deseen disfrutar.	
METODOLOGIA: 1. organización de locación, decoración y silletería. 2. Desplazamiento de los adultos mayores. 3. Saludo de la personera 4. Actividades lúdicas por parte de la recreacionista.	
RECOMENDACIONES: • Involucrar a la comunidad: Fomentar la colaboración de voluntarios y organizaciones locales.	

- Asegurar accesibilidad: Garantizar que el lugar del evento sea seguro

ASPECTO DIDÁCTICO:

- La fiesta no solo será un evento recreativo, sino también una oportunidad de aprendizaje. Se pueden incluir talleres sobre temas de interés para los adultos mayores, como salud, tecnología, o manualidades, promoviendo así el aprendizaje continuo y el desarrollo personal.

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: 02 de Octubre de 2024	**HORA:** 10:15 am
TEMA : Aeróbicos	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Adultos mayores, usuarios centro vida San José.	
PROFESIONAL RESPONSABLE: licenciada en educación física, Jenny patricia Estevez olaya	
ACTIVIDAD: Cardio baile pop	
OBJETIVO GENERAL: Mejorar la salud física y mental de los adultos mayores mediante la práctica de baile pop, fomentando el trabajo cardiovascular, la coordinación, la fuerza y el bienestar emocional a través de una actividad divertida y socialmente estimulante. **OBJETIVOS ESPECIFICOS:** • Crear un ambiente divertido que motive la interacción social y disminuya el estrés, aumentando la confianza y autoestima. • Estimular la movilidad articular mediante movimientos de estiramiento y elongación derivados del baile. • Tonificar los músculos del cuerpo, especialmente de las piernas, brazos y core, a través de rutinas dinámicas.	
MARCO TEORICO: El baile es una forma de ejercicio aeróbico que combina el trabajo cardiovascular con la expresión corporal. Para los adultos mayores, el baile con música pop resulta especialmente beneficioso, ya que es una actividad lúdica que no solo mejora la condición física, sino que también promueve la salud emocional al estar vinculado con el disfrute y la interacción social. La música pop es generalmente accesible y reconocible, lo que facilita el aprendizaje y motiva a los participantes a seguir el ritmo, creando una experiencia positiva y energizaste.	
METODO • Evaluación inicial: Se realizará una valoración del estado físico de los participantes para ajustar el nivel de intensidad y los movimientos de baile. • Estructura de la clase: Cada sesión incluirá un calentamiento inicial, seguido de coreografías sencillas al ritmo de música pop, para finalizar con una fase de estiramientos y enfriamiento.	
METODOLOGIA **Coreografías simples y adaptadas**: Se diseñarán coreografías fáciles de seguir, con movimientos accesibles para adultos mayores, evitando saltos o movimientos bruscos.	

Progresión gradual: Las rutinas aumentarán progresivamente en dificultad, adaptándose al progreso físico y mental de los participantes. **Enseñanza grupal**: La instrucción se realizará en grupo, fomentando la interacción entre los participantes y un ambiente de apoyo mutuo. **Inclusión de variaciones**: Se ofrecerán opciones modificadas para quienes tengan limitaciones físicas, asegurando que todos puedan participar sin riesgo. **Uso de la música como motivador**: Se seleccionarán canciones de pop conocidas y animadas que motiven a los participantes a seguir el ritmo.
RECOMENDACIONES: • Vestimenta adecuada: Usar ropa cómoda y calzado deportivo que permita moverse libremente y absorba el impacto. • Escuchar al cuerpo: Ajustar el nivel de esfuerzo según las sensaciones físicas, evitando el sobreesfuerzo. • Participación regular: Se sugiere asistir a las clases de forma consistente para obtener los máximos beneficios físicos y emocionales.
ASPECTO DIDÁCTICO: **Instrucción visual y auditiva:** Se utilizarán explicaciones verbales claras y demostraciones visuales de los movimientos antes de cada rutina. **Clases dinámicas:** Se fomentará la diversión y la participación activa en las clases para mantener la motivación y el interés. **Corrección suave:** Se ofrecerá retroalimentación individual de manera amigable, haciendo ajustes en los movimientos para evitar lesiones y mejorar la técnica. **Ambiente de confianza:** Crear un ambiente en el que los participantes se sientan seguros y cómodos para moverse libremente y expresarse a través del baile.
ANEXOS:

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

C.V.
San José
Velamos por su Bienestar









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

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESION 3	
FECHA: 03 de Octubre de 2024	**HORA:** 10:15 am
TEMA: LECTURA EN VOZ ALTA	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Adultos mayores, usuarios centro vida San José.	
PROFESIONAL RESPONSABLE: licenciada en educación física, Jenny patricia Estevez olaya	
ACTIVIDAD: Asistencia y colaboración en la actividad	

OBJETIVO GENERAL: Promover la lectura como una herramienta fundamental para el desarrollo cognitivo, emocional y social de los adultos mayores, mejorando su calidad de vida.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Fomentar el hábito de la lectura entre los adultos mayores para estimular su mente.
- Evaluar los beneficios emocionales que la lectura puede aportar, como la reducción del estrés y la ansiedad.
- Analizar el impacto de la lectura en la socialización y el fortalecimiento de vínculos interpersonales.

MARCO TEORICO:

La lectura es una actividad que no solo enriquece el conocimiento, sino que también contribuye al bienestar emocional y social. Estudios han demostrado que la lectura regular puede ayudar a prevenir el deterioro cognitivo, mejorar la memoria y fomentar la empatía. Además, la lectura puede ser una forma de escapismo y entretenimiento, lo que resulta especialmente valioso en la etapa de la vida en la que muchos adultos mayores enfrentan soledad o aislamiento.

METODO

- Se utilizará un enfoque cualitativo y cuantitativo para recopilar datos sobre los hábitos de lectura de los adultos mayores, así como sus percepciones sobre los beneficios de esta actividad. Se realizarán encuestas y entrevistas en grupos focales.

METODOLOGIA

1. Preparación del Espacio

- Organiza un ambiente cómodo y tranquilo, con buena iluminación y asientos adecuados.
- Asegúrate de que todos los participantes puedan verse y escucharse entre sí.
- Comienza con una breve presentación sobre la importancia de la lectura en voz alta.

- Explica el objetivo de la sesión y lo que se espera lograr.

Lectura en Voz Alta
- Invita a los participantes a leer en voz alta, ya sea de forma individual o en grupos pequeños.
- Anima a que cada uno elija un fragmento que le guste o que le interese.

Discusión y Reflexión
- Después de cada lectura, abre un espacio para que los participantes compartan sus impresiones y reflexiones sobre el texto.
- Fomenta el diálogo y el intercambio de opiniones, lo que puede enriquecer la experiencia.

Cierre de la Clase
- Concluye la sesión resumiendo los puntos más destacados de las lecturas y las discusiones.
- Agradece a los participantes por su participación y anímalos a seguir leyendo en casa.

