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

SEXTO INFORME DE ACTIVIDADES NOVIEMBRE
CENTRO VIDA SAN JOSE

OSCAR DANIEL GALINDO BARON
SECRETARIO DE DESARROLLO SOCIAL Y SALUD (ENCARGADO POR RESOLUCION 533 DEL 07 DE NOVIEMBRE DEL 2024)

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

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"

APORTE INICIALES: DOCIENTOS CUATRO MILLONES DOSCIENTOS NOVENTA MIL OCHOCIENTOS PESOS (204.290.800.00) DE LOS CUALES EL MUNICIPIO APORTA EN DINERO LA SUMA DE CIENTO OCHENTA Y DOS MILLONES CUATROCIENDOS DOS MIL PESOS M/CTE ($182.402.500.000) Y LA ESAL APORTA LA SUMA DE VEINTIUN MILLONES OCHOCIENTOS OCHENTA Y OCHO MIL TRECIENTOS PESOS M/CTE ($ 21.888.300.00)

APORTES DE LA ADICCION: TREINTA Y OCHO MILLONES CIENTO TREINTA Y SIETE MIL QUINIENTOS PESOS M/CTE ($38.137.500.00) DE LOS CUALES TREINTA Y SEIS MILLONES CIENTO SETENTA Y SEIS MIL SEISCIENTOS NOVENTA Y TRES PESOS CON OCHENTA CENTAVOS M/CTE ($36.176,693.80) CORRESPONDEN AL DEPARTAMENTO Y UN MILLON NOVECIENTOS SESENTA MIL OCHOCIENTOS SEIS PESOS CON VEINTE CENTAVOS CORRESPONDEN AL MUNICIPIO+ APORTE ESAL POR UN VALOR DE CUATRO MILLONES QUINIENTOS SETENTA Y SEIS MIL QUINIENTOS PESOS M/CTE ($ 4.576.500.00)

PLAZO INICIAL: CIENTO DIECINUEVE (119) DIAS HABILES
PLAZO ADICIONAL: VENITICINCO (25) DIAS HABILES

PLAZO PARCIAL: DIEZNUEVE (19) DIAS, DESDE 01 NOVIEMBRE AL 30 NOVIEMBRE DEL PRESENTE AÑO

FECHA DE INICIO: 28 DE MAYO DEL 2024

FECHA DE FINAL: 27 DICIEMBRE DEL 2024

SUPERVISOR: OSCAR DANIEL GALINDO BARON **(SECRETARIO DE DESARROLLO SOCIAL Y SALUD ENCARGADO POR RESOLUCION 533 DEL 07 DE NOVIEMBRE DEL 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

LISTADO DE ADULTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSE

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

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

C.V. San José Velamos por su Bienestar

25	LUIS FRANCISCO TORRRES RINCON	2099292
26	LUIS MEDINA MEDINA	2099644
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

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

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

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

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Alfredo plata García

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Alfredo Plata
2	05 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Alfredo Plata
3	06 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Alfredo Plata
4	07 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Alfredo Plata
5	08 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Alfredo Plata
6	12 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Alfredo Plata
7	13 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Alfredo Plata
8	14 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Alfredo Plata
9	15 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Alfredo Plata
10	18 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Alfredo Plata
11	19 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Alfredo Plata
12	20 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Alfredo Plata
13	21 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Alfredo Plata
14	22 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Alfredo Plata

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

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

C.V. San José
Veramos por su Bienestar

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	25 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
16	26 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
17	27 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	28 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
20	29 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

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

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

C.V. San José Velamos por tu Bienestar

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

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Antonio Castro Ardila

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
2	05 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
3	06 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
4	07 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
5	08 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
6	12 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
7	13 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
8	14 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
9	15 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
10	18 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
11	19 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
12	20 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
13	21 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
14	22 NOVIEMBRE 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	25 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
16	26 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
17	27 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	28 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
20	29 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

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

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

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

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

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Antonio Maria Garcia Mateus

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio / Almuerzo	Antonio
2	05 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio / Almuerzo	Antonio
3	06 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio / Almuerzo	Antonio
4	07 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio / Almuerzo	Antonio
5	08 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio / Almuerzo	Antonio
6	12 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio / Almuerzo	Antonio
7	13 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio / Almuerzo	Antonio
8	14 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio / Almuerzo	Antonio
9	15 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio / Almuerzo	Antonio
10	18 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio / Almuerzo	Antonio
11	19 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio / Almuerzo	Antonio
12	20 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio / Almuerzo	Antonio
13	21 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio / Almuerzo	Antonio
14	22 NOVIEMBRE 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	25 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Antonio
		Almuerzo	
16	26 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Antonio
		Almuerzo	
17	27 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Antonio
		Almuerzo	
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	28 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Antonio
		Almuerzo	
20	29 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Antonio
		Almuerzo	

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

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

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

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

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Antonio Rodriguez Suarez

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Antonio Roa	8	14 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Antonio Roa
		Almuerzo				Almuerzo	
2	05 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Antonio Roa	9	15 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Antonio Roa
		Almuerzo				Almuerzo	
3	06 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Antonio Roa	10	18 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Antonio Roa
		Almuerzo				Almuerzo	
4	07 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Antonio Roa	11	19 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Antonio Roa
		Almuerzo				Almuerzo	
5	08 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Antonio Roa	12	20 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Antonio Roa
		Almuerzo				Almuerzo	
6	12 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Antonio Roa	13	21 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Antonio Roa
		Almuerzo				Almuerzo	
7	13 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Antonio Roa	14	22 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Antonio Roa
		Almuerzo				Almuerzo	

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

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

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	25 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Antonio Roa
		Almuerzo	
16	26 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Antonio Roa
		Almuerzo	
17	27 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Antonio Roa
		Almuerzo	
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	28 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Antonio Roa
		Almuerzo	
20	29 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Antonio Roa
		Almuerzo	

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

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

C.V. San José
Velamos por tu Bienestar

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

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Barbara Basigua de saavedra

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
2	05 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
3	06 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
4	07 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
5	08 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
6	12 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
7	13 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
8	14 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
9	15 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
10	18 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
11	19 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
12	20 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
13	21 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
14	22 NOVIEMBRE 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	**25 NOVIEMBRE 2024**	Refrigerio	
		Almuerzo	
16	**26 NOVIEMBRE 2024**	Refrigerio	
		Almuerzo	
17	**27 NOVIEMBRE 2024**	Refrigerio	
		Almuerzo	
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	**28 NOVIEMBRE 2024**	Refrigerio	
		Almuerzo	
20	**29 NOVIEMBRE 2024**	Refrigerio	
		Almuerzo	

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

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

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

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

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Barbara Delgado de plata

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Barbara Delgado
		Almuerzo	
2	05 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Barbara Delgado
		Almuerzo	
3	06 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Barbara Delgado
		Almuerzo	
4	07 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Barbara Delgado
		Almuerzo	
5	08 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Barbara Delgado
		Almuerzo	
6	12 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Barbara Delgado
		Almuerzo	
7	13 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Barbara Delgado
		Almuerzo	

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
8	14 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Barbara Delgado
		Almuerzo	
9	15 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Barbara Delgado
		Almuerzo	
10	18 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Barbara Delgado
		Almuerzo	
11	19 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Barbara Delgado
		Almuerzo	
12	20 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Barbara Delgado
		Almuerzo	
13	21 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Barbara Delgado
		Almuerzo	
14	22 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Barbara Delgado
		Almuerzo	

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

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

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	25 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Barbara Delgado
		Almuerzo	
16	26 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Barbara Delgado
		Almuerzo	
17	27 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Barbara Delgado
		Almuerzo	
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	28 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Barbara Delgado
		Almuerzo	
20	29 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Barbara Delgado
		Almuerzo	

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

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

C.V. San José Velamos por tu Bienestar

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

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Bernarda Florez Arcila

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Bernarda Flórez A.
		Almuerzo	
2	05 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Bernarda Flórez A.
		Almuerzo	
3	06 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Bernarda Flórez A.
		Almuerzo	
4	07 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Bernarda Flórez A.
		Almuerzo	
5	08 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Bernarda Flórez A.
		Almuerzo	
6	12 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Bernarda Flórez A.
		Almuerzo	
7	13 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Bernarda Flórez A.
		Almuerzo	
8	14 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Bernarda Flórez
		Almuerzo	
9	15 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Bernarda Flórez A.
		Almuerzo	
10	18 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Bernarda Flórez A.
		Almuerzo	
11	19 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Bernarda Flórez A.
		Almuerzo	
12	20 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Bernarda Flórez A
		Almuerzo	
13	21 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Bernarda Flórez A
		Almuerzo	
14	22 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Bernarda Florez A
		Almuerzo	

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

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	25 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Bernarda Flórez A.
		Almuerzo	
16	26 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Bernarda Flórez A
		Almuerzo	
17	27 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Bernarda Flórez A.
		Almuerzo	
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	28 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Bernarda Flórez A.
		Almuerzo	
20	29 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Bernarda Flórez A
		Almuerzo	

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

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

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

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Bertha Mejia Rodriguez

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Bertha Mejía
		Almuerzo	Rodriguez
2	05 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Bertha Mejía
		Almuerzo	Rodriguez
3	06 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Bertha Mejía
		Almuerzo	Rodriguez
4	07 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Bertha Mejía
		Almuerzo	Rodriguez
5	08 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Bertha Mejía
		Almuerzo	Rodriguez
6	12 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Bertha Mejía
		Almuerzo	Rodriguez
7	13 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Bertha Mejía
		Almuerzo	Rodriguez
8	14 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Bertha Mejía
		Almuerzo	Rodriguez
9	15 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Bertha Mejía
		Almuerzo	Rodriguez
10	18 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Bertha Mejía
		Almuerzo	Rodriguez
11	19 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Bertha Mejía
		Almuerzo	Rodriguez
12	20 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Bertha Mejía
		Almuerzo	Rodriguez
13	21 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Bertha Mejía
		Almuerzo	Rodriguez
14	22 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Bertha Mejía
		Almuerzo	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	25 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Bertha Mejía
		Almuerzo	Rodriguez
16	26 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Bertha Mejía
		Almuerzo	Rodriguez
17	27 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Bertha Mejía
		Almuerzo	Rodriguez
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	28 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Bertha Mejía
		Almuerzo	Rodriguez
20	29 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Bertha Mejía
		Almuerzo	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

C.V. San José
Veramos por su Bienestar

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

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Carmen Eliza Toloza

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Carmen Elisa Toloza
		Almuerzo	
2	05 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Carmen Elisa Toloza
		Almuerzo	
3	06 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Carmen Elisa Toloza
		Almuerzo	
4	07 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Carmen Elisa Toloza
		Almuerzo	
5	08 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Carmen Elisa Toloza
		Almuerzo	
6	12 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Carmen Elisa Toloza
		Almuerzo	
7	13 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Carmen Elisa Toloza
		Almuerzo	

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
8	14 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Carmen Elisa Toloza
		Almuerzo	
9	15 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Carmen Elisa Toloza
		Almuerzo	
10	18 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Carmen Elisa Toloza
		Almuerzo	
11	19 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Carmen Elisa Toloza
		Almuerzo	
12	20 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Carmen Elisa Toloza
		Almuerzo	
13	21 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Carmen Elisa Toloza
		Almuerzo	
14	22 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Carmen Elisa Toloza
		Almuerzo	

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	25 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Carmen Elisa Tolosa
		Almuerzo	
16	26 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Carmen Elisa Tolosa
		Almuerzo	
17	27 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Carmen Elisa Tolosa
		Almuerzo	
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	28 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Carmen Elisa Tolosa
		Almuerzo	
20	29 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Carmen Elisa Tolosa
		Almuerzo	

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

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

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

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

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Carmen Rosa Castro Garcia

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
2	05 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
3	06 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
4	07 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
5	08 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
6	12 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
7	13 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
8	14 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
9	15 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
10	18 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
11	19 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
12	20 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
13	21 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
14	22 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	

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

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	**25 NOVIEMBRE 2024**	Refrigerio	
		Almuerzo	
16	**26 NOVIEMBRE 2024**	Refrigerio	
		Almuerzo	
17	**27 NOVIEMBRE 2024**	Refrigerio	
		Almuerzo	
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	**28 NOVIEMBRE 2024**	Refrigerio	
		Almuerzo	
20	**29 NOVIEMBRE 2024**	Refrigerio	
		Almuerzo	

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

C.V. San José
Veramos por su Bienestar

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

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Felisa Arcila Tamayo

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Felisa Arcila Tamayo
		Almuerzo	
2	05 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Felisa Arcila Tamayo
		Almuerzo	
3	06 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Felisa Arcila Tamayo
		Almuerzo	
4	07 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Felisa Arcila Tamayo
		Almuerzo	
5	08 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Felisa Arcila Tamayo
		Almuerzo	
6	12 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Felisa Arcila Tamayo
		Almuerzo	
7	13 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Felisa Arcila Tamayo
		Almuerzo	

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
8	14 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Felisa Arcila Tamayo
		Almuerzo	
9	15 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Felisa Arcila Tamayo
		Almuerzo	
10	18 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Felisa Arcila Tamayo
		Almuerzo	
11	19 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Felisa Arcila Tamayo
		Almuerzo	
12	20 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Felisa Arcila Tamayo
		Almuerzo	
13	21 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Felisa Arcila Tamayo
		Almuerzo	
14	22 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Felisa Arcila Tamayo
		Almuerzo	

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

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	25 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Telisa Arcilo Tamayo
		Almuerzo	
16	26 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Telisa Arcilo Tamayo
		Almuerzo	
17	27 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Telisa Arcilo Tamayo
		Almuerzo	
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	28 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Telisa Arcilo Tamayo
		Almuerzo	
20	29 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Telisa Arcilo Tamayo
		Almuerzo	

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

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

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

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Hermencia Suarez Sanchez

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
2	05 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
3	06 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
4	07 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
5	08 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
6	12 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
7	13 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
8	14 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
9	15 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
10	18 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
11	19 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
12	20 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
13	21 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
14	22 NOVIEMBRE 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
Veiamos por tu Bienestar

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	**25 NOVIEMBRE 2024**	Refrigerio	
		Almuerzo	
16	**26 NOVIEMBRE 2024**	Refrigerio	
		Almuerzo	
17	**27 NOVIEMBRE 2024**	Refrigerio	
		Almuerzo	
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	**28 NOVIEMBRE 2024**	Refrigerio	
		Almuerzo	
20	**29 NOVIEMBRE 2024**	Refrigerio	
		Almuerzo	

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

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

C.V. San José
Veramos por su Bienestar

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

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Isabel Rodriguez

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
2	05 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
3	06 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
4	07 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
5	08 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
6	12 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
7	13 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
8	14 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
9	15 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
10	18 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
11	19 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
12	20 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
13	21 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
14	22 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	

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

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	25 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
16	26 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
17	27 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	28 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
20	29 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

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

C.V. San José
Veramos por su Bienestar

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

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Jaime Moyano

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
2	05 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
3	06 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
4	07 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
5	08 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
6	12 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
7	13 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
8	14 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
9	15 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
10	18 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
11	19 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
12	20 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
13	21 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
14	22 NOVIEMBRE 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	25 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
16	26 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
17	27 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	28 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
20	29 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

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

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

C.V. San José
Velamos por tu Bienestar

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

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Jaime pico Suarez

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Jaime Pico
		Almuerzo	
2	05 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Jaime Pico
		Almuerzo	
3	06 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Jaime Pico
		Almuerzo	
4	07 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Jaime Pico
		Almuerzo	
5	08 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Jaime Pico
		Almuerzo	
6	12 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Jaime Pico
		Almuerzo	
7	13 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Jaime Pico
		Almuerzo	
8	14 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Jaime Pico
		Almuerzo	
9	15 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Jaime Pico
		Almuerzo	
10	18 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Jaime Pico
		Almuerzo	
11	19 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Jaime Pico
		Almuerzo	
12	20 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Jaime Pico
		Almuerzo	
13	21 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Jaime Pico
		Almuerzo	
14	22 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Jaime Pico
		Almuerzo	

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

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	25 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Jaime Pico
		Almuerzo	
16	26 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Jaime Pico
		Almuerzo	
17	27 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Jaime Pico
		Almuerzo	
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	28 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Jaime Pico
		Almuerzo	
20	29 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Jaime Pico
		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: Jose Albino Garcia Chinchilla

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
2	05 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
3	06 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
4	07 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
5	08 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
6	12 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
7	13 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
8	14 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
9	15 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
10	18 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
11	19 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
12	20 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
13	21 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
14	22 NOVIEMBRE 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	**25 NOVIEMBRE 2024**	Refrigerio	
		Almuerzo	
16	**26 NOVIEMBRE 2024**	Refrigerio	
		Almuerzo	
17	**27 NOVIEMBRE 2024**	Refrigerio	
		Almuerzo	
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	**28 NOVIEMBRE 2024**	Refrigerio	
		Almuerzo	
20	**29 NOVIEMBRE 2024**	Refrigerio	
		Almuerzo	

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

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

C.V. San José
Veramos por su Bienestar

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

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Jose de Jesús Tolaza

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
2	05 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
3	06 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
4	07 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
5	08 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
6	12 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
7	13 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
8	14 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
9	15 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
10	18 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
11	19 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
12	20 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
13	21 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
14	22 NOVIEMBRE 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	**25 NOVIEMBRE 2024**	Refrigerio	
		Almuerzo	
16	**26 NOVIEMBRE 2024**	Refrigerio	
		Almuerzo	
17	**27 NOVIEMBRE 2024**	Refrigerio	
		Almuerzo	
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	**28 NOVIEMBRE 2024**	Refrigerio	
		Almuerzo	
20	**29 NOVIEMBRE 2024**	Refrigerio	
		Almuerzo	

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

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

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

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

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Jose del Carmen Moreno

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Chefo
		Almuerzo	Moreno
2	05 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Jo se
		Almuerzo	Moreno
3	06 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Chefo
		Almuerzo	Moreno
4	07 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Chefo
		Almuerzo	Moreno
5	08 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Chefo
		Almuerzo	Moreno
6	12 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Chefo
		Almuerzo	Moreno
7	13 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Chefo
		Almuerzo	Moreno

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
8	14 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Chefo
		Almuerzo	Moreno
9	15 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Chefo
		Almuerzo	Moreno
10	18 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Chefo
		Almuerzo	Moreno
11	19 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Chefo
		Almuerzo	Moreno
12	20 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Chefo
		Almuerzo	Moreno
13	21 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Chefo
		Almuerzo	Moreno
14	22 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Chefo
		Almuerzo	Moreno

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

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

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	25 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	chefo Moreno
		Almuerzo	
16	26 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	chefo Moreno
		Almuerzo	
17	27 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	chefo Moreno
		Almuerzo	
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	28 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	chefo Moreno
		Almuerzo	
20	29 NOVIEMBRE 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

C.V. San José Velamos por su Bienestar

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

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Jose Vicente Tamayo

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
2	05 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
3	06 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
4	07 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
5	08 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
6	12 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
7	13 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
8	14 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
9	15 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
10	18 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
11	19 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
12	20 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
13	21 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
14	22 NOVIEMBRE 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	25 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
16	26 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
17	27 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	28 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
20	29 NOVIEMBRE 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: Libardo Arcila Uribe.