RECOMENDACIONES:

- Contar con una clase de lectura en voz alta una vez al mes
- Proporcionar acceso a una variedad de materiales de lectura, incluyendo libros,

ASPECTO DIDÁCTICO:

se diseñarán talleres de lectura que incluyan:

- Lectura en voz alta.
- Discusiones grupales sobre los textos leídos.
- Actividades creativas relacionadas con la lectura (escritura de relatos, creación de clubes de lectura)

ANEXOS:

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

C.V.
San José
Velamos por su Bienestar






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

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESION 4	
FECHA: 04 de Octubre de 2024	**HORA:** 10:15 am
TEMA : PILATES	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Adultos mayores, usuarios centro vida San José.	
PROFESIONAL RESPONSABLE: licenciada en educación física, Jenny patricia Estevez olaya	
ACTIVIDAD: EJERCICIOS DE PILATES EN SILLA	
OBJETIVO GENERAL: Fomentar la movilidad, el fortalecimiento muscular y el equilibrio de forma segura y efectiva mediante una clase de Pilates con silla teniendo la respiración. **OBJETIVOS ESPECIFICOS:** • Desarrollar la fuerza en la zona abdominal y lumbar, mejorando la postura y estabilidad del cuerpo. • Desarrollar una mayor conciencia del propio cuerpo y la postura mediante la concentración en movimientos controlados.	
MARCO TEORICO: El Pilates con silla es una variante adaptada del método tradicional que utiliza una silla como apoyo para realizar ejercicios enfocados en la mejora de la movilidad, fuerza y equilibrio. Está especialmente indicado para adultos mayores, ya que reduce la necesidad de ejercicios en el suelo y proporciona mayor estabilidad. Pilates con silla permite realizar movimientos seguros, adecuados a las capacidades individuales y al ritmo del grupo, promoviendo la participación de personas con limitaciones físicas, problemas de movilidad o que buscan una actividad física suave pero eficaz.	
METODO: • **Evaluación inicial**: Valoración física de los participantes para identificar limitaciones, adaptaciones necesarias y objetivos individuales. • **Clase estructurada**: Cada sesión incluirá ejercicios de movilidad, fortalecimiento y estiramientos, haciendo uso de la silla como principal herramienta.	
METODOLOGIA: 1. **Pilates con silla**: Se emplea la silla como soporte principal, tanto para sentarse	

como para realizar ejercicios de pie o apoyados en ella.

2. **Adaptación a capacidades**: Se ofrecerán diferentes niveles de dificultad en los ejercicios para adaptarse a la capacidad física de cada participante.
3. **Instrucción progresiva**: Las clases avanzarán gradualmente en dificultad, con énfasis en la técnica y el control.
4. **Ejercicios respiratorios**: Se integrarán técnicas de respiración Pilates para mejorar la capacidad pulmonar y la relajación.

RECOMENDACIONES:

- Hidratación constante: Mantenerse bien hidratados durante y después de la clase.
- Ropa cómoda: Utilizar ropa y calzado adecuados que permitan libertad de movimiento.
- Ejercicio a ritmo propio: Los participantes deben escuchar a su cuerpo, detenerse o modificar un ejercicio si sienten dolor o malestar.
- Participación regular: Asistir a las clases de manera continua para obtener los beneficios completos del programa.

ASPECTO DIDÁCTICO:

- Clase accesible: Instrucción clara y pausada, permitiendo que los participantes comprendan cada movimiento.
- Refuerzo positivo: Se proporcionará retroalimentación constante, motivando a los participantes y reconociendo sus logros.
- Ambiente amigable: Crear un entorno donde los participantes se sientan seguros y cómodos para moverse a su propio ritmo.
- Demostración visual: Se utilizarán ejemplos visuales y demostraciones para asegurar que los movimientos se realicen correctamente.

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: 07 de Octubre de 2024	**HORA:** 10:15 am
TEMA : CARDIO	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Adultos mayores, usuarios centro vida San José.	
PROFESIONAL RESPONSABLE: licenciada en educación física, Jenny patricia Estevez olaya	
ACTIVIDAD: Aerobicos con baston	
OBJETIVO GENERAL: Promover la salud y el bienestar de los adultos mayores a través de la práctica de ejercicios cardiovasculares utilizando un palo, mejorando su condición física, equilibrio y calidad de vida. **OBJETIVOS ESPECIFICOS:** • Incentivar a los adultos mayores a realizar ejercicios cardiovasculares de manera constantemente. • Utilizar el palo como herramienta para facilitar el movimiento y prevenir caídas. • Promover la práctica en grupo para fortalecer la interacción social entre los participantes.	
MARCO TEORICO: El ejercicio cardiovascular es fundamental para mantener la salud en la tercera edad. Estudios han demostrado que la actividad física regular puede reducir el riesgo de enfermedades crónicas, mejorar la salud cardiovascular, y aumentar la longevidad. El uso de un palo, como un bastón o un palo de marcha, puede proporcionar soporte adicional, facilitando la realización de ejercicios y mejorando la confianza en el movimiento.	
METODO • Calentamiento: Iniciar con ejercicios de calentamiento suave para preparar el cuerpo. • Ejercicios de Cardio con Palo: Incluir actividades como caminatas con palo, movimientos de brazos y ejercicios de equilibrio. • Enfriamiento: Finalizar con estiramientos y ejercicios de respiración para relajar el cuerpo.	
METODOLOGIA • Sesiones grupales: Realizar las actividades en grupos pequeños para fomentar la interacción y el apoyo mutuo. • Instrucción guiada: Proporcionar instrucciones claras y demostraciones de cada ejercicio.	

- Adaptaciones individuales: Ajustar los ejercicios según las capacidades y limitaciones de cada participante.

RECOMENDACIONES:

- Montar la coreografria para que los adultos mayores la repasen.
- Coordinar los pasos con mas precision.

ASPECTO DIDÁCTICO:

Materiales: Utilizar palos adecuados (bastones, palos de marcha) y colchonetas para mayor comodidad.

- Ambiente: Crear un espacio seguro y accesible para la práctica de los ejercicios.
- Evaluación

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: 8 de Octubre de 2024	**HORA:** 10:15 am
TEMA : CARDIO	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Adultos mayores, usuarios centro vida San José.	
PROFESIONAL RESPONSABLE: licenciada en educación física, Jenny patricia Estevez olaya	
ACTIVIDAD: Aerobicos con pesa	

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.

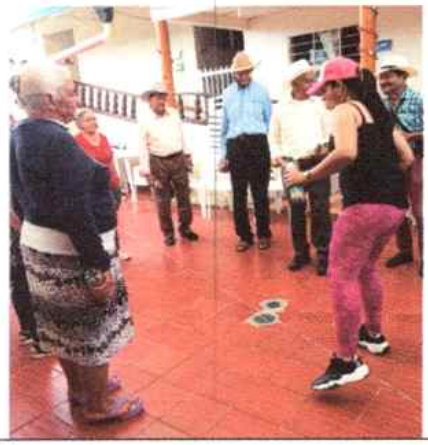
ANEXOS:

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: 9 de octubre de 2024	**HORA:** 10:15 am
TEMA : Cordinacion	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Adultos mayores, usuarios centro vida San José.	
PROFESIONAL RESPONSABLE: licenciada en educación física, Jenny patricia Estevez olaya	
ACTIVIDAD: Reforzamiento de coordinacion con aros y pelotas.	
OBJETIVO GENERAL: Mejorar la coordinación motora, el equilibrio y la agilidad de los adultos mayores a través de ejercicios específicos con aros y pelotas, fomentando un envejecimiento activo y saludable. **OBJETIVOS ESPECIFICOS:** • Desarrollar la coordinación motora fina y gruesa. • Mejorar el equilibrio. • Fomentar la socializacióny • Incrementar la agilidad y la reacciónapuesta inicial • Promover la autoestima y la confianza.	
MARCO TEORICO: • La coordinación motora es fundamental en el proceso de envejecimiento, ya que afecta la capacidad de realizar actividades cotidianas y la independencia funcional. Con la edad, es común que disminuya la agilidad, el equilibrio y la coordinación, lo que puede incrementar el riesgo de caídas. La actividad física dirigida a mejorar estas áreas puede prevenir o retrasar la pérdida de funciones y contribuir al • Los ejercicios con aros y pelotas son herramientas versátiles que permiten trabajar la coordinación ojo-mano y la coordinación bilateral, además de estimular la motricidad gruesa y la fina. Al implementar ejercicios específicos, se pueden abordar diferentes dimensiones físicas y cognitivas, favoreciendo la neuroplasticidad y el mantenimiento de ha.	
METODO • Adaptación: Modificar los ejercicios según las capacidades de los participantes. • Participación activa: Fomentar la participación y el feedback de los participantes sobre los ejercicios. • Instrucción clara: Dar instrucciones simples y claras, utilizando demostraciones	

visuales.