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
2	05 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
3	06 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
4	07 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
5	08 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
6	12 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
7	13 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
8	14 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
9	15 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
10	18 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
11	19 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
12	20 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
13	21 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
14	22 NOVIEMBRE 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	**25 NOVIEMBRE 2024**	Refrigerio	
		Almuerzo	
16	**26 NOVIEMBRE 2024**	Refrigerio	
		Almuerzo	
17	**27 NOVIEMBRE 2024**	Refrigerio	
		Almuerzo	
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	**28 NOVIEMBRE 2024**	Refrigerio	
		Almuerzo	
20	**29 NOVIEMBRE 2024**	Refrigerio	
		Almuerzo	

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

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

C.V. San José
Veramos por su Bienestar

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

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Lilia Rodriguez Pinzon

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Lilia
		Almuerzo	
2	05 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Lilia
		Almuerzo	
3	06 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	LiliaR
		Almuerzo	
4	07 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	LiliaR
		Almuerzo	
5	08 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	LiliaR
		Almuerzo	
6	12 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	LiliaR
		Almuerzo	
7	13 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Lilia
		Almuerzo	
8	14 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	LiliaR
		Almuerzo	
9	15 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	LiliaR
		Almuerzo	
10	18 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	LiliaR
		Almuerzo	
11	19 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	LiliaR
		Almuerzo	
12	20 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	LiliaR
		Almuerzo	
13	21 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	LiliaR
		Almuerzo	
14	22 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Lilia
		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	25 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	x
		Almuerzo	Lilia R
16	26 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	x
		Almuerzo	Lilia R
17	27 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	x
		Almuerzo	Lilia R

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	28 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	x
		Almuerzo	Lilia R
20	29 NOVIEMBRE 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

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

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

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Lucia Castillo de Silva

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	lucia Castillo
		Almuerzo	
2	05 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	lucia Castillo
		Almuerzo	
3	06 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	lucia Castillo
		Almuerzo	
4	07 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	lucia Castillo
		Almuerzo	
5	08 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	lucia Castillo
		Almuerzo	
6	12 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	lucia Castillo
		Almuerzo	
7	13 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	lucia Castillo
		Almuerzo	
8	14 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	lucia Castillo
		Almuerzo	
9	15 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	lucia Castillo
		Almuerzo	
10	18 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	lucia Castillo
		Almuerzo	
11	19 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	lucia Castillo
		Almuerzo	
12	20 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	lucia Castillo
		Almuerzo	
13	21 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	lucia Castillo
		Almuerzo	
14	22 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	lucia Castillo
		Almuerzo	

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

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

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	25 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Lucia Castello
		Almuerzo	
16	26 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Lucia
		Almuerzo	
17	27 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Lucia Castello
		Almuerzo	
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	28 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Lucia Castello
		Almuerzo	
20	29 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Lucia Castello
		Almuerzo	

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

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

C.V. San José Veramos por su Bienestar

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

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Luis Antonio Saavedra

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Luis Antonio Saavedra
		Almuerzo	
2	05 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Luis Antonio Saavedra
		Almuerzo	
3	06 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Luis Antonio Saavedra
		Almuerzo	
4	07 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Luis Antonio Saavedra
		Almuerzo	
5	08 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Luis Antonio Saavedra
		Almuerzo	
6	12 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Luis Antonio Saavedra
		Almuerzo	
7	13 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Luis Antonio Saavedra
		Almuerzo	

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
8	14 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Luis Antonio Saavedra
		Almuerzo	
9	15 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Luis Antonio Saavedra
		Almuerzo	
10	18 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Luis Antonio Saavedra
		Almuerzo	
11	19 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Luis Antonio Saavedra
		Almuerzo	
12	20 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Luis Antonio Saavedra
		Almuerzo	
13	21 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Luis Antonio Saavedra
		Almuerzo	
14	22 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Luis Antonio Saavedra
		Almuerzo	

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

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

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	25 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Firmado Sandra
		Almuerzo	
16	26 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Firmado Sandra
		Almuerzo	
17	27 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Firmado Sandra
		Almuerzo	
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	28 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Firmado Sandra
		Almuerzo	
20	29 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Firmado Sandra
		Almuerzo	

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

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

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

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

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Luis Felipe Uribe Lesmes

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
2	05 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
3	06 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
4	07 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
5	08 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
6	12 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
7	13 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
8	14 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
9	15 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
10	18 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
11	19 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
12	20 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
13	21 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
14	22 NOVIEMBRE 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	25 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
16	26 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
17	27 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	28 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
20	29 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

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

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

C.V. San José
Veramos por su Bienestar

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

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Luis Francisco Torres Rincon

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
2	05 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
3	06 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
4	07 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
5	08 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
6	12 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
7	13 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
8	14 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
9	15 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
10	18 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
11	19 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
12	20 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
13	21 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
14	22 NOVIEMBRE 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	**25 NOVIEMBRE 2024**	Refrigerio	
		Almuerzo	
16	**26 NOVIEMBRE 2024**	Refrigerio	
		Almuerzo	
17	**27 NOVIEMBRE 2024**	Refrigerio	
		Almuerzo	
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	**28 NOVIEMBRE 2024**	Refrigerio	
		Almuerzo	
20	**29 NOVIEMBRE 2024**	Refrigerio	
		Almuerzo	

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

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

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

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

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Luis Medina Medina

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Luis Medina
		Almuerzo	
2	05 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Luis Medina
		Almuerzo	
3	06 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Luis Medina
		Almuerzo	
4	07 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Luis Medina
		Almuerzo	
5	08 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Luis Medina
		Almuerzo	
6	12 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Luis Medina
		Almuerzo	
7	13 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Luis Medina
		Almuerzo	

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
8	14 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Luis Medina
		Almuerzo	
9	15 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Luis Medina
		Almuerzo	
10	18 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Luis Medina
		Almuerzo	
11	19 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Luis Medina
		Almuerzo	
12	20 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Luis Medina
		Almuerzo	
13	21 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Luis Medina
		Almuerzo	
14	22 NOVIEMBRE 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

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	25 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Luis Medina
		Almuerzo	
16	26 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Luis Medina
		Almuerzo	
17	27 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Luis Medina
		Almuerzo	
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	28 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Luis Medina
		Almuerzo	
20	29 NOVIEMBRE 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

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

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

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Marco Julio Castillo

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
2	05 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
3	06 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
4	07 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
5	08 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
6	12 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
7	13 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
8	14 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
9	15 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
10	18 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
11	19 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
12	20 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
13	21 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
14	22 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	

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

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	**25 NOVIEMBRE 2024**	Refrigerio	
		Almuerzo	
16	**26 NOVIEMBRE 2024**	Refrigerio	
		Almuerzo	
17	**27 NOVIEMBRE 2024**	Refrigerio	
		Almuerzo	
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	**28 NOVIEMBRE 2024**	Refrigerio	
		Almuerzo	
20	**29 NOVIEMBRE 2024**	Refrigerio	
		Almuerzo	

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

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

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

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: María Ines Ardila Poveda

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		8	14 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
2	05 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		9	15 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
3	06 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		10	18 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
4	07 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		11	19 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
5	08 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		12	20 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
6	12 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		13	21 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
7	13 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		14	22 NOVIEMBRE 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	**25 NOVIEMBRE 2024**	Refrigerio	
		Almuerzo	
16	**26 NOVIEMBRE 2024**	Refrigerio	
		Almuerzo	
17	**27 NOVIEMBRE 2024**	Refrigerio	
		Almuerzo	
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	**28 NOVIEMBRE 2024**	Refrigerio	
		Almuerzo	
20	**29 NOVIEMBRE 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: Maria Isabel Pinilla

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Maria Isabel Pinilla
		Almuerzo	
2	05 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Maria Isabel Pinilla
		Almuerzo	
3	06 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Maria Isabel Pinilla
		Almuerzo	
4	07 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Maria Isabel Pinilla
		Almuerzo	
5	08 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Maria Isabel Pinilla
		Almuerzo	
6	12 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Maria Isabel Pinilla
		Almuerzo	
7	13 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Maria Isabel Pinilla
		Almuerzo	

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
8	14 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Maria Isabel Pinilla
		Almuerzo	
9	15 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Maria Isabel Pinilla
		Almuerzo	
10	18 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Maria Isabel Pinilla
		Almuerzo	
11	19 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Maria Isabel Pinilla
		Almuerzo	
12	20 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Maria Isabel Pinilla
		Almuerzo	
13	21 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Maria Isabel Pinilla
		Almuerzo	
14	22 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Maria Isabel Pinilla
		Almuerzo	

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

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

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	25 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	MariaIsabel
		Almuerzo	
16	26 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	MariaIsabel Pinilla
		Almuerzo	
17	27 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	MariaIsabel Pinilla
		Almuerzo	
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	28 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	MariaIsabel Pinilla
		Almuerzo	
20	29 NOVIEMBRE 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: María Luisa Navarro

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	María Luisa
		Almuerzo	
2	05 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	María Luisa
		Almuerzo	
3	06 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	María Luisa
		Almuerzo	
4	07 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	María Luisa
		Almuerzo	
5	08 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	María Luisa
		Almuerzo	
6	12 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	María Luisa
		Almuerzo	
7	13 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	María Luisa
		Almuerzo	

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
8	14 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	María Luisa
		Almuerzo	
9	15 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	María Luisa
		Almuerzo	
10	18 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	María Luisa
		Almuerzo	
11	19 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	María Luisa
		Almuerzo	
12	20 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	María Luisa
		Almuerzo	
13	21 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	María Luisa
		Almuerzo	
14	22 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	María Luisa M.
		Almuerzo	

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

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	25 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	María Luisa
		Almuerzo	
16	26 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	María Luisa
		Almuerzo	
17	27 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	María Luisa
		Almuerzo	
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	28 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	María Luisa
		Almuerzo	
20	29 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	María Luisa
		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 ofelia velandia diaz

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
2	05 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
3	06 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
4	07 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
5	08 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
6	12 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
7	13 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
8	14 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
9	15 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
10	18 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
11	19 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
12	20 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
13	21 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
14	22 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

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

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	25 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
16	26 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
17	27 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	28 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
20	29 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

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

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

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

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: María Romero de Cuadros

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	María Romero
		Almuerzo	
2	05 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	María Romero
		Almuerzo	
3	06 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	María Romero
		Almuerzo	
4	07 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	María Romero
		Almuerzo	
5	08 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	María Romero
		Almuerzo	
6	12 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	María Romero
		Almuerzo	
7	13 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	María Romero
		Almuerzo	
8	14 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	María Romero
		Almuerzo	
9	15 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	María Romero
		Almuerzo	María
10	18 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	María Romero
		Almuerzo	
11	19 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	María Romero
		Almuerzo	
12	20 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	María Romero
		Almuerzo	
13	21 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	María Romero
		Almuerzo	
14	22 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	María Romero
		Almuerzo	

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

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	25 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Maria Romero
		Almuerzo	
16	26 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Maria Romero
		Almuerzo	
17	27 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Maria Romero
		Almuerzo	
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	28 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Maria Romero
		Almuerzo	
20	29 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Maria Romero
		Almuerzo	

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

C.V. San José
Vivamos con su Bienestar

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

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Marina Ortiz de Rueda

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Marina Ortiz.
		Almuerzo	
2	05 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Marina Ortiz.
		Almuerzo	
3	06 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Marina Ortiz
		Almuerzo	
4	07 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Marina Ortiz
		Almuerzo	
5	08 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Marina Ortiz
		Almuerzo	
6	12 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Marina Ortiz.
		Almuerzo	
7	13 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Marina Ortiz
		Almuerzo	

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
8	14 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Marina Ortiz.
		Almuerzo	
9	15 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Marina Ortiz
		Almuerzo	
10	18 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Marina Ortiz
		Almuerzo	
11	19 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Marina Ortiz.
		Almuerzo	
12	20 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Marina Ortiz.
		Almuerzo	
13	21 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Marina Ortiz.
		Almuerzo	
14	22 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Marina Ortiz.
		Almuerzo	

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

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

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	25 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
16	26 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
17	27 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	28 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
20	29 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

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

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

C.V. San José
Vivamos por su Bienestar

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

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Melitón Villalba Gonzales

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
2	05 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
3	06 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
4	07 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
5	08 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
6	12 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
7	13 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
8	14 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
9	15 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
10	18 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
11	19 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
12	20 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
13	21 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
14	22 NOVIEMBRE 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	**25 NOVIEMBRE 2024**	Refrigerio	
		Almuerzo	
16	**26 NOVIEMBRE 2024**	Refrigerio	
		Almuerzo	
17	**27 NOVIEMBRE 2024**	Refrigerio	
		Almuerzo	
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	**28 NOVIEMBRE 2024**	Refrigerio	
		Almuerzo	
20	**29 NOVIEMBRE 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 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Mercedes Quiroga
2	05 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Mercedes Quiroga
3	06 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Mercedes Quiroga
4	07 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Mercedes Quiroga
5	08 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Mercedes Quiroga
6	12 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Mercedes Quiroga
7	13 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Mercedes Quiroga

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
8	14 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Mercedes Quiroga
9	15 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Mercedes Quiroga
10	18 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Mercedes Quiroga
11	19 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Mercedes Quiroga
12	20 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Mercedes Quiroga
13	21 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Mercedes Quiroga
14	22 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Mercedes 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

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	**25 NOVIEMBRE 2024**	Refrigerio	Mercedes Quiroga
		Almuerzo	
16	**26 NOVIEMBRE 2024**	Refrigerio	Mercedes Quiroga
		Almuerzo	
17	**27 NOVIEMBRE 2024**	Refrigerio	Mercedes Quiroga
		Almuerzo	
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	**28 NOVIEMBRE 2024**	Refrigerio	Mercedes Quiroga
		Almuerzo	
20	**29 NOVIEMBRE 2024**	Refrigerio	mercedes Quiroga
		Almuerzo	

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

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

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

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

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Nohema Gomez de Traslaviña

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Nohemá Gomez
		Almuerzo	
2	05 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Nohemá Gomez
		Almuerzo	
3	06 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Nohemá Gomez
		Almuerzo	
4	07 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Nohemá Gomez
		Almuerzo	
5	08 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Nohemá Gomez
		Almuerzo	
6	12 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Nohemá Gomez
		Almuerzo	
7	13 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Nohemá Gomez
		Almuerzo	
8	14 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Nohemá Gomez
		Almuerzo	
9	15 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Nohemá Gomez
		Almuerzo	
10	18 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Nohemá Gomez
		Almuerzo	
11	19 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Nohemá Gomez
		Almuerzo	
12	20 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Nohemá Gomez
		Almuerzo	
13	21 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Nohemá Gomez
		Almuerzo	
14	22 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Nohemá Gomez
		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	25 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
16	26 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
17	27 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	28 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
20	29 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

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

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

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

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

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Roque Jimenez

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Roque Jimenez
		Almuerzo	
2	05 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Roque Jimenez
		Almuerzo	
3	06 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Roque Jimenez
		Almuerzo	
4	07 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Roque Jimenez
		Almuerzo	
5	08 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Roque Jimenez
		Almuerzo	
6	12 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Roque Jimenez
		Almuerzo	
7	13 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Roque Jimenez
		Almuerzo	
8	14 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Roque Jimenez
		Almuerzo	
9	15 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Roque Jimenez
		Almuerzo	
10	18 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Roque Jimenez
		Almuerzo	
11	19 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Roque Jimenez
		Almuerzo	
12	20 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Roque Jimenez
		Almuerzo	
13	21 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Roque Jimenez
		Almuerzo	
14	22 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Roque Jimenez
		Almuerzo	

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

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

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	25 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Roger Jimenez
		Almuerzo	
16	26 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Roger Jimenez
		Almuerzo	
17	27 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Roger Jimenez
		Almuerzo	
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	28 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Roger Jimenez
		Almuerzo	
20	29 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Roger Jimenez
		Almuerzo	

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

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

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

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

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Rosa Delia Torres Rincón

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	x Rosa Torres
		Almuerzo	
2	05 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	x Rosa Torres
		Almuerzo	
3	06 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	x Rosa Torres
		Almuerzo	
4	07 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	x Rosa Torres
		Almuerzo	
5	08 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	x Rosa Torres
		Almuerzo	
6	12 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	x Rosa Torres
		Almuerzo	
7	13 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	x Rosa Torres
		Almuerzo	
8	14 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	x Rosa Torres
		Almuerzo	
9	15 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	x Rosa Torres
		Almuerzo	
10	18 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	x Rosa Torres
		Almuerzo	
11	19 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	x Rosa Torres
		Almuerzo	
12	20 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	x Rosa Torres
		Almuerzo	
13	21 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	x Rosa Torres
		Almuerzo	
14	22 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	x 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	25 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Rosa Torres
		Almuerzo	
16	26 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Rosa Torres
		Almuerzo	
17	27 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Rosa Torres
		Almuerzo	
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	28 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Rosa Torres
		Almuerzo	
20	29 NOVIEMBRE 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 Mana Niño

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
2	05 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
3	06 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
4	07 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
5	08 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
6	12 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
7	13 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
8	14 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
9	15 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
10	18 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
11	19 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
12	20 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
13	21 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
14	22 NOVIEMBRE 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	25 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
16	26 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
17	27 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	28 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
20	29 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

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

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

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

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

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Rosa Maria Saavedra

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Rosa Maria Saavedra
		Almuerzo	
2	05 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Rosa Maria Saavedra
		Almuerzo	
3	06 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Rosa Maria Saavedra
		Almuerzo	
4	07 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Rosa Maria Saavedra
		Almuerzo	
5	08 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Rosa Maria Saavedra
		Almuerzo	
6	12 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Rosa Maria Saavedra
		Almuerzo	
7	13 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Rosa Maria Saavedra
		Almuerzo	
8	14 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Rosa Maria Saavedra
		Almuerzo	
9	15 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Rosa Maria Saavedra
		Almuerzo	
10	18 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Rosa Maria Saavedra
		Almuerzo	
11	19 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Rosa Maria Saavedra
		Almuerzo	
12	20 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Rosa Maria Saavedra
		Almuerzo	
13	21 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Rosa Maria Saavedra
		Almuerzo	
14	22 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Rosa Maria Saavedra
		Almuerzo	

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

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

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	25 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Rosa María Saavedra
		Almuerzo	
16	26 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Rosa María Saavedra
		Almuerzo	
17	27 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Rosa María Saavedra
		Almuerzo	
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	28 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Rosa María Saavedra
		Almuerzo	
20	29 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Rosa María Saavedra
		Almuerzo	

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

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

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

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

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Rosalía Arcila Uribe

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Rosalia Arcila
		Almuerzo	
2	05 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Rosalia Arcila
		Almuerzo	
3	06 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Rosalia Arcila
		Almuerzo	
4	07 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Rosalia Arcila
		Almuerzo	
5	08 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Rosalia Arcila
		Almuerzo	
6	12 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Rosalia Arcila
		Almuerzo	
7	13 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Rosalia Arcila
		Almuerzo	

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
8	14 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Rosalia Arcila
		Almuerzo	
9	15 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Rosalia Arcila
		Almuerzo	
10	18 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Rosalia Arcila
		Almuerzo	
11	19 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Rosalia Arcila
		Almuerzo	
12	20 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Rosalia Arcila
		Almuerzo	
13	21 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Rosalia Arcila
		Almuerzo	
14	22 NOVIEMBRE 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	25 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Rosalia Arcila
		Almuerzo	
16	26 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Rosalia Arcila
		Almuerzo	
17	27 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Rosalia Arcila
		Almuerzo	
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	28 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Rosalia Arcila
		Almuerzo	
20	29 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Rosalia Arcila
		Almuerzo	

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

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

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

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

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Rosana Suarez Sanchez

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
2	05 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
3	06 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
4	07 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
5	08 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
6	12 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
7	13 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
8	14 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
9	15 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
10	18 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
11	19 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
12	20 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
13	21 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
14	22 NOVIEMBRE 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	**25 NOVIEMBRE 2024**	Refrigerio	
		Almuerzo	
16	**26 NOVIEMBRE 2024**	Refrigerio	
		Almuerzo	
17	**27 NOVIEMBRE 2024**	Refrigerio	
		Almuerzo	
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	**28 NOVIEMBRE 2024**	Refrigerio	
		Almuerzo	
20	**29 NOVIEMBRE 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 Velando por su Bienestar

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

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Salvador Luengas Rivera

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Salvador Luengas	8	14 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Salvador Luengas
		Almuerzo				Almuerzo	
2	05 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Salvador Luengas	9	15 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Salvador Luengas
		Almuerzo				Almuerzo	
3	06 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Salvador Luengas	10	18 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Salvador Luengas
		Almuerzo				Almuerzo	
4	07 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Salvador Luengas	11	19 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Salvador Luengas
		Almuerzo				Almuerzo	
5	08 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Salvador Luengas	12	20 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Salvador Luengas
		Almuerzo				Almuerzo	
6	12 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Salvador Luengas	13	21 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Salvador Luengas
		Almuerzo				Almuerzo	
7	13 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Salvador Luengas	14	22 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Salvador Luengas
		Almuerzo				Almuerzo	

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

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

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	25 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Salvador Luengas
		Almuerzo	
16	26 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Salvador Luengas
		Almuerzo	
17	27 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Salvador Luengas
		Almuerzo	
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	28 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Salvador Luengas
		Almuerzo	
20	29 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Salvador Luengas
		Almuerzo	

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

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

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

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

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Segunda Briceyda Layton

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Briseida Layton
		Almuerzo	
2	05 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Briseida Layton
		Almuerzo	
3	06 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Briseida Layton
		Almuerzo	
4	07 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Briseida Layton
		Almuerzo	
5	08 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Briseida Layton
		Almuerzo	
6	12 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Briseida Layton
		Almuerzo	
7	13 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Briseida Layton
		Almuerzo	
8	14 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Briseida Layton
		Almuerzo	
9	15 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Briseida Layton
		Almuerzo	
10	18 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Briseida Layton
		Almuerzo	
11	19 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Briseida Layton
		Almuerzo	
12	20 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Briseida Layton
		Almuerzo	
13	21 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Briseida Layton
		Almuerzo	
14	22 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Layton Briseida
		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	25 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Briseida Layton
		Almuerzo	
16	26 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Briseida Layton
		Almuerzo	
17	27 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Briseida Layton
		Almuerzo	
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	28 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Briseida Layton
		Almuerzo	
20	29 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Briseida Layton
		Almuerzo	

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

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

C.V. San José
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: Segundo Florez Ardila.