METODOLOGIA:

1.Calentamiento (10 minutos)

- **Ejercicio de respiración**: Inhalar y exhalar profundamente, acompañado de movimientos de brazos.
- **Movilidad articular**: Rotaciones suaves de cabeza, hombros, caderas, rodillas y tobillos.

2. Introducción a los Aros (10 minutos)

- **Ejercicio de paso a través del aro**: Colocar aros en el suelo y practicar caminar a través de ellos, primero de frente y luego de lado.
- **Elevación de piernas**: Levantar una pierna y pasarla a través del aro, alternando entre las piernas.

3. Actividades con Pelotas (15 minutos)

- **Pase de pelota**: En parejas, pasarse la pelota suavemente, variando la distancia.
- **Balón sentado**: Sentados en sillas, pasar la pelota de un lado a otro. Esto ayuda a la coordinación y fortalece los músculos del tronco.

4. Ejercicios Combinados (15 minutos)

- **Caminar con aro**: Sostener un aro mientras caminan, primero en línea recta y luego en círculos.
- **Pelota en el aro**: Colocar una pelota dentro de un aro y practicar moverla con las manos o los pies, fomentando la coordinación.

5. Enfriamiento (10 minutos)

- **Estiramientos suaves**: Estiramientos de brazos, piernas y espalda, manteniendo cada posición durante unos segundos.
- **Ejercicio de respiración**: Repetir el ejercicio de respiración del inicio para relajar el cuerpo.

1.

RECOMENDACIONES:

- Incluir música para hacer las sesiones más agradables y motivadoras.
- Variar los ejercicios en cada sesión para mantener el interés y la motivación.
- Aumentar gradualmente la dificultad de los ejercicios para seguir desafiando a los
- Fomentar la participación activa y proporcionar oportunidades para que los

adultos mayores compartan sus experiencias o sugerencias sobre las

ASPECTO DIDÁCTICO:

- Aros (pueden ser de plástico o de hula hoop, según la disponibilidad).
- Pelotas (blandas o de diferentes tamaños).
- Música suave para ambientar la clase (opcional).

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 8	
FECHA: 10 de Octubre de 2024	**HORA:** 10:15 am
TEMA: JUEGO DE MESA	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Adultos mayores, usuarios centro vida San José.	
PROFESIONAL RESPONSABLE: licenciada en educación física, Jenny patricia Estevez.	
ACTIVIDAD: Reglas y juego de la escalera	
OBJETIVO GENERAL: Fomentar la socialización y la estimulación cognitiva a través del juego, mejorando la memoria, la concentración y la coordinación. **OBJETIVOS ESPECIFICOS:** • Enseñar las reglas básicas del juego de Escalera. • Mejorar la capacidad de atención y toma de decisiones rápidas. • Fomentar el trabajo en equipo y la interacción social entre los participantes.	
MARCO TEORICO: Juegos de Mesa y Cognición: Los juegos de mesa han demostrado ser efectivos en la estimulación cognitiva, promoviendo habilidades como la memoria, el pensamiento crítico y la resolución de problemas. Beneficios Sociales: Jugar en grupo fomenta la comunicación y la amistad, lo que contribuye al bienestar emocional de los adultos mayores.	
METODO **Aprendizaje Activo:** A través de la práctica y la interacción, los participantes aprenderán las reglas del juego y desarrollarán habilidades a medida que jueguen. **Instrucción Directa**: Explicaciones claras y breves seguidas de ejemplos prácticos para facilitar la comprensión.	
METODOLOGIA:): Introducción al Juego (5 minutos) Explicar brevemente qué es el juego de Escalera y sus beneficios. Explicación de Reglas (10 minutos) Detallar las reglas del juego: cómo se juega, el objetivo, el uso de las cartas y el sistema de puntuación. Ejemplo práctico: mostrar un turno típico. Práctica Guiada (20 minutos) Dividir a los participantes en grupos pequeños para jugar una partida.	

Supervisar y ayudar a resolver dudas durante el juego.

Reflexión y Discusión (10 minutos)
Reunir a todos para compartir experiencias y resolver cualquier duda que haya surgido.
Preguntar sobre las estrategias utilizadas y cómo se sintieron jugando.

Cierre (5 minutos)
Resumir los aprendizajes y agradecer la participación.

RECOMENDACIONES:
Espacio Adecuado: Asegúrate de contar con un lugar cómodo y accesible para jugar.
Materiales Necesarios: Tener suficientes juegos de Escalera y una buena iluminación.
Paciencia y Empatía: Recuerda que algunos participantes pueden necesitar más tiempo para aprender.
Fomentar la Inclusión: Asegúrate de que todos tengan la oportunidad de participar y ser escuchados.
Evaluar y Adaptar: Al final de la sesión, evalúa la dinámica y ajusta los enfoques para futuras clases según las necesidades del grupo.

ASPECTO DIDÁCTICO:
Involucrar a los Participantes: Animar a cada persona a participar y expresar sus ideas.
Adaptación de Reglas: Si es necesario, simplificar las reglas para facilitar el aprendizaje.
Crear un Ambiente Positivo: Fomentar la diversión y el compañerismo, destacando que el objetivo es disfrutar el tiempo junto.

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 9	
FECHA: 11 de octubre 2024	**HORA:** 10:15 am
TEMA : CONCEPTOS BASICOS	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Adultos mayores, usuarios centro vida San José.	
PROFESIONAL RESPONSABLE: licenciada en educación física, Jenny patricia Estevez olaya	
ACTIVIDAD: ¿que es el sistema oseo?	
OBJETIVO GENERAL: Conocer la estructura, función y cuidado del sistema óseo, promoviendo la salud ósea y la prevención de enfermedades relacionadas en adultos mayores. **OBJETIVOS ESPECIFICOS:** • Identificar las principales estructuras del sistema óseo. • Comprender las funciones del sistema óseo en el cuerpo humano. • Reconocer factores de riesgo para enfermedades óseas. • Adoptar prácticas para el cuidado de la salud ósea.	
MARCO TEORICO: • Estructura del Sistema Óseo: Composición (huesos, cartílagos, ligamentos), tipos de huesos (largos, cortos, planos, irregulares). • Funciones: Soporte, protección de órganos, producción de células sanguíneas, almacenamiento de minerales, facilitación del movimiento. • Salud Ósea: Osteoporosis, artritis, y cómo la nutrición y el ejercicio afectan la salud ósea.	
METODO: • Expositivo: Presentación de conceptos clave mediante una charla interactiva. • Demostrativo: Uso de modelos óseos o imágenes para ilustrar la estructura del sistema óseo. • Participativo: Fomentar la discusión y el intercambio de experiencias relacionadas con la salud ósea.	
METODOLOGIA: Introducción (10 min): Breve presentación sobre la importancia del sistema óseo. Exposición (30 min): Charla sobre la estructura y función del sistema óseo, incorporando preguntas para mantener la atención.	

Demostración (15 min): Mostrar modelos de huesos y explicar su función.

Actividad Participativa (20 min): Discusión en grupos sobre experiencias personales con problemas óseos y medidas de prevención.

Actividad Artisitica (30 min):Desarrollo de ficha para colorear del sistema oseo

Cierre (15 min): Resumen de los puntos clave y una sesión de preguntas y respuestas.

RECOMENDACIONES:

- Fomentar un ambiente inclusivo y respetuoso, donde todos se sientan cómodos compartiendo.
- Incluir pausas para mantener la atención y permitir la reflexión.
- Proporcionar recursos adicionales, como folletos sobre dieta rica en calcio y rutinas de ejercicio adaptadas.
- Invitar a un profesional de la salud para responder preguntas específicas o dar una charla sobre osteoporosis y su prevención.

ASPECTO DIDÁCTICO:

Materiales: Presentación en PowerPoint, modelos óseos, folletos informativos, videos cortos sobre ejercicios para la salud ósea.

Adaptaciones: Asegurarse de que el contenido sea accesible, utilizando un lenguaje claro y evitando tecnicismos innecesarios.