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
2	05 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
3	06 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
4	07 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
5	08 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
6	12 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
7	13 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
8	14 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
9	15 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
10	18 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
11	19 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
12	20 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
13	21 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
14	22 NOVIEMBRE 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	**25 NOVIEMBRE 2024**	Refrigerio	
		Almuerzo	
16	**26 NOVIEMBRE 2024**	Refrigerio	
		Almuerzo	
17	**27 NOVIEMBRE 2024**	Refrigerio	
		Almuerzo	
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	**28 NOVIEMBRE 2024**	Refrigerio	
		Almuerzo	
20	**29 NOVIEMBRE 2024**	Refrigerio	
		Almuerzo	

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

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

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

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

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Sixto Jimenez Serrano

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Sixto Jimenez
		Almuerzo	
2	05 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Sixto Jimenez
		Almuerzo	
3	06 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Sixto Jimenez
		Almuerzo	
4	07 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Sixto Jimenez
		Almuerzo	
5	08 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Sixto Jimenez
		Almuerzo	
6	12 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Sixto Jimenez
		Almuerzo	
7	13 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Sixto Jimenez
		Almuerzo	

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
8	14 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Sixto Jimenez
		Almuerzo	
9	15 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Sixto Jimenez
		Almuerzo	
10	18 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Sixto Jimenez
		Almuerzo	
11	19 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Sixto Jimenez
		Almuerzo	
12	20 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Sixto Jimenez
		Almuerzo	
13	21 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Sixto Jimenez
		Almuerzo	
14	22 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Sixto Jimenez
		Almuerzo	

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

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

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	25 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Sixto Jimenez
		Almuerzo	
16	26 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Sixto Jimenez
		Almuerzo	
17	27 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Sixto Jimenez
		Almuerzo	
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	28 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Sixto Jimenez
		Almuerzo	
20	29 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Sixto Jimenez
		Almuerzo	

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

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

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

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

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Sixto Tulio Moreno Castillo

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		8	14 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
2	05 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		9	15 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
3	06 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		10	18 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
4	07 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		11	19 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
5	08 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		12	20 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
6	12 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		13	21 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
7	13 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		14	22 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	

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

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	**25 NOVIEMBRE 2024**	Refrigerio	
		Almuerzo	
16	**26 NOVIEMBRE 2024**	Refrigerio	
		Almuerzo	
17	**27 NOVIEMBRE 2024**	Refrigerio	
		Almuerzo	
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	**28 NOVIEMBRE 2024**	Refrigerio	
		Almuerzo	
20	**29 NOVIEMBRE 2024**	Refrigerio	
		Almuerzo	

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

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

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

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Teresita Castillo Garzón

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Teresita Castillo
		Almuerzo	
2	05 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Teresita Castillo
		Almuerzo	
3	06 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Teresita Castillo
		Almuerzo	
4	07 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Teresita Castillo
		Almuerzo	
5	08 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Teresita Castillo
		Almuerzo	
6	12 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Teresita Castillo
		Almuerzo	
7	13 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Teresita Castillo
		Almuerzo	
8	14 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Teresita Castillo
		Almuerzo	
9	15 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Teresita Castillo
		Almuerzo	
10	18 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Teresita Castillo
		Almuerzo	
11	19 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Teresita Castillo
		Almuerzo	
12	20 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Teresita Castillo
		Almuerzo	
13	21 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Teresita Castillo
		Almuerzo	
14	22 NOVIEMBRE 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	25 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Teresita Bastillo
		Almuerzo	
16	26 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Teresita Bastillo
		Almuerzo	
17	27 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Teresita Bastillo
		Almuerzo	
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	28 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Teresita Bastillo
		Almuerzo	
20	29 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Teresita Bastillo
		Almuerzo	

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

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

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

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

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Veronica Moreno de Peña

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Veronica Moreno	8	14 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Veronica Moreno
		Almuerzo				Almuerzo	
2	05 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Veronica Moreno	9	15 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Veronica Moreno
		Almuerzo				Almuerzo	
3	06 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Veronica Moreno	10	18 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Veronica Moreno
		Almuerzo				Almuerzo	
4	07 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Veronica Moreno	11	19 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Veronica Moreno
		Almuerzo				Almuerzo	
5	08 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Veronica Moreno	12	20 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Veronica Moreno
		Almuerzo				Almuerzo	
6	12 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Veronica Moreno	13	21 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Veronica Moreno
		Almuerzo				Almuerzo	
7	13 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Veronica Moreno	14	22 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Veronica Moreno
		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	25 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Veronica Moreno
		Almuerzo	
16	26 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Veronica Moreno
		Almuerzo	
17	27 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Veronica Moreno
		Almuerzo	
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	28 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Veronica Moreno
		Almuerzo	
20	29 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	Veronica 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

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

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

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Victor Julio Santamaria

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		8	14 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
2	05 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		9	15 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
3	06 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		10	18 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
4	07 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		11	19 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
5	08 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		12	20 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
6	12 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		13	21 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
7	13 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		14	22 NOVIEMBRE 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	25 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
16	26 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
17	27 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	28 NOVIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
20	29 NOVIEMBRE 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

JULIO 2024

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

ALIMENTACIÓN

Durante 19 días del mes de Noviembre del 2024 se brindó una ingesta necesaria a 50 adultos mayores incluyendo, refrigerio y almuerzo, los cuales estos menús son supervisados por una profesional nutricionista.



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



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

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

ALIMENTACIÓN



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

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.



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



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.



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



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

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

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

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

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



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

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

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

SEMANA 1

05 y 08 DE NOVIEMBRE



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

C.V. San José
Veiamos por su Bienestar

SEMANA 2

12 AL 15 DE NOVIEMBRE

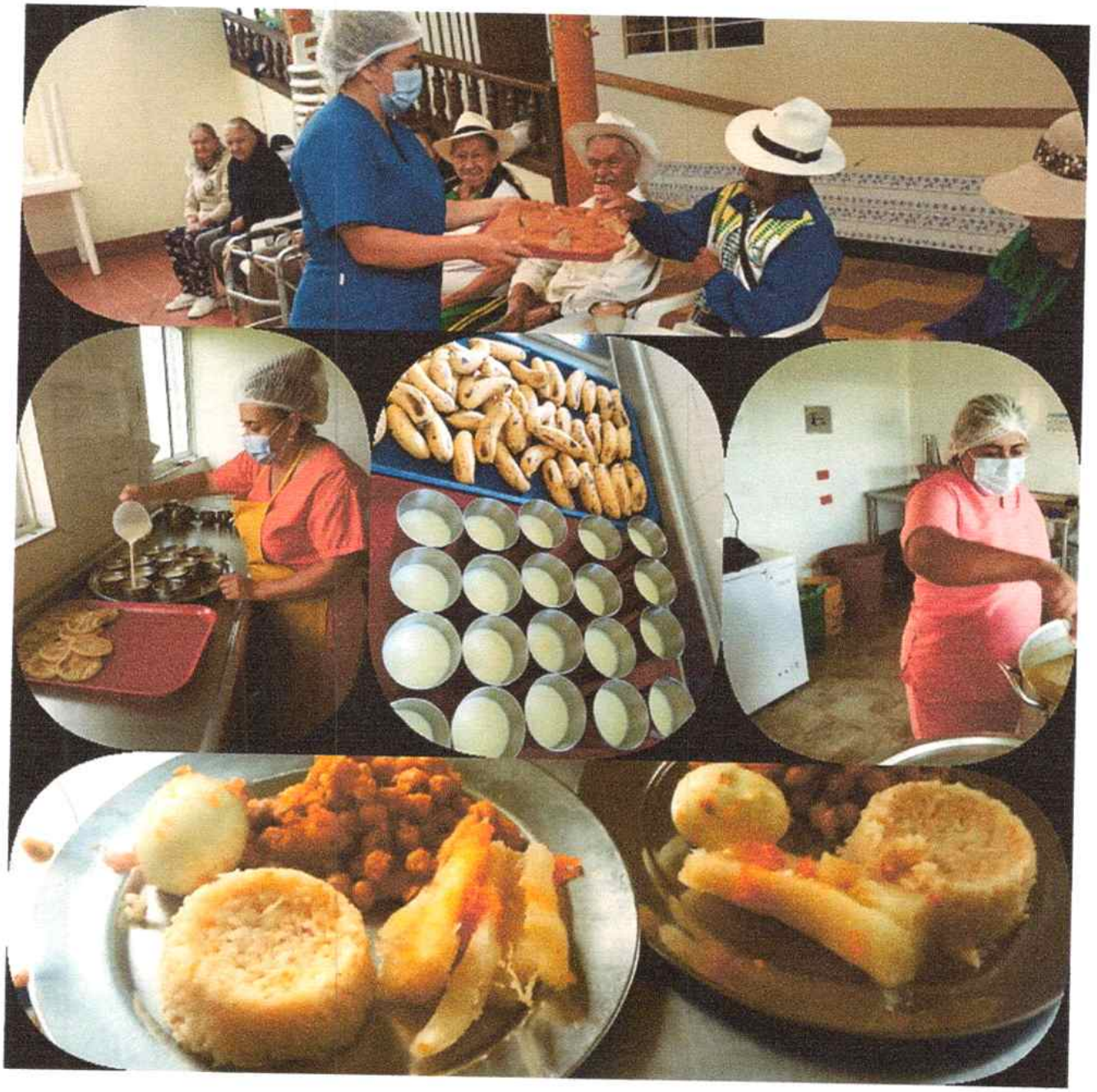


CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER

C.V. San José
Veiamos por su Bienestar

SEMANA 3

DEL 18 AL 22 DE NOVIEMBRE



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

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

SEMANA 4

DEL 25 AL 29 DE NOVIEMBRE



Delfina Plata Toloza

DELFINA PLATA TOLOZA
1 manipuladora

Sandra Corredor Ruiz

SANDRA CORREDOR
2 manipuladora

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

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

C.V. San José Velamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESION 1	
FECHA: 01 de noviembre 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: Juego de parejas	
OBJETIVO GENERAL: Fomentar la asociación de conceptos a través de la identificación de parejas correctas, promoviendo la concentración, memoria y trabajo en equipo. **OBJETIVOS ESPECIFICOS:** • Desarrollar habilidades de memoria visual al identificar las parejas correctas entre las fichas. • Estimular el trabajo colaborativo mediante la participación activa de todos los miembros del grupo. • Fomentar la resolución de problemas al enfrentarse a la tarea de identificar las parejas de manera eficiente. • Mejorar la atención y concentración a través de un juego interactivo y dinámico.	
MARCO TEORICO: El juego de parejas es una actividad que se basa en el principio de asociación, una habilidad cognitiva fundamental en el aprendizaje. En este tipo de juegos, los participantes deben memorizar imágenes o conceptos que están representados en fichas, y luego emparejarlas de acuerdo con una lógica o criterio predefinido. El proceso de identificación y asociación estimula la memoria a corto plazo, la concentración, y fortalece la capacidad para resolver problemas en equipo. Además, este tipo de actividades favorece la socialización y la comunicación dentro de los grupos, esenciales para el desarrollo de habilidades socioemocionales.	
METODOLOGIA: juego se organiza en equipos pequeños. A cada grupo se le entregan un conjunto de fichas. Cada ficha tiene una imagen o concepto relacionado con la temática que se esté trabajando (por ejemplo, figuras geométricas, animales, vocabulario, etc.). Los participantes deben voltear las fichas de una en una y, tras memorizarlas, deben encontrar la pareja correspondiente. El equipo que logre emparejar todas las fichas correctamente en el menor tiempo posible, gana el juego.	
METODO:	

Preparación: Se preparan las fichas, asegurándose de que cada imagen o concepto tenga su pareja correspondiente. Se distribuyen las fichas de manera aleatoria sobre una mesa.

Desarrollo: Los participantes, por turnos, van volteando las fichas para intentar encontrar la pareja correcta. Cuando un equipo encuentra una pareja, la deja descubierta y continúa buscando las demás.

Cierre: El equipo que logre encontrar todas las parejas primero es el ganador. Se realiza una retroalimentación final sobre la experiencia, enfocándose en lo aprendido y las habilidades utilizadas.

RECOMENDACIONES:

- Se recomienda que las fichas sean de tamaño adecuado y con imágenes o palabras claras para evitar confusiones.
- Para aumentar el nivel de dificultad, se puede incrementar el número de fichas o agregar reglas adicionales, como limitar el tiempo para voltear las fichas.
- Se sugiere fomentar la participación equitativa de todos los miembros del grupo.
- Es importante realizar una evaluación de la actividad al finalizar, preguntando a los participantes sobre las estrategias utilizadas y su experiencia trabajando en equipo.

ASPECTO DIDÁCTICO: Este juego permite reforzar conceptos de una manera lúdica y participativa. Además, se promueve el aprendizaje activo, donde aprenden mientras interactúan con los demás y enfrentan desafíos juntos. La actividad también estimula la reflexión sobre cómo mejorar la memoria y las estrategias de trabajo en equipo.

ANEXOS





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





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

C.V. San José Velamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESION 2	
FECHA: 05 de noviembre 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 3	
FECHA: 06 de noviembre 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: karaoke	

OBJETIVO GENERAL: Desarrollar y mejorar la memoria de los participantes a través de la memorización y la interpretación de letras de canciones en un contexto dinámico y recreativo.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Mejorar la memoria a corto plazo mediante la retención y recitación de letras de canciones.
- Estimular la memoria visual al seguir la letra proyectada en pantalla mientras se canta.
- Fomentar la atención selectiva, ya que los participantes deben concentrarse en recordar las letras mientras interactúan con la música.
- Desarrollar la memoria auditiva y la capacidad de reconocer patrones sonoros y de ritmo a través de la música.

MARCO TEORICO:

El karaoke es una actividad que, aunque es mayormente recreativa, también se puede aprovechar para mejorar diversos aspectos cognitivos, especialmente la memoria. La memoria a corto plazo y la memoria de trabajo se activan cuando los participantes deben retener información (en este caso, las letras de las canciones) para luego producirla en tiempo real. Además, al cantar una canción, los participantes están procesando información visual (letra en pantalla), auditiva (música) y kinestésica (movimientos y coordinación para cantar), lo cual involucra múltiples sistemas de memoria. La repetición y la práctica de las canciones contribuyen a la consolidación de la memoria, mejorando la capacidad de recordar y reproducir información verbal. Esta actividad también fomenta el aprendizaje y la retención a través de la interacción social y la diversión.

METODOLOGIA:

La actividad se organiza en sesiones grupales o individuales. Los participantes eligen una canción que les guste o que se les asigne previamente. Luego, se les da tiempo para

practicar y familiarizarse con la letra de la canción. Durante el evento, los participantes cantan la canción mientras siguen la letra proyectada en la pantalla. La interacción con la música y la letra activará y mejorará la memoria a corto plazo y auditiva.

METODO:

Preparación: Se seleccionan canciones con letras claras y accesibles para los participantes. Se organiza el espacio con los equipos necesarios, como micrófonos, altavoces y una pantalla donde se mostrará la letra de las canciones.

Desarrollo: Los participantes, de manera individual o en grupos, suben al escenario a cantar su canción. Mientras lo hacen, deben memorizar las letras y seguirlas en la pantalla. Se fomenta la repetición para fortalecer la memorización.

Cierre: Al finalizar, se realiza una breve retroalimentación sobre la actividad, en la cual se resaltan los logros cognitivos alcanzados, como la mejora en la memoria y la concentración.

RECOMENDACIONES:

- Se recomienda seleccionar canciones que sean fáciles de memorizar y que sean conocidas por los participantes para asegurar la motivación.
- Se puede incrementar la dificultad de la actividad utilizando canciones con letras más complejas o menos conocidas para poner a prueba la memoria.
- Fomentar la práctica repetida de las canciones para fortalecer la memoria a corto plazo.
- Crear un ambiente relajado y sin presiones para que los participantes puedan disfrutar de la actividad y se sientan cómodos al cantar, lo que facilitará la activación de la memoria.

ASPECTO DIDÁCTICO: El karaoke permite trabajar la memoria de una manera divertida y dinámica. Los participantes no solo refuerzan su memoria a corto plazo y auditiva, sino que también activan su memoria sensorial y motora al cantar. A través de esta actividad, se les ayuda a mejorar su capacidad para retener y reproducir información en contextos recreativos, lo cual facilita el aprendizaje en otras áreas. Además, al ser una actividad grupal, favorece el trabajo colaborativo y la integración social, elementos importantes para el desarrollo emocional y cognitivo.

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 y 5	
FECHA: 07 y 08 de noviembre de 2024	**HORA:** 11:15 am
TEMA: Atención y concentración	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Psicóloga, Silvia Juliana Medina Olarte.	
ACTIVIDAD: Coloreado de mándalas	
La actividad se realizó en dos sesiones debido a la complejidad de los dibujos presentados, estos requieren atención al detalle y selección cuidadosa de colores	

OBJETIVO GENERAL: Mejorar la atención, concentración y habilidades de procesamiento visual mediante el coloreado de mándalas, promoviendo un estado de calma y concentración en los participantes.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Fomentar la concentración y la atención visual mediante la tarea detallada de colorear dentro de las líneas de un mándala.
- Estimular la coordinación visomotora a través de la manipulación de materiales de coloreado y la precisión en el trazado de los colores.
- Mejorar la memoria visual mediante la observación y repetición de patrones y colores en los mándalas.
- Desarrollar la capacidad de planificación al seleccionar colores y determinar el orden de los elementos a colorear dentro del mandala.

MARCO TEORICO:

El coloreado de mandalas es una actividad que involucra diversos procesos cognitivos y emocionales. Este tipo de actividad se basa en la atención al detalle y la concentración visual, ayudando a los participantes a mejorar su capacidad para focalizarse en una tarea por períodos prolongados. Además, la actividad de colorear mandalas permite trabajar la memoria visual, ya que los participantes deben observar y recordar los patrones y los colores aplicados. En el ámbito cognitivo, el coloreado puede ser una forma de "meditación activa", ya que induce un estado de relajación que favorece la reducción del estrés, lo que puede mejorar el rendimiento cognitivo en otras áreas. La actividad también estimula la coordinación visomotora, al requerir precisión en el manejo de lápices de colores o marcadores.

METODOLOGIA:

La actividad se lleva a cabo en dos sesiones, debido al nivel de detalle y complejidad de los mandalas. En la primera sesión, los participantes comienzan a colorear los mandalas, familiarizándose con los patrones y seleccionando los colores. En la segunda sesión, los participantes continúan con los detalles y afinan su trabajo, promoviendo la reflexión y concentración a medida que avanzan en el coloreado.

METODO:

Preparación: Se seleccionan mandalas adecuados para el nivel de los participantes, con patrones complejos que favorezcan la atención al detalle. Se proporcionan materiales de coloreado como lápices, marcadores, acuarelas, etc.

Desarrollo:

Sesión 1: Los participantes comienzan a colorear los mandalas, enfocándose en la elección de los colores y en completar las áreas grandes. Esta sesión se enfoca en la concentración inicial y la familiarización con el patrón.

Sesión 2: Los participantes continúan coloreando, ahora prestando más atención a los detalles y la precisión en la aplicación de los colores. Se pueden hacer ajustes para mejorar la uniformidad y la armonía del mandala.

Cierre: Al finalizar las dos sesiones, se realiza una reflexión grupal o individual sobre la experiencia. Se analizan los logros en cuanto a la mejora de la concentración y la atención, y se discuten las emociones experimentadas durante la actividad.

RECOMENDACIONES:

- Se recomienda utilizar mandalas con diferentes niveles de complejidad para adaptar la actividad a las capacidades cognitivas de los participantes.
- Es importante asegurarse de que los participantes tengan suficiente tiempo para trabajar en los mandalas sin presiones, para que puedan concentrarse y disfrutar del proceso.
- Para mejorar el enfoque, se puede crear un ambiente tranquilo, libre de distracciones.
- Se puede fomentar la reflexión sobre la actividad al final de cada sesión, preguntando sobre las dificultades encontradas y cómo se superaron, lo que ayudará a los participantes a tomar conciencia de su proceso cognitivo.
- Se sugiere incentivar la creatividad de los participantes al permitirles elegir libremente los colores, lo que les dará una sensación de control sobre la actividad, mientras siguen el objetivo de concentración.

ASPECTO DIDÁCTICO:

El coloreado de mandalas permite trabajar de manera efectiva la atención visual, ya que requiere que los participantes se concentren en detalles específicos durante un largo período de tiempo. Además, es una excelente actividad para fortalecer la coordinación visomotora, que es la capacidad de utilizar los ojos y las manos de manera precisa. Al permitir que los participantes personalicen su mandala a través de la elección de colores, también se fomenta la creatividad. El proceso de colorear de manera meticulosa puede inducir un estado de calma que favorece la atención y la concentración, lo que contribuye a la mejora de otras habilidades cognitivas.

ANEXOS

SESIÒN 4







SESIÒN 5

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 6	
FECHA: 12 de noviembre 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.

- 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 7	
FECHA: 13 de noviembre de 2024	**HORA:** 11:15 am
TEMA: Estimulación cognitiva	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Psicóloga, Silvia Juliana Medina Olarte.	
ACTIVIDAD: Sopa de letras	

OBJETIVO GENERAL: Mejorar la atención, la concentración y las habilidades lingüísticas de los participantes a través de la búsqueda de palabras en una sopa de letras.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Estimular la atención visual mediante la localización de palabras dentro de la sopa de letras.
- Mejorar la concentración al exigir que los participantes se enfoquen en encontrar las palabras correctamente sin distracciones.
- Fomentar la mejora del vocabulario al buscar y reconocer palabras relacionadas con un tema específico.
- Desarrollar la agilidad cognitiva y la memoria de trabajo al recordar las palabras a medida que se encuentran y se eliminan de la sopa de letras.

MARCO TEORICO:

Las sopas de letras son una herramienta educativa comúnmente utilizada para mejorar la atención, la concentración y el procesamiento visual. Esta actividad estimula la memoria de trabajo y la capacidad de identificar patrones, lo cual es crucial para mejorar las habilidades cognitivas. Además, al estar enfocada en encontrar palabras, también favorece el enriquecimiento del vocabulario, ya que los participantes aprenden nuevas palabras mientras las identifican. La sopa de letras también favorece la mejora de la concentración, ya que requiere que los participantes se mantengan enfocados en una tarea específica por un período determinado. Esta actividad también implica el uso de habilidades de búsqueda y discriminación visual, que son fundamentales para el procesamiento cognitivo eficiente.

METODOLOGIA:

La actividad se organiza individualmente o en grupos pequeños. Los participantes reciben una sopa de letras relacionada con un tema específico (por ejemplo, animales, deportes, emociones, etc.). Deben buscar las palabras escondidas en la cuadrícula de letras en un tiempo determinado, utilizando diferentes direcciones (horizontal, vertical, diagonal). Los

participantes deben marcar las palabras encontradas y, al terminar, compartirlas o escribirlas en una lista.

METODO:

Preparación: Se diseñan sopas de letras con palabras relacionadas con el tema seleccionado. Se distribuyen copias a cada participante o grupo, junto con un lápiz o marcador.

Desarrollo: Los participantes comienzan a buscar las palabras en la sopa de letras. Se les puede dar un tiempo determinado para hacerlo, dependiendo de la complejidad de la sopa. Durante el ejercicio, se puede animar a los participantes a leer las palabras que encuentran en voz alta para reforzar la memoria.

Cierre: Al finalizar, se revisa el resultado de la actividad. Se realiza una retroalimentación grupal o individual, donde se discuten las palabras encontradas y se refuerzan aquellas que son nuevas o desconocidas para los participantes.

RECOMENDACIONES:

- Se recomienda adaptar la dificultad de la sopa de letras al nivel cognitivo de los participantes. Para los más pequeños o principiantes, se pueden usar palabras más cortas o una cuadrícula más pequeña. Para los participantes avanzados, se pueden incluir palabras más largas y complejas.
- Es importante dar instrucciones claras sobre el tiempo de la actividad y las reglas de la sopa de letras para asegurar que todos los participantes comprendan el objetivo.
- Se puede incentivar el trabajo en equipo al realizar la actividad en grupos pequeños, donde los participantes puedan ayudarse mutuamente.
- Para aumentar la dificultad, se puede incluir palabras en diferentes direcciones o incluso invertir algunas letras en las palabras para un desafío adiciona

ASPECTO DIDÁCTICO:

La sopa de letras es una excelente herramienta para mejorar diversas funciones cognitivas, como la atención visual, la memoria de trabajo y la concentración. Al ser una actividad estructurada, los participantes desarrollan la capacidad para mantener la atención en una tarea específica mientras buscan y localizan las palabras en la cuadrícula. Además, al involucrar palabras de un tema determinado, se favorece la ampliación del vocabulario y la comprensión de los conceptos asociados. También se puede fomentar la resolución de problemas cognitivos, ya que los participantes deben usar su memoria y concentración para recordar las palabras que han encontrado y localizar las que aún faltan.

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 8 y 9	
FECHA: 14 y 15 de noviembre de 2024	**HORA:** 11:15 am
TEMA: creatividad y motricidad fina	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Psicóloga, Silvia Juliana Medina Olarte.	
ACTIVIDAD: Pirámides navideñas	

OBJETIVO GENERAL: Fomentar el desarrollo de la motricidad fina, la creatividad y la planificación, a través de la creación de pirámides navideñas utilizando materiales de recorte, coloración y pegado.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Mejorar la motricidad fina a través del recorte, doblado y pegado de las piezas.
- Fomentar la creatividad y la imaginación en los participantes al permitirles personalizar sus pirámides navideñas.
- Desarrollar habilidades de planificación y organización al seguir los pasos secuenciales para la creación de la pirámide.
- Estimular el trabajo en equipo (si se realiza en grupos) y la colaboración en el proceso de creación.

MARCO TEORICO:

Las actividades de manualidades, como la creación de pirámides navideñas, son fundamentales para el desarrollo de habilidades motoras finas, que incluyen el uso preciso de las manos y los dedos. Estos ejercicios contribuyen al fortalecimiento de la coordinación visomotora y la precisión al realizar tareas de recorte, doblado y pegado. Además, la creatividad y la planificación también se ven favorecidas, ya que los participantes deben pensar en cómo armar su pirámide, qué colores utilizar y cómo organizar los materiales. La actividad permite trabajar la atención a los detalles, la secuenciación de pasos y la resolución de problemas, aspectos importantes en el desarrollo cognitivo y motor de los participantes.

METODOLOGIA:

La actividad se lleva a cabo en dos sesiones debido a la complejidad de los pasos involucrados. En la primera sesión, los participantes reciben las fichas de **Papai Noel** y **venado** que deben colorear, recortar y doblar. En la segunda sesión, los participantes finalizan las pirámides, pegando las piezas y ensamblándolas. Este enfoque de dos

sesiones permite que los participantes se concentren en cada parte del proceso y finalicen la actividad sin prisa.

METODO:

Preparación: Se entregan las fichas con los dibujos de Papai Noel y venado a cada participante. Los materiales necesarios (tijeras, colores, pegamento, etc.) también son proporcionados.

Desarrollo:

Sesión 1: Los participantes comienzan coloreando las figuras de Papai Noel y venado. Después, deben recortar las piezas con cuidado, lo que les ayuda a practicar la precisión y la motricidad fina. Luego, deberán doblar las piezas siguiendo las instrucciones que se les den.

Sesión 2: Los participantes ensamblan sus pirámides, pegando las piezas y asegurándose de que todo quede en su lugar. Se revisa el trabajo y se les ofrece tiempo para ajustar los detalles, como agregar adornos o personalizar sus pirámides.

Cierre: Una vez que las pirámides estén listas, se realiza una pequeña exposición donde los participantes muestran su trabajo. Se les anima a hablar sobre el proceso creativo y las decisiones que tomaron al diseñar su pirámide.

RECOMENDACIONES:

- Asegúrese de que los materiales sean accesibles y fáciles de manejar, como tijeras de punta redonda y pegamento de fácil aplicación, para evitar dificultades o frustraciones.
- Ofrezca un ambiente relajado y sin presiones de tiempo, permitiendo que los participantes trabajen a su propio ritmo.
- Si la actividad se realiza en grupos, fomente la colaboración y el intercambio de ideas entre los participantes, lo cual puede enriquecer la experiencia.
- Proporcione plantillas o guías para el recorte, si es necesario, para que los participantes puedan seguir los pasos con facilidad.
- Realice pausas durante la actividad para que los participantes no se sientan agotados y puedan continuar con la actividad de manera cómoda y placentera.

ASPECTO DIDÁCTICO:

La actividad de crear pirámides navideñas involucra varias habilidades importantes para los adultos mayores, como la motricidad fina, la atención al detalle, la memoria visual y la planificación. Estos ejercicios ayudan a mantener la destreza manual y cognitiva, además de proporcionar un espacio para la expresión creativa. La actividad también promueve la calma y el bienestar emocional al ser un ejercicio relajante, que se puede realizar a un

ritmo pausado. Además, al ser una actividad compartida, promueve la interacción social y el sentido de pertenencia dentro del grupo.

ANEXOS

SESIÒN 8







SESIÒN 9







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: 18 de noviembre 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: Mejorar las funciones cognitivas (memoria, atención, velocidad de procesamiento) y la agilidad mental de los adultos mayores a través de ejercicios y juegos mentales que estimulan el cerebro.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Estimular la memoria de trabajo mediante ejercicios que impliquen recordar secuencias de información.
- Mejorar la concentración y atención sostenida a través de actividades que requieran enfoque en tareas específicas.
- Fomentar la velocidad de procesamiento cognitivo mediante juegos y actividades que desafíen la rapidez mental.
- Potenciar la agilidad mental y la flexibilidad cognitiva a través de ejercicios que impliquen cambio de estrategias y resolución de problemas.

MARCO TEORICO:

La gimnasia cerebral es un conjunto de ejercicios y actividades diseñadas para estimular diferentes áreas del cerebro, contribuyendo a mantener o mejorar las capacidades cognitivas en adultos mayores. Actividades que desafían la memoria, la atención, la velocidad de procesamiento y la resolución de problemas son fundamentales para prevenir el deterioro cognitivo asociado al envejecimiento. Estos ejercicios fomentan la plasticidad cerebral, un fenómeno que permite al cerebro adaptarse y crear nuevas conexiones neuronales, mejorando las funciones cognitivas. La gimnasia cerebral no solo beneficia la memoria y la atención, sino que también puede reducir los niveles de estrés y promover el bienestar emocional, proporcionando una sensación de logro y satisfacción.

METODOLOGIA:

La actividad se realiza mediante una serie de ejercicios y juegos mentales diseñados para estimular diferentes áreas del cerebro. Los participantes realizan las actividades de forma individual o en grupo, dependiendo del diseño de los ejercicios. Se comienza con

actividades más simples y gradualmente se aumentan las dificultades para mantener el desafío y la motivación.

METODO:

Preparación: Se organiza una serie de ejercicios, tales como:

Juegos de memoria (por ejemplo, recordar secuencias de palabras o números).

Rompecabezas de lógica.

Juegos de atención y concentración, como encontrar diferencias en imágenes o identificar patrones.

Actividades que impliquen resolver problemas matemáticos simples o adivinanzas. Los participantes tienen acceso a materiales como tarjetas, lápices, pizarras o aplicaciones de entrenamiento cerebral (si se desea usar tecnología).

Desarrollo:

Ejercicios de memoria: Los participantes deben recordar listas de palabras, números o imágenes y luego reproducirlas de manera secuencial.

Juegos de atención: Actividades que impliquen encontrar elementos específicos en imágenes complejas o seguir instrucciones verbales de manera precisa.

Ejercicios de agilidad mental: Resolver problemas sencillos de lógica, como adivinanzas o juegos matemáticos.

Dinámicas grupales (si se realiza en grupo): Los participantes pueden competir o colaborar entre sí, resolviendo desafíos mentales, lo que también fomenta la interacción social.

RECOMENDACIONES:

- Adaptar la dificultad según el nivel cognitivo de cada participante.
- Asegurarse de que el espacio sea tranquilo y sin distracciones.
- Realizar descansos cortos para evitar la fatiga.
- Finalizar con ejercicios de relajación para reducir el estrés.
- Fomentar la participación activa de todos los participantes.
- Celebrar tanto el esfuerzo como los logros para mantener la motivación.

ASPECTO DIDÁCTICO:

La gimnasia cerebral es una excelente forma de mantener y mejorar las habilidades cognitivas de los adultos mayores. Las actividades están diseñadas para desafiar la memoria, la atención y el pensamiento lógico, todo mientras se mantiene un enfoque lúdico y estimulante. Esta actividad también promueve la colaboración y la interacción social

cuando se realiza en grupo, lo que ayuda a reducir la sensación de aislamiento y favorece el bienestar emocional. La progresión gradual de los ejercicios permite que los participantes trabajen dentro de sus capacidades, a la vez que se enfrentan a nuevos desafíos cognitivos.

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: 19 de noviembre de 2024	**HORA:** 11:15 am
TEMA: Resolución de problemas	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Psicóloga, Silvia Juliana Medina Olarte.	
ACTIVIDAD: Puzles	

OBJETIVO GENERAL: Estimular la concentración, la memoria visual y la resolución de problemas en los adultos mayores, a través de la actividad de armar puzzles.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Mejorar la memoria visual mediante la identificación y colocación correcta de las piezas del puzzle.
- Estimular la atención y la concentración a través de la resolución de tareas que requieren enfoque y perseverancia.
- Desarrollar habilidades de resolución de problemas, al organizar y encajar las piezas de manera lógica.
- Fomentar la coordinación visomotora, al manipular las piezas y encajarlas correctamente.

MARCO TEORICO:

El uso de puzzles es altamente beneficioso para la estimulación cognitiva de los adultos mayores. Estas actividades trabajan diversas áreas del cerebro, como la memoria, la atención y la resolución de problemas. El proceso de armar un puzzle también favorece la motricidad fina, la coordinación mano-ojo y la capacidad de concentración. Además, se ha demostrado que el desafío de organizar piezas de manera lógica y coherente activa zonas del cerebro responsables de la resolución de problemas y de la memoria visual.

METODOLOGIA:

Los participantes reciben hojas con imágenes prediseñadas que deben recortar para formar un puzzle. A medida que recortan las piezas, se les motiva a trabajar en su propio ritmo, promoviendo la relajación y concentración. Luego, deben organizar las piezas y armarlas hasta formar la imagen completa.

METODO:

- Se entregan hojas con imágenes prediseñadas, tijeras, lápices de colores (si se desea personalizar las piezas) y pegamento.
- Los participantes recortan las piezas del puzzle de acuerdo con las líneas indicadas. Pueden personalizar las imágenes antes de recortar si lo desean.
- Una vez que tienen las piezas recortadas, deben organizarlas y comenzar a armar el puzzle, encajando las piezas de manera secuencial hasta completar la imagen.
- Se realiza una breve reflexión sobre el proceso: cómo organizaron las piezas, los desafíos que enfrentaron y cómo los resolvieron. Los participantes pueden compartir sus experiencias con el grupo.

RECOMENDACIONES:

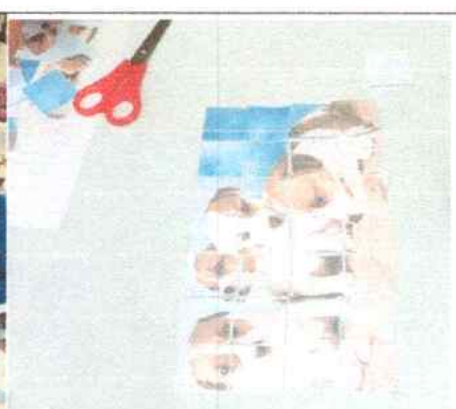
- Asegurarse de que las imágenes sean claras y fáciles de recortar.
- Proporcionar tijeras y materiales adecuados para facilitar el recorte.
- Establecer un ambiente tranquilo para facilitar la concentración.
- Fomentar que los participantes trabajen a su propio ritmo.
- Realizar pausas si es necesario, para evitar la fatiga.
- Celebrar el esfuerzo y los logros de los participantes al completar el puzzle.

ASPECTO DIDÁCTICO:

El armado de puzzles promueve la concentración, la memoria visual y la resolución de problemas. Además, permite que los adultos mayores trabajen a su propio ritmo, lo que favorece su autonomía y autoestima. Esta actividad también tiene un componente social si se realiza en grupo, al fomentar el intercambio de ideas y la cooperación.

ANEXOS





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



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

C.V. San José Veiamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESION 12	
FECHA: 20 de Noviembre 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

FICHA TÉCNICA	
SESION 13	
FECHA: 21 de noviembre de 2024	**HORA:** 11:15 am
TEMA: Estimulación visual y creatividad	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Psicóloga, Silvia Juliana Medina Olarte.	
ACTIVIDAD: Coloreo de Imágenes Geométricas	

OBJETIVO GENERAL: Estimular la percepción visual, la creatividad y la concentración en los adultos mayores, a través del coloreado de imágenes geométricas con diferentes colores y figuras.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Mejorar la percepción visual y la identificación de formas geométricas.
- Estimular la creatividad y la expresión personal al elegir los colores para las figuras.
- Fomentar la concentración y atención al detalle durante el proceso de coloreado.
- Desarrollar la coordinación visomotora al colorear dentro de las figuras y mantener la precisión.

MARCO TEORICO:

El colorear es una actividad que no solo favorece la expresión creativa, sino también la estimulación cognitiva. El trabajo con imágenes geométricas ayuda a mejorar la percepción visual y el reconocimiento de formas, mientras que el proceso de elección y aplicación de colores activa la creatividad. Además, esta actividad favorece la concentración, la paciencia y la motricidad fina al tener que colorear con precisión. El colorear puede ser una forma relajante de reducir el estrés, promoviendo el bienestar emocional en los adultos mayores.

METODOLOGIA:

Se les presentan imágenes geométricas con diferentes formas y colores a los participantes, quienes tendrán unos minutos para observarlas. Después, se les entrega una plantilla en blanco con las mismas figuras geométricas, para que las coloreen según su elección, utilizando los colores que prefieran. El enfoque es relajado, permitiendo a los participantes expresarse libremente a través del coloreado.

METODO:

Preparación:

METODO:

Preparación:

Se asigna a cada participante un número (de manera aleatoria) que corresponde a un lugar o escenario (escuela de la infancia, iglesia, plaza de mercado, hospital, etc.).

Desarrollo:

Cada participante, al recibir su número, debe pensar y recordar cómo era el lugar asignado en su momento. Debe elaborar una descripción detallada, mencionando lo que veía, oía, olía, las personas que frecuentaban ese lugar y cualquier otra característica relevante.

Los participantes tienen un tiempo determinado para preparar su descripción y luego comparten con el grupo su relato.

Cierre:

Después de que todos los participantes han compartido sus descripciones, se puede hacer una breve reflexión grupal sobre las experiencias y recuerdos compartidos, fomentando un ambiente de conversación y apoyo mutuo.

Al finalizar, se pueden compartir comentarios positivos y celebrar las aportaciones de todos los participantes.

RECOMENDACIONES:

- Asegurarse de que los lugares asignados sean reconocibles y significativos para todos los participantes.
- Dar tiempo suficiente para que los participantes puedan recordar y elaborar una descripción detallada.
- Fomentar un ambiente relajado, sin presión, para que todos se sientan cómodos compartiendo sus recuerdos.
- Incentivar la participación activa y el respeto hacia las experiencias y recuerdos de los demás.
- Hacer pausas si es necesario para que los participantes puedan organizar mejor sus pensamientos.

ASPECTO DIDÁCTICO:

La actividad no solo estimula la memoria, sino que también fomenta la creatividad y el lenguaje descriptivo. Al recordar lugares significativos, los participantes ejercitan su memoria episódica, mientras que al compartir sus historias, refuerzan sus habilidades lingüísticas y la comunicación. Además, la actividad ofrece un espacio de conexión social, lo que contribuye al bienestar emocional de los adultos mayores.

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

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

ANEXOS







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

FICHA TÉCNICA	
SESION 14	
FECHA: 22 de noviembre de 2024	**HORA:** 11:15 am
TEMA: Razonamiento lógico- interacción social	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Psicóloga, Silvia Juliana Medina Olarte.	
ACTIVIDAD: Juego "20 preguntas"	

OBJETIVO GENERAL: Fomentar la estimulación cognitiva, la atención y el razonamiento lógico en los adultos mayores a través de un juego de adivinanza y deducción basado en preguntas cerradas.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Estimular la memoria y la capacidad de asociación al hacer preguntas sobre un objeto, persona o lugar específico.
- Fomentar el pensamiento lógico y deductivo mediante la formulación de preguntas de tipo "sí/no".
- Mejorar la concentración y atención, ya que los participantes deben escuchar atentamente las respuestas para formular la siguiente pregunta.
- Promover la interacción social y la colaboración en un ambiente lúdico y ameno.

MARCO TEORICO:

El juego "20 preguntas" es una actividad de adivinanza que se basa en la lógica y el razonamiento deductivo. A través de este juego, los participantes ejercitan su memoria y capacidad de asociación, ya que deben recordar las características de los objetos mencionados a partir de las respuestas obtenidas. La capacidad de concentración también se ve desafiada, ya que cada pregunta debe ser formulada con base en la información recabada hasta ese momento. Este tipo de juegos promueve la estimulación cognitiva, el trabajo en equipo y la interacción social, lo que contribuye a mantener activa la mente y a reducir el riesgo de deterioro cognitivo en los adultos mayores.

METODOLOGIA:

El juego se organiza de manera sencilla. Un participante piensa en una palabra (que puede ser un objeto, persona o lugar), mientras que los demás jugadores deben hacer preguntas de "sí/no" para adivinar qué palabra es. Cuando adivinan correctamente o se alcanzan las

20 preguntas, el juego termina y se entrega un premio al voluntario que pensó en la palabra y a quien logró adivinarla.

METODO:

Se organiza un grupo de participantes. Un voluntario es elegido para pensar en una palabra, la cual debe ser un objeto, animal, persona o lugar.

Los demás jugadores se turnan para hacer preguntas de "sí/no", buscando pistas sobre la palabra que el voluntario tiene en mente.

El jugador que está pensando en la palabra solo puede responder "sí" o "no" a las preguntas formuladas por los demás participantes.

Los jugadores tienen un máximo de 20 preguntas para adivinar la palabra. Pueden hacer cualquier pregunta relacionada con las características, el uso, la apariencia, entre otras del objeto o concepto en cuestión.

Si alguien adivina correctamente antes de las 20 preguntas, se le da un premio, y el voluntario que pensó la palabra también recibe un reconocimiento.

Si no se adivina antes de las 20 preguntas, el voluntario revela la respuesta, y se explica la lógica detrás de las preguntas que se podrían haber hecho para adivinarla.

Reflexión grupal sobre las preguntas realizadas y las estrategias utilizadas para llegar a la respuesta correcta.

Se entregan premios o reconocimientos a los jugadores y al voluntario que pensó en la palabra. También puede haber una ronda de felicitaciones y comentarios sobre la experiencia.

RECOMENDACIONES:

- Asegurarse de que las palabras sean apropiadas y conocidas por todos los participantes.
- Mantener un ambiente relajado y sin presiones para que todos se sientan cómodos participando.
- Recordar que el objetivo es disfrutar y aprender, no solo ganar.
- Limitar el tiempo de preguntas para mantener el ritmo y la dinámica del juego.
- Fomentar la participación de todos, respetando turnos y promoviendo la equidad.
- Celebrar los logros de todos los participantes, independientemente de si adivinaron correctamente o no.

ASPECTO DIDÁCTICO:

Esta actividad estimula habilidades cognitivas como la memoria, la concentración, el razonamiento lógico y la capacidad de deducción. Además, es una excelente manera de

fomentar la participación activa y la interacción social en un ambiente relajado y divertido. Los adultos mayores disfrutan de la oportunidad de compartir ideas, hacer preguntas y disfrutar del proceso de adivinanza, lo que puede mejorar su bienestar emocional y promover la autoestima.

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 15	
FECHA: 25 de noviembre de 2024	**HORA:** 11:15 am
TEMA: Estimulación de la Memoria y Expresión Oral	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Psicóloga, Silvia Juliana Medina Olarte.	
ACTIVIDAD: Descripción Detallada de Lugares	

OBJETIVO GENERAL: Estimular la memoria, la imaginación y la expresión oral en los adultos mayores, a través de la descripción detallada de lugares relacionados con su vida cotidiana o recuerdos pasados.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Fomentar la memoria remota al recordar lugares significativos de la vida cotidiana.
- Desarrollar la capacidad de observación y detalle, al enfocarse en características específicas de los lugares.
- Estimular la expresión oral, mejorando la fluidez y la claridad al describir elementos visuales y emocionales.
- Fomentar la interacción social, al compartir experiencias y recuerdos con los demás participantes.

MARCO TEORICO:

Las actividades que estimulan la memoria episódica y la expresión oral son fundamentales en el envejecimiento saludable, ya que ayudan a mantener activas las áreas del cerebro responsables del recuerdo y la comunicación. En particular, la descripción detallada de lugares permite a los adultos mayores acceder a recuerdos significativos, favoreciendo tanto la memoria como las habilidades lingüísticas. Además, compartir estas experiencias en grupo refuerza la interacción social, lo que tiene un impacto positivo en el bienestar emocional y cognitivo.

METODOLOGIA:

Se entregan diferentes números a los participantes, y cada número corresponde a un lugar o escenario significativo (por ejemplo, escuela de la infancia, iglesia, plaza de mercado, hospital, etc.). Los participantes deben pensar en cómo era ese lugar , describiendo con detalle sus características, colores, sonidos, olores, personas y cualquier otro detalle que recuerden.

Se presentan imágenes geométricas en color (en una hoja) con diversas formas y colores, y se entrega una plantilla en blanco con las mismas figuras.

Desarrollo:

Los participantes observan las imágenes geométricas durante unos minutos, para familiarizarse con las formas y colores.