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 10	
FECHA: 15 de Octubre de 2024	**HORA:** 10:15 am
TEMA : CONCEPTOS BASICOS	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Adultos mayores, usuarios centro vida San José.	
PROFESIONAL RESPONSABLE: licenciada en educación física, Jenny patricia Estevez olaya	
ACTIVIDAD: QUE ES EL SISTEMA MUSCULAR.	
OBJETIVO GENERAL: Conocer la estructura y función del sistema muscular, así como su importancia para la movilidad y la calidad de vida en adultos mayores. **OBJETIVOS ESPECIFICOS:** • Identificar los tipos de músculos y sus funciones en el cuerpo. • Comprender la relación entre el sistema muscular y el sistema esquelético. • Reconocer la importancia del ejercicio para mantener la salud muscular. • Adoptar hábitos que favorezcan la salud muscular.	
MARCO TEORICO: • Estructura del Sistema Muscular: Tipos de músculos (esquelético, cardíaco y liso), características de los músculos esqueléticos. • Funciones: Movilidad, postura, producción de calor, y la interacción con los huesos para el movimiento. • Salud Muscular: Efectos del envejecimiento en la masa muscular (sarcopenia), importancia del ejercicio y la nutrición.	
METODO • Expositivo: Presentación de conceptos clave mediante una charla interactiva. • Demostrativo: Uso de modelos anatómicos o imágenes para ilustrar el sistema muscular. • Participativo: Fomentar la discusión sobre experiencias relacionadas con el ejercicio y la movilidad.	
METODOLOGIA: Introducción (10 min): Breve presentación sobre la importancia del sistema muscular. Exposición (30 min): Charla sobre la estructura y función del sistema muscular, incorporando	

preguntas para mantener la atención.

Demostración (15 min): Mostrar modelos y clases de musculos y explicar su función.

Actividad Participativa (20 min): Discusión en grupos sobre experiencias personales con problemas musculares y medidas de prevención.

Actividad Artisitica (30 min):Desarrollo de ficha para colorear del sistema muscular

Cierre (15 min): Resumen de los puntos clave y una sesión de preguntas y respuestas.

RECOMENDACIONES:

- Fomentar un ambiente inclusivo y respetuoso, donde todos se sientan cómodos compartiendo.
- Incluir pausas para mantener la atención y permitir la reflexión.
- Proporcionar recursos adicionales, como folletos sobre dieta rica en calcio y rutinas de ejercicio adaptadas.
- Invitar a un profesional de la salud para responder preguntas específicas o dar una charla sobre osteoporosis y su prevención.

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







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 Octubre de 2024	**HORA:**10:00 am
TEMA : Eucaristía	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Adultos mayores, usuarios centro vida San José.	
PROFESIONAL RESPONSABLE: licenciada en educación física, Jenny patricia Estevez olaya	
ACTIVIDAD: organización y lecturas en la eucaristia	

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 12	
FECHA: 17 de Octubre de 2024	**HORA:** 10:15 am
TEMA: VISITA DE PARTE DE LA BIBLIOTECA	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Adultos mayores, usuarios centro vida San José.	
PROFESIONAL RESPONSABLE: licenciada en educación física, Jenny patricia Estevez olaya	
ACTIVIDAD: El camino del elefante	

OBJETIVO GENERAL:
Fomentar el hábito de la lectura en adultos mayores para mejorar su bienestar cognitivo, emocional y social.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Estimular la actividad mental: Promover la lectura como herramienta para mantener la agilidad mental.
- Fomentar la socialización: Facilitar la discusión de libros y compartir experiencias entre pares.
- Mejorar el bienestar emocional: Utilizar la lectura como medio para la reflexión y la expresión de emociones.
- Promover la cultura: Exponer a los adultos mayores a diferentes géneros literarios y temas de interés.

MARCO TEORICO:

La lectura es una actividad que estimula diversas áreas del cerebro, contribuyendo a la neuroplasticidad y al fortalecimiento de conexiones neuronales. Estudios han demostrado que la lectura regular puede reducir el riesgo de deterioro cognitivo, mejorar la memoria y aumentar la longevidad. Además, leer en grupo promueve la socialización, lo que es esencial para la salud mental de los adultos mayores.

La lectura es una herramienta poderosa que puede enriquecer la vida de los adultos mayores. Al fomentar este hábito, se contribuye a su salud mental, socialización y enriquecimiento cultural. Implementar un programa de lectura puede tener un impacto positivo significativo en su calidad de vida.

METODO:
El método utilizado será el enfoque participativo, donde se buscará la interacción de los participantes a través de discusiones y actividades en grupo. Se implementarán talleres de lectura y sesiones de debate sobre los libros leídos.

METODOLOGIA

Introducción (10-15 min):

- Presentación de la lectura y la comprension lectora que se va hacer..
- Lectura en voz alta
- Pregunta inicial: ¿Cuáles eran los personajes del cuento? ¿Cuál era el personaje principal?

Comprension lectura :

Recorta y pergar los personajes en orden que va la historia en una ficha.

RECOMENDACIONES:

- **Crear un ambiente acogedor**: Asegurarse de que el espacio sea cómodo y propicio para la lectura y discusión.
- **Incluir tecnología**: Enseñar el uso de dispositivos electrónicos para acceder a libros digitales y audiolibros.
- **Facilitar el acceso a libros**: Colaborar con bibliotecas locales para asegurar la disponibilidad de textos.
- **Establecer grupos de apoyo**: Formar grupos donde los adultos mayores puedan seguir leyendo y compartiendo experiencias de manera continúa.

ASPECTO DIDÁCTICO:

- Recursos: Utilizar libros impresos, audiolibros y recursos digitales. Considerar la posibilidad de incluir lecturas que aborden temas relevantes para la vida de los adultos mayores.
- Adaptaciones: Considerar las capacidades visuales y auditivas de los participantes, proporcionando materiales accesibles.
- Fomento de la Discusión: Promover un ambiente donde los participantes se sientan cómodos compartiendo sus opiniones y experiencias.

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 13	
FECHA: 18 de Octubre de 2024	**HORA:** 10:15 am
TEMA : LOTERIA	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Adultos mayores, usuarios centro vida San José.	
PROFESIONAL RESPONSABLE: licenciada en educación física, Jenny patricia Estevez olaya	
ACTIVIDA: loteria de los valores	
OBJETIVO GENERAL: Fomentar la reflexión sobre valores y principios personales en los adultos mayores a través de la dinámica de la lotería de valores, promoviendo la autoconciencia y el diálogo. **OBJETIVOS ESPECIFICOS:** • Identificar valores: Ayudar a los participantes a reconocer y definir sus valores personales. • Fomentar el diálogo: Promover la discusión sobre la importancia de los valores en la vida cotidiana. • Estimular la memoria: Utilizar la actividad como un ejercicio para la memoria y la interacción social. • Fortalecer la cohesión grupal: Fomentar un sentido de comunidad y pertenencia entre los participantes.	
MARCO TEORICO: La lotería de valores es una herramienta educativa que permite a los participantes explorar y compartir sus valores personales. Según estudios, reflexionar sobre valores puede mejorar el bienestar emocional y la salud mental. La actividad también fomenta la socialización, fundamental en la vida de los adultos mayores, ya que contribuye a disminuir la soledad y el aislamiento.	
METODO: • Se utilizará un enfoque activo y participativo, donde los participantes se involucrarán en la dinámica de la lotería, seguida de discusiones en grupo para reflexionar sobre lo aprendido.	
METODOLOGIA • **Preparación del Material**: Crear tarjetas con diferentes valores (por ejemplo, amor, respeto, honestidad, amistad) y un tablero para jugar. **Introducción a la Actividad**: Explicar a los participantes el objetivo de la lotería de valores y cómo se jugará.	

- **Desarrollo de la Actividad**:

  - Repartir las tarjetas de valores a los participantes.
  - Llevar a cabo varias rondas de juego, donde los participantes elijan un valor y lo discutan en grupo.
  - **Reflexión Final**: Al concluir el juego, invitar a los participantes a compartir sus reflexiones sobre los valores que eligieron y su importancia en sus vidas.