Luego, se les entrega la plantilla en blanco para que coloreen las figuras con los colores de su elección, respetando el diseño geométrico, pero también promoviendo la creatividad personal.

Cierre:

Una vez finalizado el coloreado, los participantes pueden compartir sus trabajos y hablar sobre su elección de colores y el proceso creativo. Esto promueve la interacción social y el intercambio de experiencias.

RECOMENDACIONES:

- Asegurarse de que las imágenes sean claras y fácilmente reconocibles.
- Utilizar materiales de coloreado fáciles de manejar, como lápices o marcadores de punta gruesa.
- Proporcionar suficiente tiempo para que los participantes se concentren en los detalles sin sentirse apresurados.
- Crear un ambiente tranquilo y relajado para favorecer la concentración.
- Fomentar la creatividad permitiendo que los participantes elijan los colores que más les gusten.

ASPECTO DIDÁCTICO:

El coloreo de imágenes geométricas es una excelente forma de trabajar la percepción visual, la concentración y la motricidad fina. Al permitir que los adultos mayores escojan los colores y enfoques para sus figuras, también se promueve la creatividad y la autonomía. Esta actividad es útil tanto para relajarse como para mantener la mente activa y alerta. Además, la repetición de este tipo de tareas refuerza el aprendizaje de las formas y los colores.

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 16	
FECHA: 26 de noviembre de 2024	**HORA:** 11:15 am
TEMA: Estimulación creativa y motricidad fina	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Psicóloga, Silvia Juliana Medina Olarte.	
ACTIVIDAD: "Primavera con pitillos"	

OBJETIVO GENERAL: Fomentar la creatividad, la motricidad fina y la expresión artística en los adultos mayores, a través de la creación de un árbol decorado con flores hechas de pitillos y pintadas a mano.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Estimular la creatividad al permitir a los participantes personalizar y decorar las flores con colores y formas propias.
- Mejorar la motricidad fina, especialmente la coordinación mano-ojo, al cortar y manipular los pitillos para crear las flores.
- Fomentar la concentración y la atención al detalle al colorear el tallo del árbol y pintar las flores.
- Promover la expresión artística y el disfrute en un ambiente relajado y lúdico.

MARCO TEORICO:

La estimulación de la motricidad fina es esencial para mantener la destreza en las manos y los dedos, especialmente en adultos mayores. Actividades que involucran tareas de recorte, pintado y ensamblaje, como en esta actividad, son útiles para ejercitar estas habilidades. Además, el proceso creativo de personalizar el árbol con flores de diferentes colores estimula la imaginación y puede tener efectos positivos en el bienestar emocional. La combinación de actividades artísticas y manuales también favorece la relajación y la reducción del estrés.

METODOLOGIA:

A cada participante se le entrega una ficha con el tallo de un árbol. Los participantes deben colorear el tallo del árbol a su gusto, y luego se les entrega pitillos, que cortarán en la punta para formar las flores. Utilizando diferentes colores de pintura, los participantes decoran las flores del árbol, creando una obra de arte personalizada. Esta actividad fomenta tanto la creatividad como la motricidad fina y la concentración.

METODO:

Preparación:

Se entrega una ficha a cada participante con la figura del tallo de un árbol en blanco. También se les proporcionan pitillos, tijeras, pintura en varios colores, pinceles y otros materiales de decoración (como brillantina, si se desea).

Desarrollo:

Los participantes comienzan coloreando el tallo del árbol según su preferencia. Pueden utilizar varios colores y agregar detalles, como ramas, hojas o textura.

Luego, se les entrega pitillos, que deben cortar en la punta para formar la forma de flores. Los participantes deben ser guiados para cortar los pitillos de manera que tengan una forma adecuada para usarlos como flores.

Después, con la pintura, los participantes decoran las flores del árbol, pintándolas de diferentes colores y agregando detalles creativos.

Cierre:

Al finalizar, cada participante puede compartir su árbol decorado con el grupo. Se puede hacer una pequeña exposición para que todos disfruten de las creaciones y se celebren los logros de los participantes.

Los participantes pueden reflexionar sobre su proceso creativo, hablar de las flores que han elegido y las técnicas que usaron.

RECOMENDACIONES:

- Asegurarse de que los pitillos sean fáciles de cortar y manejar para los participantes.
- Proporcionar materiales adecuados para el recorte y la pintura, como tijeras de punta roma y pinceles de diferentes tamaños.
- Incentivar la creatividad, permitiendo que cada participante decore su árbol de manera única.
- Supervisar la actividad para evitar accidentes con las tijeras o la pintura.
- Fomentar que los participantes trabajen a su propio ritmo, sin presión.
- Crear un ambiente relajado y de disfrute, celebrando la creatividad de cada uno.

ASPECTO DIDÁCTICO:

Esta actividad estimula la creatividad, la expresión artística y la motricidad fina, mejorando la coordinación de los movimientos y la capacidad de concentración. Además, permite a los adultos mayores personalizar un proyecto, lo que fomenta la autoestima y el disfrute.

Las actividades de pintura y recorte también son terapéuticas, al ayudar a reducir el estrés y fomentar el 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	
SESION 17 y 18	
FECHA: 27 y 28 de noviembre de 2024	**HORA:** 11:15 am
TEMA: Concentración y creatividad	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Psicóloga, Silvia Juliana Medina Olarte.	
ACTIVIDAD: Pollo saliendo del caparazón	
OBJETIVO GENERAL: Estimular la creatividad, la motricidad fina y la capacidad de concentración en los adultos mayores a través de la decoración de una ficha **OBJETIVOS ESPECIFICOS:** • Fomentar la creatividad y la imaginación mediante la personalización del pollo y su caparazón con colores y materiales. • Desarrollar la motricidad fina y la coordinación mano-ojo al colorear el pollo y decorar el caparazón. • Promover la concentración y la atención al detalle, especialmente en la decoración con cáscaras de huevo. • Estimular la expresión artística y la relajación a través de actividades manuales y creativas.	
MARCO TEORICO: El colorear y decorar con materiales no convencionales, como las cáscaras de huevo, es una actividad que no solo favorece la creatividad y la expresión artística, sino que también es beneficiosa para la motricidad fina. El uso de diferentes materiales en las manualidades permite a los participantes experimentar con texturas y colores, lo que estimula el cerebro y promueve la atención al detalle. Además, el proceso de decoración ayuda a reducir el estrés y fomenta la relajación emocional. Actividades como esta, que combinan creatividad y habilidades manuales, son fundamentales para mantener activos los procesos cognitivos y motores en los adultos mayores.	
METODOLOGIA: Se entrega a cada participante una ficha con la imagen de un pollo saliendo del caparazón. En dos sesiones, los participantes deben colorear el pollo y decorar el caparazón con cáscaras de huevo trituradas. La actividad se divide en dos partes: una para el coloreado del pollo y otra para la decoración del caparazón, lo que permite trabajar en detalles y precisión durante ambas etapas.	

METODO:

Preparación:

Se entrega a cada participante una ficha con el contorno de un pollo saliendo de su caparazón. Además, se proporciona material de coloreado (lápices, marcadores, acuarelas, etc.) y cáscaras de huevo trituradas.

Desarrollo (Primera Sesión):

Los participantes comienzan coloreando el pollo que aparece en la ficha. Se les anima a ser creativos con los colores que elijan para darle vida a la figura.

Desarrollo (Segunda Sesión):

En la segunda sesión, los participantes decoran el caparazón del huevo utilizando las cáscaras de huevo trituradas. Deberán pegar las cáscaras cuidadosamente para crear una textura que simule el caparazón del huevo.

Cierre:

Al finalizar, los participantes pueden compartir sus obras de arte y comentar sobre su proceso creativo. Esto puede ser una oportunidad para reflexionar sobre la experiencia y disfrutar del trabajo en grupo.

RECOMENDACIONES:

- Asegurarse de que las cáscaras de huevo estén bien trituradas para evitar cualquier dificultad en la decoración.
- Proporcionar materiales de coloreado fáciles de usar y que no sean tóxicos.
- Asegurarse de que los participantes trabajen en un ambiente cómodo y relajado.
- Fomentar que cada participante sea creativo en la elección de colores y en la forma en que decora el caparazón.
- Supervisar el uso de las cáscaras de huevo para evitar accidentes, especialmente al pegar las piezas.
- Dar tiempo suficiente para que los participantes puedan trabajar sin sentirse apresurados, favoreciendo un ritmo tranquilo y relajado.

ASPECTO DIDÁCTICO:

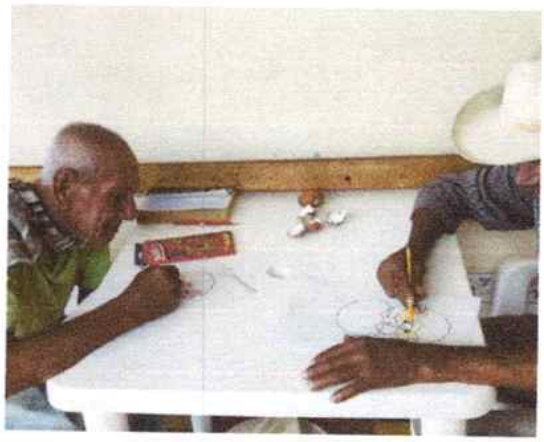
Esta actividad es excelente para fomentar la creatividad, la concentración y la motricidad fina, ya que involucra el uso de diversas técnicas manuales como el coloreado y la decoración con materiales reciclados. Además, el proceso de trabajar en dos sesiones permite que los participantes se concentren en diferentes aspectos de la actividad,

favoreciendo un desarrollo completo de habilidades. El trabajo en grupo también promueve la interacción social y el disfrute compartido de los logros.

ANEXOS

SESIÒN 17



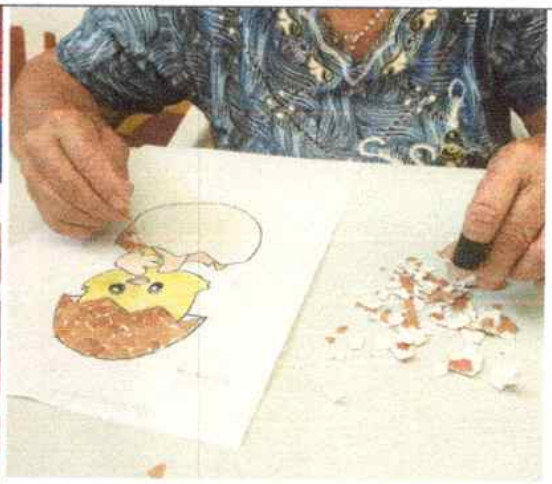




SESIÒN 18

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







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

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESION 19	
FECHA: 29 de noviembre 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: "Estimulando la mente"	

OBJETIVO GENERAL: Estimular la agilidad mental, la concentración, el reconocimiento visual y la memoria en los adultos mayores a través de una serie de actividades cognitivas que incluyen un laberinto, encontrar diferencias en imágenes y una sopa de letras.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Fomentar la concentración y el razonamiento lógico a través de la resolución de laberintos.
- Mejorar la capacidad de observación y el reconocimiento visual al identificar las diferencias en las imágenes proyectadas.
- Estimular la memoria y la rapidez mental mediante la búsqueda de palabras en la sopa de letras.
- Promover el trabajo en equipo y la cooperación, incentivando la interacción social entre los participantes.

MARCO TEORICO:

Las actividades de estimulación cognitiva son fundamentales para mantener la salud mental y las habilidades cognitivas en los adultos mayores. La resolución de laberintos y la búsqueda de diferencias en imágenes son ejercicios que favorecen la concentración, el razonamiento lógico y la memoria visual. Por su parte, las sopas de letras son herramientas eficaces para mejorar la agilidad mental y la memoria verbal. Al realizar estas actividades en equipo, se fomenta la colaboración y el sentido de comunidad, lo cual tiene beneficios emocionales y sociales.

METODOLOGIA:

Se presentan varias actividades de estimulación cognitiva: primero, se reparte un laberinto a cada participante, luego se proyectan imágenes en una pantalla con diferencias para encontrar, y finalmente, se reparte una sopa de letras. Los participantes se dividen en equipos y cada persona de un equipo debe pasar a realizar una actividad. El equipo que más puntos acumule gana al final.

METODO:

Preparación:

- Se reparte un laberinto a cada participante. Los laberintos deben ser simples, pero lo suficientemente desafiantes para promover la concentración y el razonamiento.
- Se preparan imágenes para proyectar en un televisor o pantalla. Cada imagen tendrá pequeñas diferencias que los participantes deben identificar.
- Se prepara una sopa de letras con palabras relacionadas con temas de interés para los adultos mayores (por ejemplo, nombres de frutas, animales, objetos cotidianos).
- Los participantes se dividen en equipos, y se asigna a cada uno de ellos un turno para realizar las actividades.

Desarrollo:

- **Laberinto:** Los participantes tienen un tiempo determinado (por ejemplo, 5 minutos) para resolver el laberinto. Una vez que terminen, se les otorgan puntos por cada laberinto completado correctamente.
- **Imágenes de Diferencias:** Se proyectan dos imágenes similares en una pantalla, y los participantes deben identificar las diferencias entre ellas. El equipo recibe un punto por cada diferencia correctamente identificada.
- **Sopa de Letras:** Cada miembro del equipo se toma un turno para buscar una palabra en la sopa de letras. El equipo recibe puntos por cada palabra encontrada.

Cierre:

- Al finalizar las actividades, se suman los puntos obtenidos por cada equipo. El equipo con más puntos es el ganador, y se puede dar un pequeño reconocimiento o premio.
- Finalmente, se realiza una breve reflexión grupal sobre cómo se sintieron durante las actividades y qué habilidades sintieron que trabajaron más.

RECOMENDACIONES:

- Asegurarse de que las imágenes proyectadas sean claras y fáciles de observar para los participantes.
- Adaptar la dificultad de los laberintos y las sopas de letras según las capacidades cognitivas del grupo, para que todos los participantes puedan disfrutar de la actividad.
- Fomentar que los equipos trabajen en conjunto, ayudándose mutuamente durante la resolución de las actividades.

- Mantener el ritmo de la actividad dinámico, sin apresurar a los participantes, pero asegurándose de que todos tengan tiempo suficiente para completar las tareas.
- Crear un ambiente amigable y sin presiones, donde el objetivo principal sea disfrutar de las actividades y fomentar la interacción entre los participantes

ASPECTO DIDÁCTICO:

Esta actividad abarca diferentes aspectos cognitivos, como la memoria, la observación, la lógica, y la agilidad mental. El laberinto trabaja el razonamiento lógico, la sopa de letras estimula la memoria verbal, y las imágenes de diferencias desarrollan la observación y la atención al detalle. Al trabajar en equipos, los participantes no solo se benefician cognitivamente, sino que también fortalecen su sentido de comunidad y colaboración.

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

Se relacionan las fichas técnicas entregadas para este informe de actividades, donde se cumplen actividades de psicología del mes de noviembre del presente año.

SESIÓN	FECHA	ACTIVIDAD
1	01/11/2024	Juego de parejas
2	02/11/2024	Taller de memoria (1)
3	05/11/2024	Karaoke
4	06/11/2024	Coloreado de mandalas (sesión 1)
5	07/11/2024	Coloreado de mandalas (sesión 2)
6	08/11/2024	Taller de memoria (2)
7	12/11/2024	Sopa de letras
8	13/11/2024	Pirámides navideñas (sesión 1)
9	14/11/2024	Pirámides navideñas (sesión 2)
10	15/11/2024	Gimnasia cerebral
11	18/11/2024	Puzles
12	19/11/2024	Copiado de patrones
13	20/11/2024	Colorea imágenes geométricas
14	21/11/2024	Juego "20 preguntas"
15	22/11/2024	Descripción detallada de lugares
16	26/11/2024	Primavera con pitillos
17	27/11/2024	Pollo saliendo del caparazón (sesión 1)
18	28/11/2024	Pollo saliendo del caparazón (sesión 2)
19	29/11/2024	Estimulando la mente

Para Constancia, firmo a los treinta (30) días del mes de noviembre de 2024.

Silvia Juliana Medina O.
Psicóloga
T.P. 245686

Juliana Medina

SILVIA JULIANA MEDINA OLARTE
C.C. 1.101.697.163 DEL SOCORRO
PSICOLOGA
T.P: 245686

PLANILLA INTEGRADA AUTOLIQUIDACIÓN APORTES
COMPROBANTE DE PAGO

Bancoomeva

DATOS GENERALES DEL APORTANTE

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

DATOS GENERALES DE LA PLANILLA

NÚMERO PLANILLA:	**4580602006**	TIPO DE PLANILLA:	I-INDEPENDIENTES
PERIODO COTIZACIÓN	MES: noviembre	PERIODO COTIZACIÓN	MES: noviembre
OTROS SUBSISTEMAS:	AÑO: 2024	SALUD:	AÑO: 2024
DÍAS DE MORA:	0		
FECHA PAGO (aaaa/mm/dd):	2024/11/29	NÚMERO AUTORIZACIÓN:	9990856980

NOVEDADES

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

Planilla Pagada

LIQUIDACIÓN GENERAL

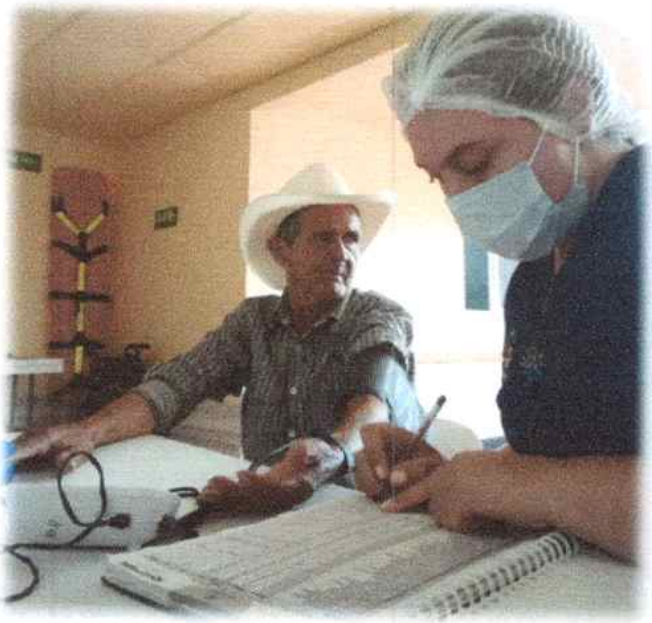
			TOTALES	
			COTIZANTES	TOTAL PAGADO
PENSIÓN				
NIT	CÓDIGO	ADMINISTRADORA		
900336004	25-14	NOMBRE		
		25-14 COLPENSIONES	1	$ 208.000
		SUBTOTAL:	1	**$ 208.000**
SALUD				
NIT	CÓDIGO	ADMINISTRADORA		
900156264	EPS041	NOMBRE		
		NUEVA EPS CM	1	$ 162.500
		SUBTOTAL:	1	**$ 162.500**
RIESGOS PROFESIONALES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

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

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

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

INFORME ATENCIÓN PRIMARIA EN SALUD

(AUXILIAR DE ENFERMERIA)



CENTRO VIDA SAN JOSE
DEL 01 DE NOVIEMBRE AL 30 DE NOVIEMBRE
CENTRO VIDA SAN JOSE
NOVIEMBRE 2024

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

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° 06 correspondiente al periodo del 01 al 29 de noviembre del 2024	
FECHA DE PRESENTACIÓN	29 de noviembre 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

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° 06 correspondiente al periodo del 01 al 30 de noviembre del 2024	
FECHA DE PRESENTACIÓN	30 de noviembre 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 NOVIEMBRE: 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 **NOVIEMBRE:** Se ejecutan charlas educativas y preventivas especificadas en fichas técnicas, tratando los siguientes temas:

		• **SISTEMA OSEO** • **ENFERMEDADES DEL SISTEMA OSEO** • **ULCERAS POR PRESION** • **ULCERAS VARICOSAS** • **INFECCIONES EN LA PIEL** • **HIGIENE PERSONAL Y DENTAL** 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 NOVIEMBRE - 2 AL 8 DE NOVIEMBRE