RECOMENDACIONES:

- **Personalización:** Permitir que los participantes sugieran valores que les gustaría incluir en el juego.
- **Dinámicas Alternativas:** Incorporar dinámicas complementarias, como juegos de rol, donde puedan representar situaciones relacionadas con los valores.
- **Seguimiento**: Crear un espacio para que los participantes continúen reflexionando sobre sus valores en sesiones futuras.
- **Celebrar la Diversidad:** Fomentar un ambiente de respeto y aceptación hacia las diferentes visiones y valores que los participantes puedan tener.

ASPECTO DIDÁCTICO:

- **Recursos**: Tarjetas con valores, un tablero de lotería y materiales para anotaciones.
- **Adaptaciones**: Considerar las capacidades visuales y auditivas de los participantes, proporcionando materiales accesibles.
- **Fomento de la Discusión**: Crear un ambiente seguro y acogedor donde los participantes se sientan cómodos compartiendo sus pensamientos.

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 14	
FECHA: 21 de octubre 2024	**HORA:** 10;15 am
TEMA : CAMINATA	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Adultos mayores, usuarios centro vida San José.	
PROFESIONAL RESPONSABLE: licenciada en educación física, Jenny patricia Estevez	
ACTIVIDAD: EJERCICIOS SUAVES PARA HACER CAMINATA EN CASA	
OBJETIVO GENERAL: Fomentar la actividad física y el bienestar general en adultos mayores a través de caminatas seguras y efectivas en el hogar . **OBJETIVOS ESPECIFICOS:** • Enseñar técnicas de caminata adecuada y segura. • Fomentar la autonomía en la práctica de la caminata en casa. • Evaluar el progreso y ajustar la actividad según las necesidades individuales.	
MARCO TEORICO: • La actividad física regular es crucial para los adultos mayores, ya que ayuda a mejorar la movilidad, la salud cardiovascular y el bienestar mental. Estudios demuestran que caminar reduce el riesgo de enfermedades crónicas y mejora la calidad de vida. Además, el ejercicio puede combatir la ansiedad y la depresión, promoviendo una mayor felicidad y bienestar general.	
METODOLOGIA: • Calentamiento: Ejercicios suaves de movilidad articular. • Caminata: Establecer un recorrido seguro y libre de obstáculos. Se puede usar música para hacerlo más ameno. • Enfriamiento: Estiramientos suaves y relajación al final de la caminata. • Evaluación: Realizar una breve encuesta sobre la experiencia y sensaciones.	
METODO: Enfoque: Activo y participativo, combinando teoría y práctica. Duración: 60-90 minutos.	
RECOMENDACIONES: • Ropa y Calzado Adecuados: Usar calzado cómodo y apropiado para evitar caídas. • Hidratación: Asegurarse de tener agua disponible antes y después de la actividad. • Escuchar al Cuerpo: Fomentar que los participantes presten atención a sus cuerpos y tomen descansos si es necesario. • Crear un Ambiente Seguro: Asegurarse de que el espacio esté libre de obstáculos y sea adecuado para caminar. • Consistencia: Animar a los participantes a incorporar caminatas regulares en su	

rutina diaria.

ASPECTO DIDÁCTICO:

- **Participación Activa**: Fomentar la participación activa de los asistentes, permitiendo que compartan sus experiencias y dudas.
- **Uso de Material Visual**: Proporcionar folletos o videos sobre caminatas seguras y ejercicios complementarios.
- **Adaptación:** Ajustar las actividades según el nivel de habilidad de los participantes, asegurando que todos puedan participar.

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 15	
FECHA: 22 de Octubre de 2024	**HORA:** 10:15 am
TEMA : TRABAJO EN EQUIPO	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Adultos mayores, Usuarios Centro Vida San José.	
PROFESIONAL RESPONSABLE: licenciada en educación física, Jenny patricia Estevez	
ACTIVIDAD: ENSARTAR PITILLO EN UNA LANA POR EQUIPOS	

OBJETIVO GENERAL: Promover la comprensión y valoración del trabajo en equipo entre los adultos mayores, destacando su impacto en la consecución de metas comunes y en el fortalecimiento de las relaciones interpersonales.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Establecer metas grupales para practicar el trabajo en equipo y poder ensartar todos los pitillos en la lana.
- Fomentar habilidades de colaboración y comunicación entre los participantes para poder llegar a la meta.

MARCO TEORICO:

Definición de Trabajo en Equipo: Es un proceso mediante el cual un grupo de personas trabaja juntas para alcanzar un objetivo común, aprovechando las habilidades y conocimientos de cada uno.

Beneficios del Trabajo en Equipo:

- **Mejora de la comunicación**: Facilita la expresión de ideas y la resolución de conflictos.
- **Fomento de la creatividad**: Diversidad de perspectivas genera soluciones innovadoras.
- **Aumento de la motivación**: El apoyo mutuo impulsa el compromiso hacia las metas.

METODOLOGIA:
Introducción (15 min):

Presentar el tema y objetivos de la clase.
Breve discusión sobre experiencias de trabajo en equipo.

Dinámica de Grupo (30 min):
Ejercicio: Formar pequeños grupos y explicar la dianamica de ensartar varios pitillos dentro de una sala, ganara el equipo que tenga mas pitillos.
Objetivo: Que cada grupo discuta y elabore un plan, asignando roles y responsabilidades.

Reflexión y Discusión (20 min):
Compartir las experiencias de cada grupo.
Preguntar cómo se sintieron trabajando en equipo y qué aprendieron.

Cierre (15 min):
Resumir los puntos clave y la importancia del trabajo en equipo.
Proponer una actividad futura que requiera colaboración.

METODO:
Charla Interactiva: Presentación teórica sobre el trabajo en equipo.
Dinámicas de Grupo: Ejercicios prácticos para experimentar la colaboración.
Discusión en Grupo: Reflexión sobre experiencias previas de trabajo en equipo.

RECOMENDACIONES:

- Crear un ambiente inclusivo: Asegúrate de que todos los participantes se sientan valorados y escuchados.
- Establecer metas alcanzables: Las actividades deben ser adecuadas a las capacidades y habilidades del grupo.
- Fomentar la práctica continua: Proponer más actividades en equipo en futuras sesiones para fortalecer la colaboración.

ASPECTO DIDÁCTICO:

- Utilizar un lenguaje claro y accesible.
- Incluir material visual, lana y pitillo.
- Fomentar un ambiente de confianza y respeto donde todos puedan participar sin temor a ser juzgados.

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 Octubre de 2024	**HORA:** 10:15 am
TEMA: TRABAJO EN EQUIPO	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Adultos mayores usuarios centro vida San José.	
PROFESIONAL RESPONSABLE: : licenciada en educación física, Jenny patricia Estevez	
ACTIVIDAD: Juego ensartar la pelota en la bolsa	
OBJETIVO GENERAL: Fomentar la coordinación, la motricidad fina y la interacción social a través del juego de ensartar pelota en una bolsa. **OBJETIVOS ESPECIFICOS:** • Desarrollar la destreza manual y la coordinación ojo-mano. • Promover la socialización y el trabajo en equipo entre los participantes. • Fomentar la actividad física y el ejercicio ligero de manera lúdica. • Estimular la concentración y la atención a través del juego.	
MARCO TEORICO: El juego es una herramienta fundamental en el desarrollo humano y puede tener un impacto positivo en la salud física y mental de los adultos mayores. Actividades como el juego de ensartar pelota en una bolsa no solo mejoran la coordinación y la destreza manual, sino que también promueven la interacción social y el bienestar emocional. Referencias: Teoría del juego (Piaget, Vygotsky). Beneficios de la actividad física en adultos mayores (OMS, CDC).	
METODOLOGIA: • Introducción (5 minutos): Explicar el objetivo de la actividad y la importancia de la coordinación y socialización. • Demostración (5 minutos): Mostrar cómo se juega, ensartando una pelota en la bolsa. • Práctica individual (10 minutos): Cada participante intenta ensartar la pelota en su bolsa. • Juego en equipo (15-20 minutos): Formar equipos para ver quién puede ensartar más pelotas en un tiempo determinado. • Cierre (5 minutos): Reflexionar sobre la experiencia y compartir impresiones.	
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:

- Proporcionar descansos si es necesario, especialmente para aquellos con movilidad limitada.
- Varía6 las distancias de lanzamiento para hacer el juego más desafiante o accesible según las habilidades de los participantes.
- Considera la música suave de fondo para crear un ambiente agradable y animado.
- Realizar evaluaciones informales al final para recoger impresiones y sugerencias para futuras actividades.