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

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

C.V.
San José
Velamos por su Bienestar



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

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

C.V.
San José
Velamos por su Bienestar

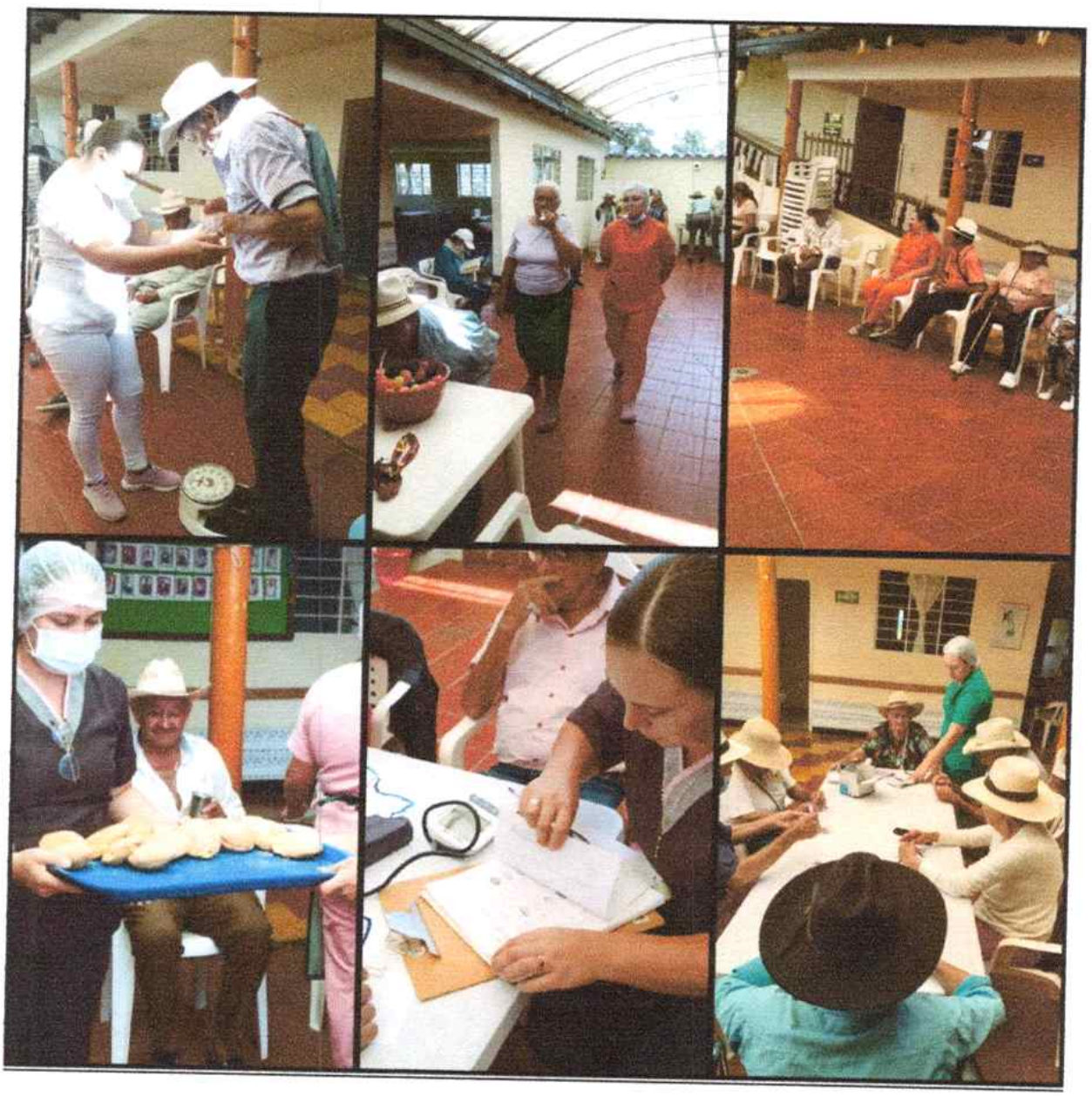
SEMANA 2
DEL 11 AL 15 DE NOVIEMBRE



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

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

C.V.
San José
Velamos por su Bienestar



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

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

C.V.
San José
Velamos por su Bienestar

SEMANA 3
DEL 18 AL 22 DE NOVIEMBRE



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

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

C.V.
San José
Velamos por su Bienestar



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

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

C.V.
San José
Velamos por su Bienestar

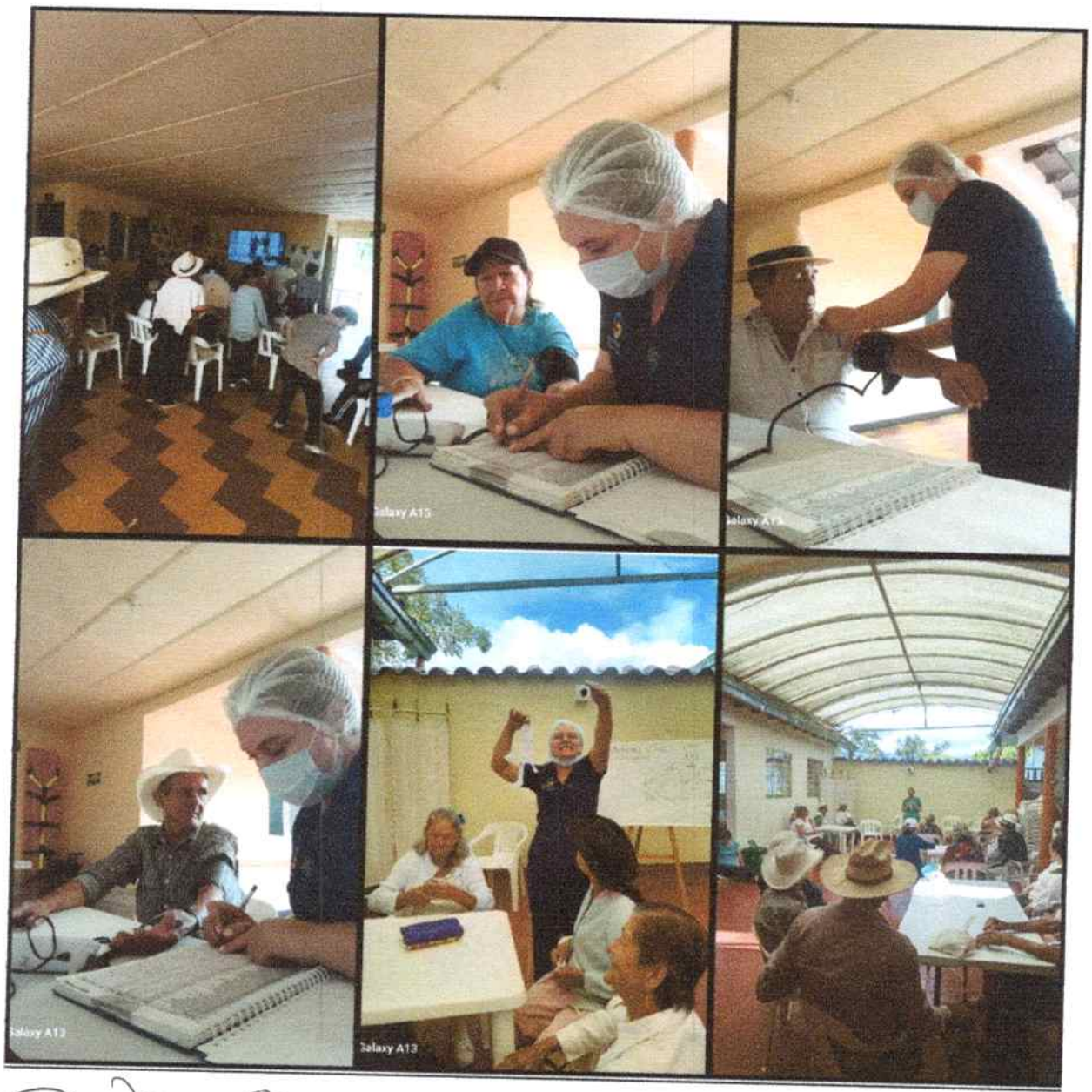
SEMANA 4
DEL 25 AL 29 DE NOVIEMBRE



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

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

C.V.
San José
Velamos por su Bienestar



PAOLA ANDREA ARIZA SERRANO
AUXILIAR DE ENFERMERIA
CC. 1099282837

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

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

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESIÓN 1	
FECHA: 4 DE NOVIEMBRE	**HORA:** 9:30 am
TEMA: SISTEMA OSEO	**ASISTENTES:** 50
POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Paola Andrea Ariza Serrano (Auxiliar de enfermería)	
ACTIVIDAD: TALLER EDUCATIVO	

OBJETIVO GENERAL

Promover el conocimiento y cuidado del sistema óseo en adultos mayores para prevenir enfermedades relacionadas con la pérdida ósea y mejorar la calidad de vida.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- **Informar** sobre los cambios que ocurren en el sistema óseo con el envejecimiento.
- **Identificar** factores de riesgo de enfermedades óseas como la osteoporosis y la osteoartritis.
- **Fomentar** hábitos saludables para mantener la salud ósea, incluyendo dieta, actividad física y cuidados preventivos.
- **Capacitar** en técnicas y estrategias para prevenir caídas y lesiones relacionadas con el deterioro óseo.

MARCO TEORICO

El sistema óseo está compuesto por 206 huesos que proporcionan soporte estructural, protección a los órganos y actúan como reserva de minerales. En el adulto mayor, el proceso de remodelación ósea se ve alterado:

- **Pérdida de masa ósea:** Desde los 30 años se reduce la densidad ósea, acelerándose en la menopausia y en hombres mayores de 70 años.
- **Factores de riesgo:** Déficit de calcio y vitamina D, sedentarismo, tabaquismo, consumo excesivo de alcohol y ciertas enfermedades crónicas.

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

- **Enfermedades comunes:** Osteoporosis (pérdida significativa de masa ósea), fracturas (frecuentes en cadera, columna y muñeca) y osteoartritis (degeneración articular).

METODO

Diseño: Educativo-preventivo.
Población objetivo: Adultos mayores del centro vida san José
Duración: Sesión de 30 minutos
Recursos: Material guía impresa, tablero acrílico.

METODOLOGIA

- Explicación breve sobre la importancia del sistema óseo en la salud del adulto mayor.
- Presentación de estadísticas sobre enfermedades óseas en esta etapa.

- **Bloque teórico:** Cambios en el sistema óseo con la edad y enfermedades relacionadas.
- **Demostración práctica:** Ejercicios para fortalecer huesos y prevenir caídas, análisis de casos sobre hábitos de vida y prevención de fracturas, recorte del sistema óseo y sus partes principales.

RECOMENDACIONES

- Asegurar el consumo diario de calcio y vitamina D.
- Realizar actividades como caminar, yoga, tai chi o entrenamiento de resistencia de 3 a 5 veces por semana.
- Usar calzado adecuado, iluminar bien el hogar y eliminar obstáculos.
- Realizar densitometrías óseas según indicación médica y tomar suplementos si es necesario.

CONCLUSIONES

El conocimiento y cuidado del sistema óseo en adultos mayores es esencial para prevenir fracturas y mejorar la calidad de vida. Una combinación de educación, hábitos saludables y controles médicos puede retrasar el deterioro óseo y garantizar mayor independencia funcional en esta etapa de la 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 2	
FECHA: 07 DE NOVIEMBRE	**HORA:** 9:30 am
TEMA: ENFERMEDADES DEL SISTEMA OSEO	**ASISTENTES:** 50
POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Paola Andrea Ariza Serrano (Auxiliar de enfermería)	
ACTIVIDAD: CHARLA EDUCATIVA Y PRACTICA	

OBJETIVO GENERAL: Promover el conocimiento y comprensión de las enfermedades del sistema óseo en adultos mayores para fomentar su prevención, detección temprana y manejo adecuado, mejorando la calidad de vida y reduciendo complicaciones.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Identificar las principales enfermedades óseas que afectan a los adultos mayores, como osteoporosis, osteoartritis y fracturas.
- Explicar los factores de riesgo asociados con estas enfermedades y cómo prevenirlos.
- Proporcionar estrategias de manejo para pacientes con enfermedades del sistema óseo, incluyendo ejercicios, dieta y tratamientos.
- Crear conciencia sobre la importancia de la detección temprana a través de evaluaciones médicas periódicas.

El sistema óseo, compuesto por 206 huesos, desempeña funciones esenciales, como soporte, protección de órganos vitales, almacenamiento de minerales y producción de células sanguíneas. Con el envejecimiento, los huesos tienden a volverse más frágiles debido a la disminución de la densidad mineral ósea, lo que incrementa el riesgo de fracturas y enfermedades.

- **Osteoporosis:** Enfermedad caracterizada por la disminución de la densidad ósea. Es más común en mujeres postmenopáusicas debido a cambios hormonales.
- **Osteoartritis:** Desgaste del cartílago articular que provoca dolor, rigidez y limitación funcional.
- **Fracturas:** Las más comunes en adultos mayores son las de cadera, muñeca y columna vertebral, asociadas a caídas.
  Factores de riesgo incluyen la edad, predisposición genética, sedentarismo, baja ingesta de calcio y vitamina D, y ciertos medicamentos o condiciones médicas.

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

METODOLOGÍA:

- **Diagnóstico inicial:** Encuestas o entrevistas para evaluar conocimientos previos y detectar casos de riesgo.
- **Charlas educativas:** Sesiones informativas sobre las enfermedades óseas más comunes, sus causas y prevención.

Talleres prácticos:

- Ejercicios físicos específicos para fortalecer huesos y articulaciones.
- Demostraciones de una dieta balanceada rica en calcio y vitamina D.
- Folletos con información básica y guías para la prevención.

MÉTODO

- Se empleará un enfoque educativo y preventivo que combine análisis teórico, interacción grupal y prácticas aplicadas.

RECOMENDACIONES

- Mantener un estilo de vida activo, realizando ejercicios de resistencia y peso como caminatas o yoga.
- Consumir alimentos ricos en calcio (leche, quesos, vegetales de hoja verde) y vitamina D (exposición al sol, pescados grasos).
- Evitar el tabaquismo y el consumo excesivo de alcohol.
- Realizar chequeos médicos regulares para evaluar la densidad ósea y descartar enfermedades.
- Adecuar el hogar para prevenir caídas, usando alfombras antideslizantes y barandales.

CONCLUSIONES:

Las enfermedades del sistema óseo representan un desafío significativo en la población adulta mayor, pero su impacto puede ser mitigado mediante educación, prevención y manejo adecuado. Una intervención oportuna puede mejorar la calidad de vida, reducir el riesgo de complicaciones y promover el envejecimiento activo y saludable.

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

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

ANEXOS:



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

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

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESIÓN 3	
FECHA: 12 DE NOVIEMBRE	**HORA:** 9:30 am
TEMA: ULCERAS POR PRESION	**ASISTENTES:** 50
POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Paola Andrea Ariza Serrano (Auxiliar de enfermería)	
ACTIVIDAD: CHARLA PREVENTIVA Y EDUCATIVA	

OBJETIVO GENERAL:

Promover la prevención, identificación y manejo adecuado de las úlceras por presión en adultos mayores para mejorar su calidad de vida y reducir complicaciones asociadas.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Educar a los cuidadores y al personal de salud sobre los factores de riesgo y la prevención de úlceras por presión.
- Describir las fases de las úlceras por presión para su identificación temprana.
- Proporcionar recomendaciones prácticas para el manejo de personas con riesgo o que ya presentan úlceras por presión.

MARCO TEÓRICO:

Definición:
Las úlceras por presión (UPP) son lesiones localizadas en la piel y/o tejido subyacente, generalmente sobre prominencias óseas, resultantes de la presión prolongada o combinada con fricción.

Factores de Riesgo:

- Inmovilidad prolongada.
- Fricción y cizallamiento.

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

- Incontinencia urinaria o fecal.
- Malnutrición e hidratación insuficiente.
- Condiciones crónicas como diabetes o enfermedades cardiovasculares.

Clasificación por Estadios:

Estadio I: Enrojecimiento persistente que no blanquea al presionar.

Estadio II: Pérdida parcial del espesor de la piel con exposición de la dermis.

Estadio III: Pérdida completa del espesor de la piel, con exposición del tejido subcutáneo.

Estadio IV: Pérdida completa de tejido, con exposición de músculo, hueso o estructuras adyacentes.

METODOLOGIA

- Revisión de factores de riesgo y estado general del adulto mayor.
- Reposicionamiento cada 2 horas.
- Uso de superficies especiales como colchones anti-escaras.
- Higiene adecuada de la piel y protección contra la humedad.
- Optimización del estado nutricional e hidratación.
- Limpieza y desbridamiento adecuado de las lesiones.
- Uso de apósitos especializados según el estadio de la úlcera.
- Terapia de presión negativa en casos avanzados.
- Supervisión regular para evaluar la evolución de las lesiones y ajustar el tratamiento.

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:

- Educar constantemente a los adultos mayores sobre la importancia de la movilización y el cuidado de la piel.
- Realizar revisiones frecuentes en las zonas de riesgo (talones, sacro, caderas).
- Mantener un registro de cambios en la piel y las intervenciones aplicadas.
- Consultar con especialistas en caso de úlceras avanzadas.

CONCLUSIONES:

Las úlceras por presión son prevenibles con medidas adecuadas y atención oportuna. Una intervención temprana basada en la educación, evaluación constante y protocolos clínicos efectivos mejora significativamente la calidad de vida de los adultos mayores y reduce complicaciones.

ANEXOS:



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

FICHA TÉCNICA	
SESIÓN 4	
FECHA: 14 DE NOVIEMBRE	**HORA:** 9:30 am
TEMA: ULCERAS VARICOSAS	**ASISTENTES:** 50
POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Paola Andrea Ariza Serrano (Auxiliar de enfermería)	
ACTIVIDAD: CHARLA EDUCATICA Y PREVENTIVA	

OBJETIVO GENERAL:

Fomentar el conocimiento sobre la prevención, tratamiento y cuidados de las úlceras varicosas en adultos mayores para mejorar su calidad de vida y reducir complicaciones asociadas.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Identificar las causas y factores de riesgo asociados al desarrollo de úlceras varicosas en adultos mayores.
- Describir los signos y síntomas iniciales para el diagnóstico temprano de las úlceras varicosas.
- Proporcionar estrategias prácticas para la prevención y manejo adecuado de esta condición.
- Sensibilizar a los adultos mayores y sus cuidadores sobre la importancia del autocuidado y la consulta médica oportuna.

MARCO TEÓRICO:

Las úlceras varicosas son lesiones cutáneas crónicas causadas por insuficiencia venosa crónica (IVC), una condición en la que las válvulas venosas no funcionan correctamente, dificultando el retorno de la sangre al corazón.

Factores de riesgo:

- Edad avanzada.
- Sedentarismo o falta de movilidad.
- Antecedentes de enfermedades venosas (varices).

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

- Obesidad.
- Diabetes y otras enfermedades crónicas.

Síntomas y progresión:

- Inicialmente, pesadez en las piernas, hinchazón y cambios en la piel (hiperpigmentación).
- En etapas avanzadas, aparición de heridas abiertas dolorosas en el área del tobillo o pantorrilla.

Complicaciones:

- Infecciones.
- Retraso en la cicatrización.
- Riesgo de trombosis venosa profunda (TVP).

METODOLOGÍA:

Adultos mayores (60 años o más) con o sin diagnóstico previo de insuficiencia venosa, y sus cuidadores, con un enfoque educativo, preventivo y participativo.

Recursos:

- Folletos informativos y gráficos explicativos.
- Talleres prácticos con demostraciones sobre ejercicios y cuidados básicos.
- Uso de tecnología (videos) para reforzar el aprendizaje.

METODO: Capacitación:

- Presentaciones teóricas sobre fisiopatología, factores de riesgo y prevención.
- Talleres prácticos:
- Ejercicios de movilidad para mejorar la circulación.
- Técnicas de vendaje y cuidado de heridas.
- Revisión de habilidades adquiridas en el manejo de cuidados básicos.

RECOMENDACIONES:

- Realizar ejercicios regulares como caminatas o movimientos circulares de los pies.
- Elevar las piernas durante el descanso para favorecer el retorno venoso.
- Evitar el uso de ropa ajustada que pueda dificultar la circulación.

- Mantener una correcta higiene de la piel.
- Aplicar cremas hidratantes en las piernas para evitar sequedad.
- Consultar a un médico ante cualquier cambio en la piel o aparición de heridas.
- Involucrar a cuidadores y familiares en el aprendizaje de técnicas de prevención y cuidado.
- Mantener un seguimiento periódico con un profesional de la salud.

CONCLUSIONES

Las úlceras varicosas representan un problema significativo en adultos mayores, afectando su calidad de vida y autonomía. La educación sobre prevención, detección temprana y cuidados adecuados puede reducir la incidencia y severidad de esta condición.
Implementar programas integrales y multidisciplinarios enfocados en el autocuidado y la participación de los cuidadores es esencial para el manejo efectivo de las úlceras varicosas. La adopción de hábitos saludables y la consulta médica regular son pilares fundamentales para evitar complicaciones graves.

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: 20 DE NOVIEMBRE	**HORA:** 9:30 am
TEMA: LAVADO NASAL	**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:

Promover la práctica del lavado nasal como una estrategia para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores, contribuyendo a la higiene respiratoria, la prevención de enfermedades respiratorias y la mejora de la salud general.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Educar a los adultos mayores sobre la importancia del lavado nasal en el mantenimiento de la higiene respiratoria.
- Instruir sobre las técnicas adecuadas y seguras para realizar el lavado nasal en casa.
- Prevenir infecciones respiratorias y complicaciones asociadas a una higiene nasal deficiente.

MARCO TEÓRICO:

Definición y Beneficios del Lavado Nasal
El lavado nasal es una técnica que consiste en limpiar las cavidades nasales mediante la irrigación con una solución salina. Este procedimiento ayuda a eliminar mucosidad, alérgenos, partículas irritantes y microorganismos que pueden acumularse en las vías respiratorias superiores.

Importancia en Adultos Mayores
Con la edad, la mucosa nasal tiende a volverse más seca y menos eficiente en su función de filtrar aire. Esto, sumado a factores como enfermedades respiratorias crónicas, alergias o exposición a ambientes contaminados, hace que los adultos mayores sean más propensos a infecciones y dificultades respiratorias. El lavado nasal puede:

- Mejorar la respiración.
- Reducir los síntomas de alergias y sinusitis.
- Disminuir la frecuencia de infecciones respiratorias.

Seguridad y Precauciones
El lavado nasal es un procedimiento seguro si se realiza adecuadamente. Sin embargo, es esencial usar soluciones salinas estériles, evitar presiones excesivas y realizarlo en un ambiente limpio para prevenir complicaciones.

METODOLOGÍA:

Recursos

- Solución salina estéril (puede ser preparada en casa con 1 litro de agua hervida, 9 gramos de sal y 1 gramo de bicarbonato).
- Jarra o dispositivo de irrigación nasal
- Paños limpios o pañuelos desechables.
- Espacio limpio y cómodo.

Duración:
El procedimiento puede ser realizado una vez al día o según indicación médica, con una duración aproximada de 5 a 10 minutos.

METODO:

- Lave sus manos con agua y jabón.
- Prepare la solución salina tibia (nunca caliente).
- Incline ligeramente la cabeza hacia adelante y de lado sobre un lavabo.
- Inserte la boquilla del dispositivo en una fosa nasal y permita que la solución fluya por gravedad, saliendo por la otra fosa nasal.
- Repita el procedimiento en la otra fosa nasal.
- Limpie suavemente el área nasal y deseche los residuos.