ASPECTO DIDÁCTICO:

- Adaptación: Asegúrse de que el material sea accesible para todos. Utiliza pelotas de diferentes tamaños y bolsas que sean fáciles de manejar.
- Motivación: Animar a los participantes y celebra los logros, independientemente de la cantidad de pelotas ensartadas.
- Inclusión: Fomentar un ambiente inclusivo, donde cada uno se sienta valorado y motivado a participar.

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 17	
FECHA: 24 de Octubre de 2024	**HORA:** 10:15 am
TEMA : TRABAJO EN EQUIPO	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Adultos mayores, usuarios centro vida San José.	
PROFESIONAL RESPONSABLE: licenciada en educación física, Jenny patricia Estevez olaya	
ACTIVIDAD: JUEGO DE BOLOS	
OBJETIVO GENERAL: Incentivar a la actividad física, la socialización y el trabajo en equipo entre adultos mayores a través del juego de bolos. **OBJETIVOS ESPECIFICOS:** • Promover la movilidad: Mejorar la coordinación, el equilibrio y la fuerza a través del juego. • Fomentar la socialización: Establecer lazos de amistad y compañerismo entre los participantes. • Desarrollar habilidades cognitivas: Estimular la concentración y la toma de decisiones al jugar. • Crear un ambiente inclusivo: Asegurar que todos los participantes se sientan cómodos y motivados para participar.	
MARCO TEORICO: El juego de bolos es una actividad que combina habilidades físicas y sociales. La práctica regular de deportes y juegos recreativos en adultos mayores está asociada con numerosos beneficios, incluyendo la mejora en la salud cardiovascular, la reducción del riesgo de depresión y el aumento de la autoestima. Además, la interacción social en un entorno de juego puede ayudar a combatir la soledad y fomentar la pertenencia a una comunidad.	
METODO Aprendizaje Colaborativo: Fomentar que los participantes se ayuden mutuamente y compartan estrategias. Adaptaciones: Modificar el juego según las capacidades físicas de los participantes, utilizando bolos ligeros o estableciendo distancias cortas.	
METODOLOGIA: **Descripción del Juego**: Explicar las reglas básicas del juego de bolos por equipos, enfatizando la importancia de la estrategia y la cooperación. **Calentamiento**: Realizar ejercicios de calentamiento para preparar el cuerpo y prevenir lesiones. **Desarrollo del Juego**: Organizar equipos y permitir que cada grupo juegue, alternando turnos. **Reflexión y Cierre**: Al finalizar, reflexionar sobre la experiencia y discutir lo aprendido.	

RECOMENDACIONES:

- Crear un ambiente positivo: Mantener una actitud motivadora y alentadora.
- Incluir música: Usar música suave para ambientar y energizar a los participantes.
- Recompensas: Considerar pequeños premios o reconocimientos para fomentar la participación.
- Feedback constante: Preguntar a los participantes cómo se sienten y qué les gustaría mejorar en el juego.

ASPECTO DIDÁCTICO:

- Materiales Necesarios: Bolos, pelotas ligeras, marcadores para el puntaje, y un espacio adecuado para jugar.
- Duración: La clase puede durar entre 60 y 90 minutos, incluyendo calentamiento, juego y cierre.
- Evaluación: Observar la participación, la mejora en habilidades y la satisfacción general de los participantes.

ANEXOS:







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

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

FICHA TECNICA	
SESION 18	
FECHA: 25 de Octubre de 2024	**HORA:** 10:15 am
TEMA: JUEGO DE MESA	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Adultos mayores, usuarios centro vida San José.	
PROFESIONAL RESPONSABLE: licenciada en educación física, Jenny patricia Estevez.	
ACTIVIDAD: Reforzar la práctica del juego de la escalera.	
OBJETIVO GENERAL: reforzar juegos y conceptos del juego de la escalera para que los aultos mayores mejoren y practiquen la coordinacion y la memoria. **OBJETIVOS ESPECIFICOS:** • Mejorar la capacidad de atención y toma de decisiones rápidas. • Fomentar el trabajo en equipo y la interacción social entre los participantes.	
MARCO TEORICO: Juegos de Mesa y Cognición: Los juegos de mesa han demostrado ser efectivos en la estimulación cognitiva, promoviendo habilidades como la memoria, el pensamiento crítico y la resolución de problemas. Beneficios Sociales: Jugar en grupo fomenta la comunicación y la amistad, lo que contribuye al bienestar emocional de los adultos mayores.	
METODO **Aprendizaje Activo:** A través de la práctica y la interacción, los participantes aprenderán las reglas del juego y desarrollarán habilidades a medida que jueguen. **Instrucción Directa**: Explicaciones claras y breves seguidas de ejemplos prácticos para facilitar la comprensión.	
METODOLOGIA:): Introducción al Juego (5 minutos) Explicar brevemente qué es el juego de Escalera y sus beneficios. Explicación de Reglas (10 minutos) Detallar las reglas del juego: cómo se juega, el objetivo, el uso de las cartas y el sistema de puntuación. Ejemplo práctico: mostrar un turno típico. Práctica Guiada (20 minutos) Dividir a los participantes en grupos pequeños para jugar una partida. Supervisar y ayudar a resolver dudas durante el juego.	

Reflexión y Discusión (10 minutos) Reunir a todos para compartir experiencias y resolver cualquier duda que haya surgido. Preguntar sobre las estrategias utilizadas y cómo se sintieron jugando. Cierre (5 minutos) Resumir los aprendizajes y agradecer la participación.
RECOMENDACIONES: **Espacio Adecuado**: Asegúrate de contar con un lugar cómodo y accesible para jugar. **Materiales Necesarios**: Tener suficientes juegos de Escalera y una buena iluminación. **Paciencia y Empatía**: Recuerda que algunos participantes pueden necesitar más tiempo para aprender. **Fomentar la Inclusión**: Asegúrate de que todos tengan la oportunidad de participar y ser escuchados. **Evaluar y Adaptar**: Al final de la sesión, evalúa la dinámica y ajusta los enfoques para futuras clases según las necesidades del grupo.
ASPECTO DIDÁCTICO: **Involucrar a los Participantes**: Animar a cada persona a participar y expresar sus ideas. **Adaptación de Reglas**: Si es necesario, simplificar las reglas para facilitar el aprendizaje. **Crear un Ambiente Positivo**: Fomentar la diversión y el compañerismo, destacando que el objetivo es disfrutar el tiempo junto.
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	
FECHA: 28 de Octubre de 2024	**HORA:** 10:15 am
TEMA : TRABAJO EN EQUIPO	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Adultos mayores, usuarios centro vida San José.	
PROFESIONAL RESPONSABLE: licenciada en educación física, Jenny patricia Estevez olaya	
ACTIVIDAD: JUEGO DE TEJO	
OBJETIVO GENERAL: Fomentar la coordinación, la socialización, el trabajo en equipo y el ejercicio físico a través del juego de tejo. **OBJETIVOS ESPECIFICOS:** • Desarrollar la coordinación mano-ojo y la motricidad fina. • Promover la interacción social y el trabajo en equipo entre los participantes. • Estimular la actividad física ligera de manera lúdica. • Fomentar la concentración y la atención a través del juego.	
MARCO TEORICO: El juego es una herramienta valiosa para mantener la salud física y mental en los adultos mayores. El tejo, que implica lanzamiento y precisión, no solo mejora habilidades motoras, sino que también promueve el bienestar emocional y las relaciones sociales. Referencias: Beneficios del juego y la actividad física en adultos mayores (OMS, CDC). Teoría del juego y su impacto en la salud (Vygotsky, Piaget).	
METODO Tipo de actividad: Juego de tejo adaptado. Duración: 30-45 minutos. Materiales: Tejos y área de lanzamiento.	
METODOLOGIA: • **Introducción (5 minutos):** Explicar el objetivo de la actividad y su importancia para la salud y el bienestar. • **Demostración (5 minutos):** Mostrar cómo se juega, explicando la técnica de lanzamiento y la puntuación. • **Práctica individual (10 minutos):** Cada participante intenta lanzar el tejo hacia la diana de manera individual. • **Juego en equipos (15-20 minutos):** Formar equipos y realizar una competencia amistosa para ver quién puede acumular más puntos.	

- **Cierre (5 minutos):** Reflexionar sobre la experiencia, compartir impresiones y hablar sobre los beneficios del juego.

RECOMENDACIONES:

- Proporcionar descansos si es necesario, especialmente para aquellos con movilidad limitada.
- Considerar el uso de una superficie suave para jugar, como una alfombra, para mayor comodidad.
- Puedes adaptar la distancia de lanzamiento según las habilidades de los participantes.
- Incluir música suave de fondo para crear un ambiente animado.
- Realizar una breve evaluación al final para recoger impresiones y sugerencias para futuras actividades.

ASPECTO DIDÁCTICO:

- **Adaptación:** Asegúrate de que los materiales sean seguros y accesibles. Los tejos deben ser ligeros y fáciles de manejar.
- **Motivación:** Celebra los logros de todos los participantes, independientemente de la puntuación.
- **Inclusión:** Fomenta un ambiente positivo donde cada uno se sienta valorado y motivado a participar.

ANEXOS:







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

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESION 20	
FECHA: 29 de Octubre de 2024	**HORA:** 10:15 am
TEMA: RESISTENCIA	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Adultos mayores usuarios centro vida San José.	
PROFESIONAL RESPONSABLE: :licenciada en educación física, Jenny patricia Estevez	
ACTIVIDAD: EJERCICIOS DE CARDIO CON RESISTENCIA EN BRAZOS.	

OBJETIVO GENERAL: Mejorar la salud cardiovascular y la fuerza muscular en los brazos de los adultos mayores a través de ejercicios de cardio con resistencia

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Incrementar la resistencia cardiovascular mediante ejercicios dinámicos.
- Fortalecer los músculos de los brazos y hombros.
- Fomentar la coordinación y el equilibrio durante la práctica de ejercicios.
- Promover un ambiente social y de bienestar entre los participantes.

MARCO TEORICO:

El ejercicio regular es fundamental para mantener la salud en la tercera edad. La actividad física no solo mejora la capacidad cardiovascular, sino que también ayuda a prevenir enfermedades crónicas, mejora la movilidad y la calidad de vida. El entrenamiento con resistencia, particularmente en los brazos, es esencial para contrarrestar la pérdida de masa muscular y mejorar la funcionalidad en las actividades diarias.

METODOLOGIA:

- Calentamiento (10 minutos):
- Movilidad articular (hombros, codos, muñecas).
- Ejercicios de marcha en el lugar.

- Ejercicio Principal (40 minutos):
- Circuito de Ejercicios (realizar 2-3 series de cada ejercicio con 30 repeticiones):
- Flexiones de brazos con peso.
- Elevaciones laterales.
- Remo sentado.
- Círculos con los brazos.
- Marcha con elevación de brazos.

- Enfriamiento (10 minutos):
- Estiramientos de brazos y hombros.

- Respiración profunda y relajación.

METODO:

- Duración de la clase: 60 minutos
- Frecuencia: 2-3 veces por semana

RECOMENDACIONES:

- Fomentar la participación activa de los asistentes y motivar el trabajo en grupo.
- Incorporar música suave para mantener un ambiente agradable.
- Evaluar periódicamente el progreso y ajustar la intensidad de los ejercicios.
- Recordar a los participantes la importancia de la hidratación antes, durante y después de la actividad.

ASPECTO DIDÁCTICO:

- Adaptación: Asegurarse de que los ejercicios sean accesibles según el nivel de cada participante. Ofrecer alternativas más simples o más desafiantes según sea necesario.
- Instrucción clara: Demostrar cada ejercicio y explicar su importancia.
- Supervisión: Supervisar la técnica de los participantes para prevenir lesiones.

ANEXOS:







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

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESION 21	
FECHA: 30 de Octubre de 2024	**HORA:** 10:15 am
TEMA: RESISTENCIA	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Adultos mayores usuarios centro vida San José.	
PROFESIONAL RESPONSABLE: :licenciada en educación física, Jenny patricia Estevez	
ACTIVIDAD: EJERCICIOS DE CARDIO CON RESISTENCIA EN EXTREMIDADES INFERIORES.	

OBJETIVO GENERAL: Promover la salud y el bienestar de los adultos mayores a través de ejercicios de cardio con resistencia en silla, mejorando la fuerza, la resistencia cardiovascular y la movilidad en las extremidades inferiores.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Fomentar la independencia y la movilidad en actividades diarias.
- Aumentar la resistencia cardiovascular mediante ejercicios adaptados en silla.
- Fortalecer los músculos de las extremidades inferiores para mejorar el equilibrio y prevenir caídas.
- Promover la interacción social y el bienestar emocional a través de la actividad física grupal.

MARCO TEORICO:

La actividad física es esencial para los adultos mayores, contribuyendo a mantener la salud y prevenir enfermedades crónicas. Los ejercicios en silla son ideales para quienes tienen limitaciones de movilidad, permitiendo trabajar la resistencia y la fuerza sin riesgo de caídas. Los estudios demuestran que el ejercicio regular mejora la salud cardiovascular, la fuerza muscular y la calidad de vida en esta población.

METODOLOGIA:

Calentamiento (10 minutos):

- Movimientos suaves de brazos y piernas.
- Rotaciones de muñecas y tobillos.
- Estiramientos suaves del cuello y la parte superior del cuerpo.

Ejercicio Principal (30 minutos):

- Elevaciones de talones: Levantar los talones mientras se está sentado.
- Extensiones de piernas: Extender y contraer las piernas en la posición sentada.
- Flexiones de rodillas: Llevar la rodilla hacia el pecho mientras se está sentado.
- Marcha en silla: Simular el movimiento de marchar levantando las piernas alternadamente.

Enfriamiento (10 minutos):

- Estiramientos suaves para las piernas y brazos.
- Ejercicios de respiración profunda.

- Feedback: Finalizar con una breve sesión de retroalimentación, donde los participantes puedan compartir sus impresiones sobre los ejercicios.

METODO:

- Evaluación Inicial: Evaluar la condición física de los participantes, identificando limitaciones y capacidades.
- Selección de Ejercicios: Escoger ejercicios que puedan realizarse sentados, utilizando bandas elásticas, pelotas de terapia o el propio peso corporal.
- Adaptación: Asegurar que cada ejercicio se adapte a las necesidades individuales de los participantes.

RECOMENDACIONES:

- Frecuencia: Realizar estas sesiones al menos 2-3 veces por semana para maximizar los beneficios.
- Ambiente Seguro: Asegurar que el espacio sea cómodo, con sillas estables y suficiente espacio para moverse.
- Supervisión: Mantener supervisión constante para evitar lesiones y garantizar la correcta ejecución de los ejercicios.
- Hidratación: Recordar a los participantes la importancia de hidratarse adecuadamente antes, durante y después de la actividad.