RECOMENDACIONES:

Usar agua esterilizada o hervida para evitar infecciones.
No realizar el lavado si hay obstrucción total como en casos de congestión severa.
Consultar al médico antes de comenzar el procedimiento, especialmente si existen antecedentes de otitis o cirugías nasales recientes.

Evitar soluciones comerciales irritantes optando por productos naturales o soluciones caseras adecuadas.
Realizar el lavado en horarios adecuados preferiblemente por la mañana.

CONCLUSIONES:

El lavado nasal es una práctica sencilla, económica y efectiva para mantener una buena higiene respiratoria, especialmente en adultos mayores. Incorporarlo como parte de los cuidados diarios puede reducir la incidencia de infecciones respiratorias, mejorar la calidad de la respiración y contribuir al bienestar general. Con la educación adecuada y el seguimiento de las recomendaciones de seguridad, este hábito puede integrarse exitosamente en la rutina de autocuidado 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 6	
FECHA: 21 DE NOVIEMBRE	**HORA:** 9:30 am
TEMA: INFECCIONES EN LA PIEL	**ASISTENTES:** 50
POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Paola Andrea Ariza Serrano (Auxiliar de enfermería)	
ACTIVIDAD: CHARLA EDUCATIVA	

OBJETIVO GENERAL:

Promover el conocimiento y la prevención de infecciones en la piel en adultos mayores, fortaleciendo las prácticas de cuidado y fomentando un envejecimiento saludable.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Identificar las infecciones cutáneas más comunes en adultos mayores, sus causas y factores de riesgo.
- Proporcionar estrategias para la prevención de infecciones en la piel a través de hábitos higiénicos adecuados.
- Desarrollar pautas para la detección temprana y el manejo de infecciones cutáneas en esta población.
- Informar sobre el impacto de las infecciones en la calidad de vida del adulto mayor.

MARCO TEÓRICO:

Definición de infecciones en la piel:
Las infecciones cutáneas son alteraciones causadas por microorganismos como bacterias, virus, hongos o parásitos que afectan la integridad de la piel. En adultos mayores, estas son más frecuentes debido al envejecimiento de la piel y la presencia de comorbilidades.

Tipos de infecciones comunes en adultos mayores:

- **Celulitis:** Infección bacteriana profunda de la piel.
- **Erisipela:** Variante superficial de celulitis con bordes bien definidos.
- **Dermatomicosis:** Infecciones por hongos, como pie de atleta o candidiasis.

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

- **Herpes zóster:** Reaparición del virus de la varicela.
- **Úlceras infectadas:** Asociadas a inmovilidad prolongada o diabetes.

Factores de riesgo:

- Pérdida de elasticidad y adelgazamiento de la piel.
- Enfermedades crónicas: diabetes, insuficiencia venosa o arterial.
- Sistema inmunológico debilitado.
- Higiene deficiente o contacto con ambientes insalubres.

Consecuencias de infecciones no tratadas:

- Deterioro funcional.
- Dolor crónico.
- Sepsis o complicaciones graves.
- Impacto psicológico y social (aislamiento, ansiedad).

METODOLOGÍA:

.1 Población objetivo:
Adultos mayores de 60 años en comunidades, centro vida san jose

4.2 Estrategia de intervención:
Se llevará a cabo un taller participativo con enfoque educativo, basado en actividades prácticas y discusiones guiadas.

4.3 Etapas:

1. **Diagnóstico inicial:** Encuesta para conocer el nivel de conocimiento sobre infecciones cutáneas.
2. **Sesión educativa:** Explicación teórica apoyada con recursos visuales.
3. **Demostración práctica:** Técnicas de higiene y cuidado de la piel.

METODO:

- **Expositiva:** Explicación clara de conceptos clave.
- **Práctica:** Demostración de limpieza y cuidado de zonas propensas a infecciones.
- Folletos educativos.

- Kit de higiene para cada participante (jabón neutro, crema hidratante, guantes)

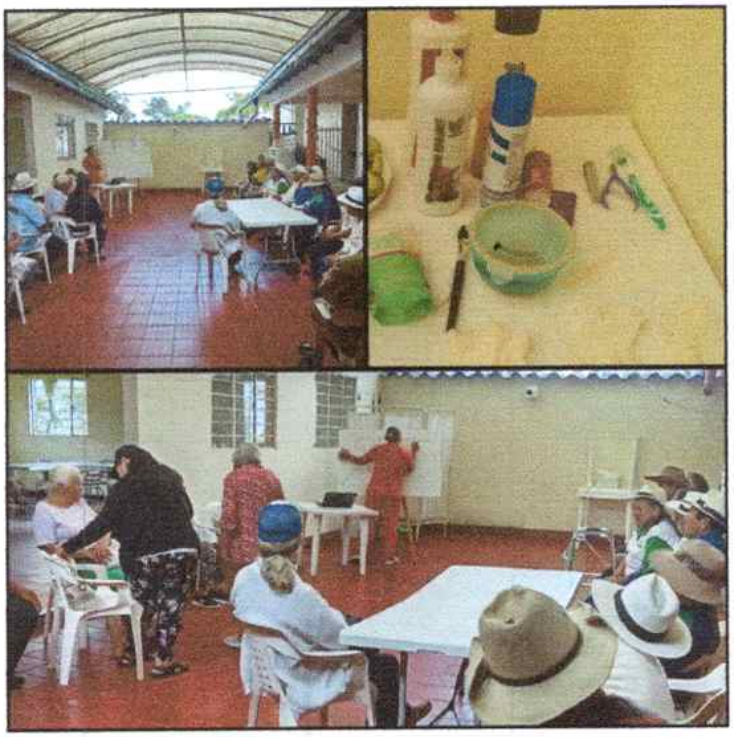
RECOMENDACIONES:

- Mantener la piel limpia y seca, prestando atención a pliegues y áreas húmedas.
- Usar productos dermatológicamente aprobados para piel sensible.
- Hidratar la piel diariamente para prevenir lesiones.
- Consultar al médico ante cualquier cambio sospechoso en la piel (enrojecimiento, calor, dolor, supuración).
- Realizar controles regulares en personas con enfermedades crónicas.

CONCLUSIONES

- Las infecciones en la piel son un problema común y prevenible en adultos mayores.
- El conocimiento adecuado y la adopción de prácticas higiénicas disminuyen significativamente la incidencia de estas afecciones.
- Intervenciones educativas pueden mejorar la calidad de vida y fomentar el autocuidado en esta población.
- La colaboración entre familiares, cuidadores y personal de salud es fundamental para prevenir y tratar infecciones cutáneas.

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 7 – SESION 8	
FECHA: 27 y 28 DE NOVIEMBRE	**HORA:** 9:30 am
TEMA: HIGIENE PERSONAL E HIGIENE DENTAL	**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 prácticas adecuadas de higiene personal y dental en adultos mayores para mejorar su calidad de vida, prevenir enfermedades y fomentar su autonomía e independencia.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Concienciar sobre la importancia de la higiene diaria para prevenir infecciones y enfermedades crónicas relacionadas con la piel y los dientes.
- Proporcionar conocimientos sobre técnicas de cuidado personal y dental específicas para adultos mayores.
- Fomentar la implementación de rutinas de higiene adaptadas a las limitaciones físicas y cognitivas de esta etapa de la vida.
- Identificar los principales riesgos asociados con la falta de higiene y cómo mitigarlos.

MARCO TEORICO

4.1. Enfoque

Educativo y práctico, adaptado a las capacidades físicas y cognitivas de los adultos mayores.

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

4.2. Población Objetivo

Adultos mayores de 60 años, con o sin limitaciones físicas o cognitivas, cuidadores y familiares.

4.3. Estrategias

1. **Talleres teóricos y prácticos:**
   - Explicación de técnicas de higiene personal y dental.
   - Uso de productos adecuados (cepillos eléctricos, enjuagues bucales, jabones suaves).
2. **Material educativo:** Folletos, videos y guías ilustradas con pasos sencillos.
3. **Asesorías individuales:** Evaluación de necesidades específicas y adaptaciones personalizadas.

3.2. Higiene Dental y Salud Bucal

La higiene bucal deficiente está vinculada con caries, enfermedad periodontal y enfermedades sistémicas como diabetes y afecciones cardíacas. En los adultos mayores, el uso de prótesis dentales requiere un cuidado adicional para evitar infecciones como la estomatitis por dentadura.

3.3. Factores que Afectan la Higiene en Adultos Mayores

- **Físicos**: Movilidad reducida, artritis, disminución de la fuerza.
- **Cognitivos**: Deterioro de la memoria, demencia.
- **Económicos**: Acceso limitado a productos de higiene.
- **Psicológicos**: Depresión o pérdida de interés en el cuidado personal.

METODOLOGÍA:

Educativo y práctico, adaptado a las capacidades físicas y cognitivas de los adultos mayores.

- Adultos mayores de 60 años, con o sin limitaciones físicas o cognitivas, cuidadores y familiares.
- **Talleres teóricos y prácticos:**
  - Explicación de técnicas de higiene personal y dental.
  - Uso de productos adecuados (cepillos eléctricos, enjuagues bucales, jabones suaves).
- **Material educativo:** Folletos, videos y guías ilustradas con pasos sencillos.

- **Asesorías individuales:** Evaluación de necesidades específicas y adaptaciones personalizadas.

METODO

Evaluación del nivel actual de conocimiento y prácticas de higiene en los participantes.

Intervención Educativa:

- **Sesión 1**: Importancia de la higiene personal. Técnicas de baño seguro y cuidado de la piel.
- **Sesión 2**: Higiene bucal: cepillado, cuidado de prótesis, y visitas regulares al odontólogo.

Seguimiento y Evaluación:
Evaluación del impacto mediante taller práctico y observación directa de las prácticas.

RECOMENDACIONES

Higiene Personal:

- Realizar el baño diario con agua tibia y jabones suaves.
- Hidratar la piel con cremas específicas para piel madura.
- Mantener las uñas cortas y limpias para evitar infecciones.

Higiene Dental:

- Cepillar los dientes y prótesis al menos dos veces al día con pasta fluorada.
- Usar hilo dental o alternativas como irrigadores bucales.
- Desinfectar las prótesis dentales diariamente y mantenerlas en un recipiente limpio cuando no se usen.

General:

- Realizar chequeos médicos y odontológicos regulares.
- Adaptar las rutinas según las capacidades físicas y cognitivas individuales.

CONCLUSIONES

La higiene personal y dental es un pilar fundamental para la salud integral del adulto mayor. La implementación de hábitos adecuados mejora no solo la salud física, sino también la autoestima y calidad de vida. Las intervenciones educativas y adaptadas a las necesidades específicas de esta población son esenciales para fomentar la adherencia y sostenibilidad de estas prácticas.

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 MES DE NOVIEMBRE

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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

ANEXO TABLA DE DATOS ANTROPOMETRICOS USUARIOS CENTRO VIDA NOVIEMBRE

TABLA DE RANGOS

CATEGORIA	TIPO OBESIDAD
Peso Bajo	***
Peso Normal	***
Sobre Peso	***
Obesidad Leve	1
Obesidad Media	2
Obesidad Mórbida	3

NOMBRE	PESO KG NOVIEMBRE	TALLA	IMC	CATEGORIA	TIPO DE OBESIDAD
ALFREDO PLATA GARCIA	80	1,70	27,68	Sobre Peso	***
ANTONIO CASTRO ARDILA	88	1,68	31,18	Obesidad Leve	1
ANTONIO MARIA GARCIA MATEUS	50	1,62	19,05	Peso Normal	***
ANTONIO RODRIGUEZ SUAREZ	65	1,83	19,41	Peso Normal	***
BARBARA BOSIGUA DE SAAVEDRA	68	1,45	32,34	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	***
CARMEN ELISA TOLOZA	69	1,45	32,82	Obesidad Leve	1
CARMEN ROSA CASTRO GARCIA	80	1,51	35,09	Obesidad Media	2
FELISA ARCILA TAMAYO	59	1,54	24,88	Peso Normal	***
HERMENCIA SUAREZ SANCHEZ	45	1,50	20,00	Peso Normal	***
ISABEL RODRIGUEZ	72	1,51	31,58	Obesidad Leve	1
JAIME MOYANO	65	1,68	23,03	Peso Normal	***
JAIME PICO SUAREZ	85	1,70	29,41	Sobre Peso	***
JOSE ALBINO GARCIA CHINCHILLA	84	1,59	33,23	Obesidad Leve	1
JOSE DE JESUS TOLOSA	54	1,55	22,48	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	63	1,66	22,86	Peso Normal	***

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

LUCIA CASTILLO DE SILVA	65	1,44	31,35	Obesidad Leve		1
LUIS ANTONIO SAAVEDRA	53	1,56	21,78	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	46	45,00	0,02	Peso Bajo	***	
MARCO JULIO CASTILLO	52	1,62	19,81	Peso Normal	***	
MARIA INES ARDILA POVEDA	69	1,45	32,82	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	84	1,58	33,65	Obesidad Leve		1
MARIA ROMERO DE CUADROS	49	1,46	22,99	Peso Normal	***	
MARINA ORTIZ DE RUEDA	66	1,60	25,78	Sobre Peso	***	
MELITON VILLALBA GONZALEZ	64	1,70	22,15	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	44	1,46	20,64	Peso Normal	***	
ROSA MARIA SAAVEDRA	42	1,52	18,18	Peso Bajo	***	
ROSALIA ARCILA URIBE	84	1,59	33,23	Obesidad Leve		1
ROSANA SUAREZ SANCHEZ	43	1,54	18,13	Peso Bajo	***	
SALVADOR LUENGAS RIVERA	53	1,65	19,47	Peso Normal	***	
SEGUNDO FLOREZ ARDILA	54	1,58	21,63	Peso Normal	***	
SEGUNDA BRICEYDA	69	1,60	26,95	Sobre Peso	***	
SIXTO JIMENEZ SERRANO	62	1,60	24,22	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	68	1,56	27,94	Sobre Peso	***	
VICTOR JULIO SANTA MARIA DUARTE	51	1,62	19,43	Peso Normal	***	

PAOLA ANDREA ARIZA SERRANO

AUX. ENFERMERIA

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

NUTRICIONISTA

la nutricionista es una pieza fundamental en el Centro vida san José , ya que es el profesional encargado de brindar educación alimentaria y dar la consejería nutricional necesaria para que cada paciente pueda lograr sus objetivos además es el encargado de velar por establecer el menú diario de los alimentos de los adultos mayores.







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: 6 DE NOVIEMBRE DEL 2024

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

FICHA TÉCNICA ÁREA DE NUTRICIÓN

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

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

3. Objetivo:

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

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

ILMAYE SANABRIA AMAYA
NUTRICIONISTA DIETISTA
REG. MED. 01196

MARCO TEORICO

ADECUADO ALMACENAMIENTO DE ALIMENTOS

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

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

Pautas para un correcto almacenamiento

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

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

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

Conclusiones

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

ILMAYE SANABRIA AMAYA
NUTRICIONISTA DIETISTA
REG. MED. 01196

ACTIVIDAD N° 1. AUDITORIA AL SERVICIO DE ALIMENTACIÓN

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

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

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

ILMAYE SANABRIA AMAYA
NUTRICIONISTA DIETISTA
REG. MED. 01196

EVIDENCIA FOTOGRAFICA DEL SEGUIMIENTO AL SERVICIO DE ALIMENTACIÓN










ILMAYE SANABRIA AMAYA
NUTRICIONISTA DIETISTA
REG. MED. 01196

ACTIVIDAD 2. CLASIFICACIÓN NUTRICIONAL

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

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

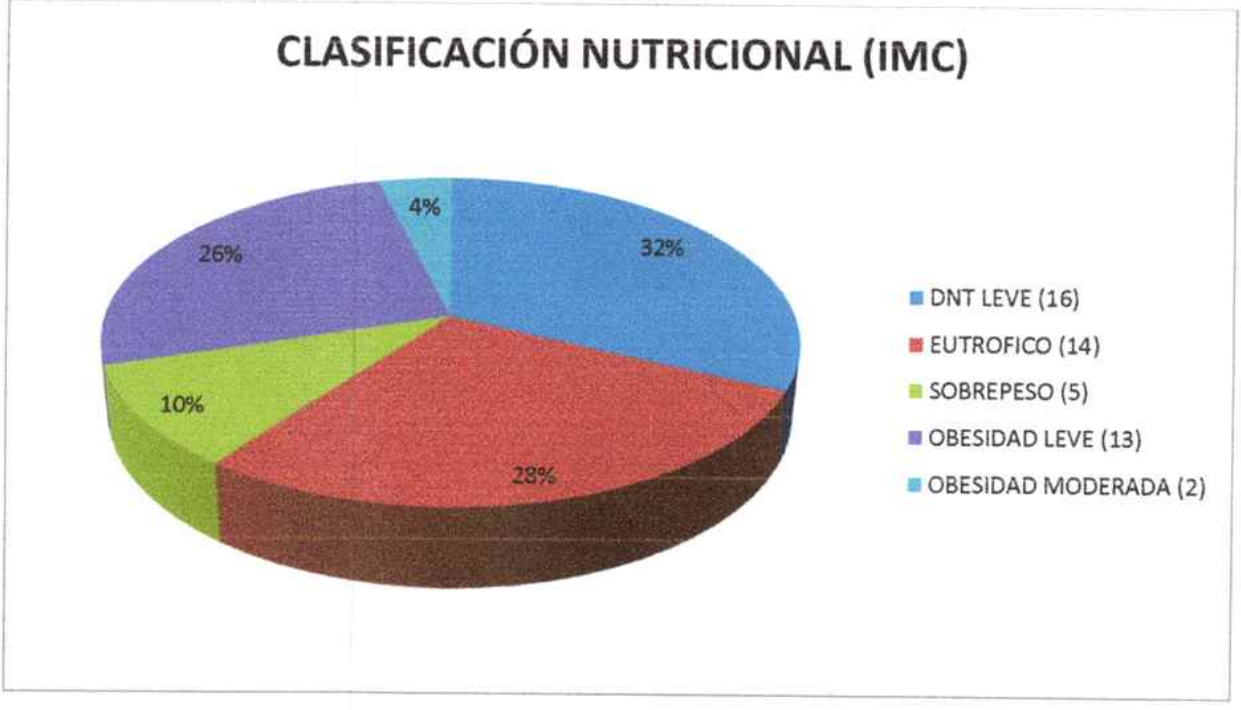
CENTRO VIDA DEL ANCIANO SAN JOSÉ

MUNICIPIO GUADALUPE-SANTANDER

				06/11/2024		
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 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).

EVIDENCIA FOTOGRAFICA DE LA TOMA DE DATOS ANTROPOMETRICOS






ILMAYE SANABRIA AMAYA
NUTRICIONISTA DIETISTA
REG. MED. 01196

ACTIVIDAD 3. VALORACIÓN NUTRICIONAL INDIVIDUAL

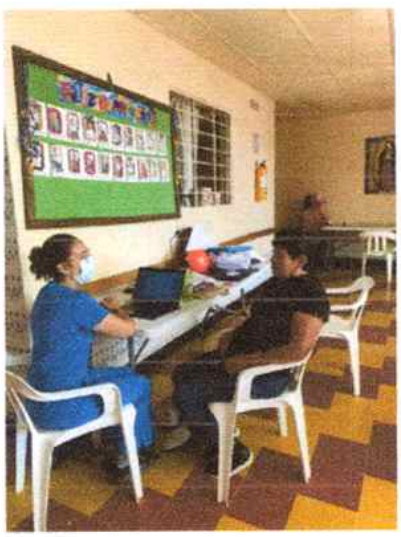
Para la visita de este periodo, se valoran de manera individual a 10 usuarios asistentes a la sede de Guadalupe del Centro Vida San José. En el seguimiento individual se valora de manera integral al adulto mayor identificando posibles factores de riesgo nutricional y realizando educación alimentaria y nutricional a necesidad. Es importante mencionar que a cada usuario se le realiza formato individual que es entregado y anexado a cada carpeta de cada uno.

CENTRO VIDA DEL ANCIANO SAN JOSÉ

MUNICIPIO GUADALUPE-SANTANDER

				06/11/2024			
No.	NOMBRE	CEDULA	TALLA	PESO	IMC	DX NUT.	
11	FELISA ARCILA TAMAYO	28168100	1,54	60	25,3	EUTROFICO	
12	HERMENSIA SUARES SANCHEZ	28167488	1,5	45	20,0	DNT LEVE	ARMONICO
15	JAIME PICO SUAREZ	13828054	1,7	65	22,5	EUTROFICO	
26	LUIS MEDINA MEDINA	2099644	0,45	46	19,7	DNT LEVE	ARMONICO
28	MARIA INES ARDILA POVEDA	28168413	1,44	71	34,2	OBESIDAD LEVE	
29	MARIA ISABEL PINILLA	28167032	1,53	42	17,9	DNT LEVE	ARMONICO
31	MARIA OFELIA VELANDIA DIAZ	28167757	1,58	85	34,0	OBESIDAD LEVE	
36	NOEMA GOMEZ DE TRASLAVIÑA	28166317	1,46	68	31,9	OBESIDAD LEVE	
40	ROSA MARIA SAAVEDRA	28167479	1,52	43	18,6	DNT LEVE	ARMONICO
48	TERESITA CASTILLO GARZON	28168095	1,53	69	29,5	SOBREPESO	

EVIDENCIA FOTOGRAFICA DE SEGUIMIENTOS



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

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

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 frutas y verduras, indicando su beneficio para la salud, porciones adecuadas y métodos de consumo.