ASPECTO DIDÁCTICO:

- Participación Activa: Invitar a los participantes a compartir sus preferencias y sugerencias sobre los ejercicios.
- Variedad de Ejercicios: Ofrecer opciones de diferentes niveles de dificultad y resistencia.
- Material Visual: Usar ilustraciones o demostraciones para asegurar una correcta comprensión de los 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 22	
FECHA: 31 de Octubre de 2024	**HORA:** 10:15 am
TEMA: CARDIO	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Adultos mayores usuarios centro vida San José.	
PROFESIONAL RESPONSABLE: :licenciada en educación física, Jenny patricia Estevez	
ACTIVIDAD: ACTIVACION FISICA ADULTOS MAYORES	

OBJETIVO GENERAL: Promover el bienestar físico y mental en adultos mayores a través de la activación física regular, mejorando su movilidad, fuerza y calidad de vida.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Mejorar la movilidad: Aumentar la flexibilidad y la amplitud de movimiento.
- Fortalecer la musculatura: Desarrollar fuerza en los principales grupos musculares.
- Fomentar la coordinación y equilibrio: Reducir el riesgo de caídas y mejorar la estabilidad.
- Estimular la socialización: Crear un ambiente de apoyo y compañerismo entre los participantes.

MARCO TEORICO:

La activación física en adultos mayores es fundamental para prevenir enfermedades, mantener la independencia y mejorar la calidad de vida. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la actividad física regular puede reducir el riesgo de enfermedades crónicas, mejorar la salud mental y aumentar la longevidad. Se recomienda al menos 150 minutos de actividad moderada a la semana, lo que puede incluir ejercicios de fuerza, equilibrio y flexibilidad.

METODOLOGIA:

1. **Calentamiento (10 min):**
   - Movimientos suaves de cabeza, hombros, brazos y caderas.
   - Caminata ligera en el lugar.
2. **Ejercicio Principal (40 min):**
   - Musica libre para motivar alos adultos mayores.
   - **Ejercicios de coordinacion (15 min):** levantamiento de brazos, flexiones de piernas.
   - **Ejercicios de equilibrio (15 min):** Tai chi, ejercicios de pie con apoyo.
   - **Ejercicios de flexibilidad (10 min):** Estiramientos suaves de piernas, brazos y espalda.
3. **Enfriamiento (10 min):**

○ Respiración profunda y estiramientos suaves para relajar los músculos.
METODO: • Tipo de Clase: Ejercicios de bajo impacto que combinan movimientos de fuerza, flexibilidad y equilibrio. • Duración: 60 minutos. • Frecuencia: 2-3 veces por semana.
RECOMENDACIONES: • Realizar sesiones dos o tres veces por semana. • Incluir pausas y atención a las necesidades de descanso. • Crear un ambiente social y acogedor para motivar a los participantes. • Considerar la posibilidad de invitar a profesionales de la salud para ofrecer charlas sobre temas relacionados.
ASPECTO DIDÁCTICO: • Utilizar un lenguaje claro y accesible. • Incluir demostraciones visuales. • Fomentar la participación activa y el trabajo en equipo. • Adaptar las actividades a las capacidades individuales de los participantes.
ANEXOS:

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

C.V.
San José
Velamos por su Bienestar






JENNY P ESTEVEZ O.
LICENCIADA EN EDUCACION FISICA RECREACION
Y DEPORTE

JARDINES
la Colina

Bucaramanga, 24 de Octubre 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 dia 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

Bucaramanga - Colombia

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

C.V. San José
Velamos 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

C.V. San José
Veiamos por su Bienestar

ACTIVIDADES GENERALES



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

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

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

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

C.V. San José
Veiamos por su Bienestar

- **01 DE OCTUBRE CELEBRACION DEL DIA DEL ADULTO MAYOR POR PARTE DE CAJASAN Y LA PERSONERIA MUNICIPAL**







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

C.V. San José Veiamos por su Bienestar

- **03 y 17 DE OCTUBRE LECTURA EN VOZ ALTA POR PARTE DE LA BIBLIOTECA MUNICIPAL**







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

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

DOCUMENTO EQUIVALENTE A FACTURA DE VENTA
PERIODO 01 OCTUBRE – 31 OCTUBRE
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	22	$5.000	$5.500.000
ALMUERZO	50	22	$12.000	$13.200.000

ATENCIÓN SERVICIOS PERSONAL DE APOYO				
ACTIVIDADES	N° DE ABUELOS	N° DIAS TRABAJADOS	VALOR DIARIO	VALOR TOTAL
PSICOLOGA	50	22	$ 3.000,00	$ 3.300.000
ENFERMERA	50	22	$ 3.150,00	$ 3.465.000
NUTRICIONISTA	50	2	$ 7.000,00	$ 700.000
PRODUCTIVAS Y CULTURALES	50	22	$3.000,00	$ 3.300.000
ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTES	50	22	$3.000,00	$ 3.300.000

AUXILIO EXEQUIAL				
DESCRIPCION	N° DE ABUELOS	N° DIAS TRABAJADOS	VALOR DIARIO	VALOR TOTAL
AUXILIO EXEQUIAL	50	22	$800,00	$880.000
VALOR TOTAL				**33.645.000.00**

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**
Papelería necesaria para la presentación de informes, planillas de entrega de almuerzos	mes	50	22		
Gastos administrativos que conlleve la entidad: estampillas departamental y municipal	mes	50	22		$ 2.167.284
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					$ 1.879.292
coordinación					
	Mes	50	22		
.	Menaje	50	22		
SUBTOTAL CBA-ESAL					$ 4.046.576.30



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**	**FE568**
NIT/C.C	**890208402-1**	**Fecha Emision:25/Oct/2024**	**Vence 25/Oct/2024**
Dirección:	**CR 3 1 IMPAR**	**Fecha Expedición: 10/25/2024 7:49:45 AM**	
Telefono:	**7180023 3125768803 GUADALUPE COLOMBIA**	**Forma pago: Contado**	
Correo:	**centrobienestarsanjose@hotmail.com**	**CUFE: c0dbee6db104f9f804cfa0de3b989670a0c179120875a52f88de7284f6764d2a8e3d86e25c523b9b0b84e489f9522d30**	

Codigo/Item	Descripcion	Dcto	Iva/Impo	Cantidad	Vlr.Unitario	Valor Total
100989	TAPA BOCAS X 30UDS (11) PROTEKTA UND	0.00	0.00	20.000 94	26,914.60	538,292.00
100564	ALGODON JGB X 50GR (52) UND	0.00	0.00	12.000 94	17,083.33	204,999.96
101105	GASA 10X10 CAJA UND	0.00	0.00	12.000 94	22,250.00	267,000.00
100321	VENDA ELASTICA PIEL 4X5YD MEDICAL SUPPLIES UND	0.00	0.00	10.000 94	22,500.00	225,000.00
101105	GASA 10X10 CAJA UND	0.00	0.00	10.000 94	22,800.00	228,000.00
101190	GUANTE DESECH P/EXAMEN PRECISION TALLA L X 100 U	0.00	0.00	5.000 ZZ	29,400.00	147,000.00
101485	SUERO FISIOLOG.X 250ML QUIBI BOLSA UND	0.00	0.00	10.000 94	26,900.00	269,000.00

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	1,879,292.00
Base Impuestos	0.00
Iva	0.00
Total Neto	1,879,292.00

Son: UN MILLON OCHOCIENTOS SETENTA Y NUEVE MIL DOSCIENTOS NOVENTA Y DOS PESOS M/Cte

Elaborado Por : Fecha x Validacion Dian :2024-10-25 07:48:42

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

CERTIFICACION DE PAGO DE PARAFISCALES

YO, SANDRA PATRICIAS DIAZ ARENAS, identificada con cedula de ciudadanía N° 6RR3.511.918 de Bucaramanga; actuando como contadora, con tarjeta profesional 135585-T, del **CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSE** identificado con NIT 890.208.402-1

CERTIFICO QUE: el pago de la seguridad social de todos los empleados del CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSE, se encuentra al día a la fecha.

Se expide en Guadalupe a los 31 días del mes de octubre 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

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