FICHA DE TRABAJO





ILMAYE SANABRIA AMAYA
NUTRICIONISTA DIETISTA
REG. MED. 01196

EVIDENCIA FOTOGRAFICA DE LA ACTIVIDAD REALIZADA









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**
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**	**REFRIGERIO**				
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
		ALMUERZO				

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

lo por:
anabria Amaya
nista – Dietista
96

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

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

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

lo por:
anabria Amaya
nista – Dietista
96

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

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

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

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

o por:
anabria Amaya
ista – Dietista
96

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

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

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

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

lo por:
anabria Amaya
ista – Dietista
96

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

en línea

Resumen General de Pago

DATOS GENERALES DEL APORTANTE								
Identificación	dv	Razon Social	Clase Aportante	Sucursal Principal	Direccion	Ciudad-Departamento	Teléfono	Exonerado SENA e ICBF
CC 52707364		SANABRIA AMAYA ILMAYE	INDEPENDIENTE	PRINCIPAL	CR 15 17 67	SOCORRO-SANTANDER	5555555	No

DATOS GENERALES DE LA LIQUIDACION									
Periodo		Clave		Tipo	Fecha		Pago		
Pensión	Salud	Pago	Planilla	Planilla	Limite	Pago	Banco	Dias Mora	Valor
2024-11	2024-11	18289047	94775307O3	I	2024/12/16	2024/11/20	BANCO DE OCCIDENTE	0	$560,500

LIQUIDACION DETALLADA DE APORTES

EMPLEADO					PENSION		SALUD				CCF				RIESGOS				PARAFISCALES			
No.	Identificación	Nombres	Codigo	Dias	IBC	Aporte	Codigo	Días	IBC	Aporte	Codigo	Dias	IBC	Aporte	Codigo	Días	IBC	Aporte	Dias	IBC	Aporte
Sucursal: PRINCIPAL (1 Afiliados)					$2,000,000	$320,000			$2,000,000	$250,000			$0	$0			$2,000,000	$10,500		$0	$0
Centro de Trabajo: PRINCIPAL (1 Afiliados)					$2,000,000	$320,000			$2,000,000	$250,000			$0	$0			$2,000,000	$10,500		$0	$0
Ciudad: SOCORRO Depto: SANTANDER (1 Afiliados)					$2,000,000	$320,000			$2,000,000	$250,000			$0	$0			$2,000,000	$10,500		$0	$0
1	CC 52707364	SANABRIA ILMAYE	230301	30	$2,000,000	$320,000	EPS005	30	$2,000,000	$250,000		0	$0	$0	14-11	30	$2,000,000	$10,500	0	$0	$0
Total Afiliados(1)					$2,000,000	$320,000			$2,000,000	$250,000			$0	$0			$2,000,000	$10,500		$0	$0

2024/11/20 04:36 PM

en línea

Resumen General de Pago

DATOS GENERALES DEL APORTANTE

Identificación	dv	Razon Social	Clase Aportante	Sucursal Principal	Direccion	Ciudad-Departamento	Teléfono	Exonerado SENA e ICBF
CC 52707364		SANARRIA AMAYA ILMAYE	INDEPENDIENTE	PRINCIPAL	CR 15 17 67	SOCORRO-SANTANDER	5555555	No

DATOS GENERALES DE LA LIQUIDACION

Periodo		Clave		Tipo	Fecha		Pago		
Pensión	Salud	Pago	Planilla	Planilla	Limite	Pago	Banco	Dias Mora	Valor
2024-11	2024-11	18289047	9477530703	I	2024/12/16	2024/11/20	BANCO DE OCCIDENTE	0	$580,500

RESUMEN DE PAGO

RIESGO	CODIGO	NIT	DV	AFILIADOS	VALOR LIQUIDADO	INTERESES MORA	SALDOS E INCAPACIDADES	VALOR A PAGAR
AFP (ADMINISTRADORAS: 1)				1	$320,000	$0	$0	$320,000
PORVENIR	230301	800,224,808	8	1	$320,000	$0	$0	$320,000
ARL (ADMINISTRADORAS: 1)				1	$10,500	$0	$0	$10,500
ARL SURA	14-11	890,903,790	5	1	$10,500	$0	$0	$10,500
EPS (ADMINISTRADORAS: 1)				1	$250,000	$0	$0	$250,000
SANITAS	EPS005	800,251,440	6	1	$250,000	$0	$0	$250,000
TOTAL				1	$580,500	$0	$0	$580,500

2024/11/20 04:36 PM

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

ACTIVIDADES CULTURALES Y ARTISTICAS

En el área de ocio y artes los adultos mayores cuentan con el apoyo de un docente tallerista que los orienta en la formación artística que contribuye a la estimulación cerebral, retrasando el envejecimiento, a través del trabajo creativo, se ejercita la memoria, el sentido espacial, de las proporciones; sin contar con los beneficios terapéuticos: alivia el estrés, mejora la ansiedad, Permite una mayor concentración y hace posible la interacción social.







CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ

NIT: 890208402-1

REPÚBLICA DE COLOMBIA

DEPARTAMENTO DE SANTANDER

MUNICIPIO DE GUADALUPE

SEXTO INFORME DE ACTIVIDADES LUDICAS Y DE OCIO.



CENTRO VIDA SAN JOSE

DEL 01 DE NOVIEMBRE AL 30 DE NOVIEMBRE

2024.

Jesús A López S

Jesús Andres López Suárez

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 01-02	
FECHA: viernes 1 y martes 5 de noviembre.	**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 GIRASOL CON PALOS Y VASOS.	

OBJETIVO GENERAL:

Fortalecer la motricidad fina en los adultos mayores mediante la elaboración de un girasol con materiales simples como vasos desechables y palos de madera pintados, mejorando la destreza manual y fomentando la expresión creativa.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Mejorar la precisión en los movimientos manuales a través del recorte, pegado y pintado.
- Estimular la creatividad y la concentración durante la elaboración del girasol.
- Fomentar la autoestima y sentido de logro al completar una manualidad decorativa.

MARCO TEÓRICO:

La motricidad fina en adultos mayores desempeña un rol crucial en la preservación de su autonomía y calidad de vida. Al envejecer, los cambios en el sistema neuromuscular pueden dificultar actividades de precisión, lo cual afecta la capacidad de realizar tareas cotidianas como abrochar botones o escribir. Ejercitar las habilidades motoras mediante actividades como la creación de manualidades ayuda a retrasar la pérdida de estas capacidades y a mejorar la calidad de vida de los adultos mayores.

METODOLOGÍA:

- Explicación inicial de la actividad.
- Distribución de materiales (vasos desechables, palos de madera, pinturas y pinceles).
- Pintado de los palos para simular el tallo del girasol y decoración de los vasos como pétalos.
- Ensamblaje del girasol uniendo los vasos y el palo.
- Exposición de los girasoles terminados, permitiendo que cada participante muestre su trabajo.

METODO:

Estímulo directo mediante una metodología práctica y activa, donde cada participante sigue los pasos para ensamblar su propio girasol.

RECOMENDACIONES:

- Proveer espacio amplio para el secado de los materiales pintados.
- Facilitar acceso a pinceles de varios grosores.
- Promover un ambiente donde se puedan compartir ideas.

CONCLUSIONES:

La elaboración del girasol permitió a los adultos mayores ejercitar su motricidad fina a través de actividades de recorte, pintado y ensamblaje. Este proceso resultó en un gran sentido de satisfacción personal, ya que cada participante pudo ver cómo, a través de su esfuerzo y creatividad, lograron un resultado visualmente atractivo y significativo. Además, la actividad facilitó la expresión de la individualidad en el diseño, lo cual reforzó su confianza y autoestima.

El trabajo en equipo también desempeñó un papel importante, ya que los participantes pudieron colaborar y compartir sus ideas, creando un ambiente de apoyo y camaradería. Este tipo de actividades grupales fortalece los lazos sociales y contribuye a la reducción de la soledad en los adultos mayores.

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

C.V. San José Velamos por su Bienestar

ANEXOS:

SESION 1 VIERNES 01 DE NOVIEMBRE.





SESION 2 MARTES 5 DE NOVIEMBRE.



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 03	
FECHA: miércoles 6 de noviembre.	**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 PORTA CEPILLOS CON PLATOS Y LANA	

OBJETIVO GENERAL:

Promover el desarrollo de la motricidad fina en los adultos mayores mediante la creación de un bolso para cepillos, utilizando platos desechables y lana.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Mejorar la destreza manual y coordinación a través de actividades de tejido.
- Fomentar la creatividad y autonomía al personalizar su bolso.
- Estimular la concentración en una tarea detallada.

MARCO TEÓRICO:

A medida que las personas envejecen, las actividades que requieren precisión y coordinación pueden volverse más complejas debido a la disminución de la flexibilidad y la fuerza en las manos. Actividades de manualidades, como tejer con lana para crear un bolso, pueden ayudar a preservar y mejorar la motricidad fina, que es esencial para realizar tareas diarias de manera independiente. Este tipo de tareas también permiten al adulto mayor trabajar en su creatividad y sentido de logro al realizar una manualidad que es tanto decorativa como funcional.

El uso de lana y platos desechables aporta variedad en la manipulación de materiales, lo cual ayuda a estimular la percepción sensorial y a incrementar la flexibilidad de los dedos y las manos.

METODOLOGÍA:

- Introducción a la actividad y demostración del procedimiento.
- Distribución de platos desechables y lana.
- Instrucción paso a paso en la técnica de tejido con lana alrededor de los platos.
- Ayuda personalizada para cerrar y asegurar el bolso.
- Revisión y exposición de los bolsos terminados.

METODO:

Práctico y participativo, enfocado en guiar a cada participante a seguir un proceso secuencial de tejido para crear su propio bolso para cepillos.

RECOMENDACIONES:

- Usar lana gruesa y colorida para facilitar el agarre y la visualización.
- Proporcionar tijeras de punta redonda para mayor seguridad.
- Ofrecer muestras de bolsos terminados como guía visual.

CONCLUSIONES:

La actividad de creación del bolso para cepillos fue muy enriquecedora, ya que ofreció a los participantes la oportunidad de desarrollar su creatividad mediante la selección de colores y el tejido de la lana. Este proceso de personalización también les permitió experimentar una sensación de logro y autonomía, fortaleciendo su confianza en sus habilidades y alentando un sentimiento de satisfacción con el producto final.

El bolso resultante, además de ser útil, actúa como un recordatorio tangible de sus capacidades, lo que contribuye a mantener una actitud positiva hacia sus habilidades manuales. A nivel grupal, la actividad incentivó la colaboración y el apoyo mutuo, creando un ambiente cálido en el cual cada persona se sintió valorada y conectada con los demás, lo cual es esencial para su bienestar emocional.

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 04	
FECHA: jueves 7 de noviembre.	**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: PORTALLAVES CON PALOS DE HELADO	

OBJETIVO GENERAL:

Fortalecer la motricidad fina mediante la creación de un portallaves con palos de helado y pinturas, mejorando la coordinación y creatividad de los adultos mayores.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Desarrollar habilidades de coordinación y precisión mediante el ensamblaje y pintado.
- Fomentar el sentido de logro al completar una manualidad funcional.
- Mejorar la destreza en el uso de materiales como pinceles y pinturas.

MARCO TEÓRICO:

El desarrollo de la motricidad fina mediante manualidades es fundamental para la población adulta mayor, ya que permite la práctica de movimientos precisos y mejora la coordinación ojo-mano. El ensamblaje y decoración de un portallaves ofrece una actividad de concentración y precisión que contribuye a mantener activas estas habilidades. Además, el acto de pintar estimula la creatividad, y el proceso de montaje requiere paciencia, lo que favorece también la atención plena.

Crear un portallaves personal fomenta el sentido de utilidad y relevancia en los participantes, ya que el producto final tiene un propósito práctico. Además, este tipo de actividades, al ser realizadas en grupo, permiten la socialización y la construcción de relaciones, aspectos importantes para el bienestar emocional de los adultos mayores.

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

METODOLOGÍA:

- Explicación de la actividad.
- Distribución de palos de helado y pintura.
- Demostración de técnicas de ensamblaje y pintado.
- Orientación individual para ayudar a cada participante a fijar los palos y colgadores.
- Exposición final de los portallaves.

METODO:

Estimulación directa y activa mediante un proceso paso a paso para mejorar la destreza en el ensamblaje y decoración.

RECOMENDACIONES:

- Colocar protectores en la superficie de trabajo para evitar manchas de pintura.
- Proporcionar colgadores fáciles de adherir.
- Ofrecer una variedad de colores y estilos de pintura para fomentar la creatividad.

CONCLUSIONES:

La creación del portallaves fue una experiencia altamente significativa para los participantes, quienes tuvieron la oportunidad de realizar una actividad que exigía concentración, precisión y creatividad. La satisfacción de completar un objeto práctico que podrán usar en su vida diaria refuerza su sentido de utilidad y relevancia, además de permitirles ejercitar su coordinación y habilidades motrices de una manera entretenida.

A nivel social, la actividad facilitó la interacción y cooperación entre los participantes, quienes pudieron compartir consejos y elogiar los trabajos de sus compañeros. Esta dinámica grupal no solo favoreció el fortalecimiento de las relaciones interpersonales, sino que también promovió un sentido de comunidad y pertenencia, lo cual es crucial para mejorar su calidad de vida y bienestar emocional.

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

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

ANEXOS:







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

C.V. San José Veiamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESIÓN 05	
FECHA: viernes 8 de noviembre.	**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 OPERACIONES MATEMÁTICAS Y COLOREADO	

OBJETIVO GENERAL:

Fortalecer las habilidades cognitivas y la motricidad fina en adultos mayores mediante una actividad de coloreado que integre operaciones matemáticas simples.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Estimular el razonamiento lógico y la memoria mediante sumas y restas sencillas.
- Mejorar la coordinación visomotora al realizar el coloreado asociado a las operaciones.
- Promover un ambiente relajante que favorezca la concentración y la creatividad.

MARCO TEÓRICO:

La práctica de ejercicios cognitivos como las operaciones matemáticas simples es esencial para mantener la agilidad mental en adultos mayores. La combinación de cálculo y coloreado permite trabajar la memoria, el razonamiento lógico y las habilidades motoras finas, elementos fundamentales para preservar la autonomía y la calidad de vida.

Además, actividades como estas proporcionan beneficios emocionales al reducir el estrés y fomentar un ambiente lúdico y relajado. Los adultos mayores, al completar tareas creativas que integran habilidades matemáticas, refuerzan su autoestima y sienten satisfacción al superar pequeños retos intelectuales. Este tipo de ejercicios también estimula la socialización, ya que los participantes pueden compartir ideas y apoyarse mutuamente durante la actividad.

METODOLOGÍA:

- Introducción a la actividad y explicación de las instrucciones.
- Distribución de fichas con problemas matemáticos para colorear.
- Resolución de las operaciones y coloreado de las áreas correspondientes según el código de colores.
- Revisión grupal de las respuestas y exposición de los trabajos.

METODO:

Metodología práctica y lúdica que combina el cálculo matemático con el coloreado, promoviendo la interacción y la creatividad.

RECOMENDACIONES:

- Proveer fichas con operaciones de distintos niveles de dificultad para adaptarse a las capacidades de los participantes.
- Ofrecer lápices de colores fáciles de manejar para los adultos mayores con movilidad reducida.
- Crear un ambiente relajante y sin presión, fomentando el disfrute de la actividad.

CONCLUSIONES:

La actividad combinó exitosamente la estimulación cognitiva y la expresión creativa, permitiendo a los participantes reforzar sus habilidades matemáticas y motrices. Resolver operaciones y colorear no solo promovió la concentración, sino que también ayudó a reducir el estrés y a fomentar un ambiente de confianza y colaboración.

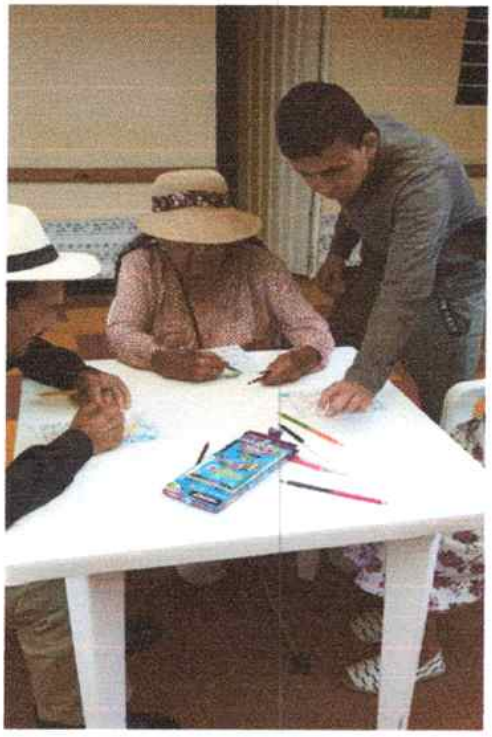
Los adultos mayores expresaron satisfacción al completar sus fichas y compartir sus resultados, lo que contribuyó a su autoestima y motivación para participar en futuras actividades grupales.

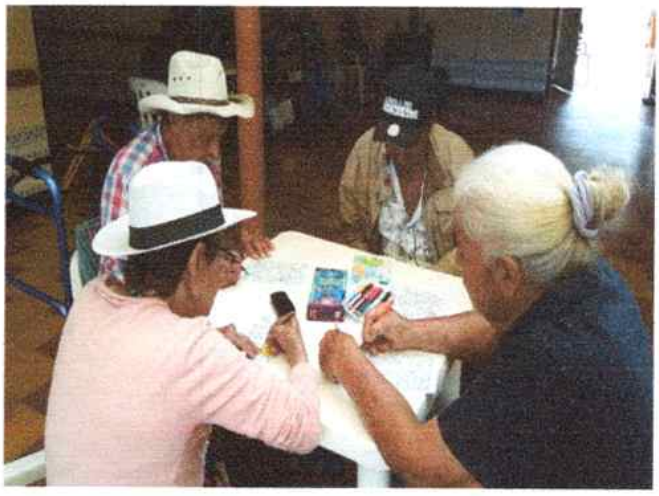
CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

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 06	
FECHA: Martes 12 de noviembre	**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 TRAZOS Y FIGURAS.	

OBJETIVO GENERAL:

Fortalecer la motricidad fina y la concentración en adultos mayores mediante ejercicios de trazado de líneas y figuras.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Estimular el control y la precisión en el movimiento de manos mediante el trazado de líneas.
- Mejorar la coordinación visomotora mediante la repetición de patrones.
- Proporcionar un espacio relajante que fomente la paciencia y la atención al detalle.

MARCO TEÓRICO:

La pérdida de la motricidad fina es un fenómeno común en el envejecimiento debido a los cambios en el sistema neuromuscular. Actividades como los ejercicios de trazado ayudan a reforzar las conexiones neuromotoras y a preservar la destreza manual, lo cual es esencial para la realización de tareas cotidianas como escribir o abotonar ropa.

Además de los beneficios físicos, estas actividades proporcionan un entorno donde los participantes pueden concentrarse en el presente, lo que tiene efectos terapéuticos. La repetición de patrones mejora la planificación motora y reduce la ansiedad, promoviendo un estado mental positivo.

METODOLOGIA:

- Explicación breve de la importancia de la actividad.
- Distribución de hojas con patrones de trazos variados (líneas rectas, curvas y formas).
- Realización guiada de los trazos, supervisando la postura y movimientos.
- Comentarios grupales al final de la actividad para compartir experiencias.

METODO:

Método práctico, enfocado en la repetición de patrones para reforzar las habilidades motrices y la concentración.

RECOMENDACIONES:

- Usar hojas con patrones progresivos, desde los más sencillos hasta los más complejos.
- Proveer lápices ergonómicos para facilitar el agarre en participantes con dificultades motoras.
- Fomentar pausas breves para evitar el cansancio en las manos.

CONCLUSIONES:

La actividad permitió a los adultos mayores practicar habilidades motrices finas de manera efectiva, favoreciendo su precisión manual y fortaleciendo su confianza en sí mismos.

La dinámica grupal creó un ambiente colaborativo y relajante, donde los participantes pudieron compartir sus avances y motivarse mutuamente. Estas sesiones son una herramienta valiosa para mantener la destreza manual y fomentar el bienestar emocional.

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

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

ANEXOS:







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

C.V. San José Veiamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESIÓN 07-08	
FECHA: miércoles 13 y jueves 14 de noviembre	**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 DECORACIONES NAVIDEÑAS.	

OBJETIVO GENERAL:

Promover la creatividad y las habilidades manuales en adultos mayores mediante la construcción y decoración de árboles navideños con palos de helado.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Mejorar la destreza manual a través del manejo de herramientas y materiales de manualidades.
- Fomentar la creatividad y el disfrute de las tradiciones festivas al personalizar cada árbol.
- Estimular el trabajo en equipo y la socialización durante la actividad grupal.

MARCO TEÓRICO:

La participación en manualidades estimula las habilidades motoras y cognitivas, aspectos clave para la preservación de la autonomía en adultos mayores. Actividades como armar árboles navideños implican tareas que requieren precisión y coordinación visomotora, lo que contribuye a mantener la funcionalidad de las manos y los dedos.

Además, el enfoque en un tema festivo como la Navidad tiene beneficios emocionales, ya que crea un ambiente de alegría y rememora tradiciones significativas para los participantes. Este tipo de actividades grupales fomenta el sentido de pertenencia, refuerza los vínculos sociales y combate sentimientos de soledad, ofreciendo una experiencia enriquecedora tanto a nivel individual como colectivo.

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

METODOLOGÍA:

- Presentación inicial de la actividad y sus objetivos.
- Distribución de materiales (palos de helado, pegamento, adornos, pinturas).
- Ensamblaje de los árboles, paso a paso, con apoyo del instructor.
- Decoración de los árboles con creatividad individual.
- Exposición grupal de los resultados, acompañada de comentarios y elogios.

METODO:

Metodología práctica y creativa, orientada a la personalización del producto final y al desarrollo de habilidades manuales.

RECOMENDACIONES:

- Proveer materiales seguros y adecuados para manos con movilidad reducida.
- Reservar tiempo para el secado de pinturas y pegamentos.
- Fomentar la interacción grupal, compartiendo ideas de diseño y decoración.

CONCLUSIONES:

La actividad de armar árboles navideños permitió a los adultos mayores desarrollar habilidades manuales a través del ensamblaje y decoración, reforzando su motricidad fina y fomentando la creatividad. La selección de materiales y la personalización del diseño facilitaron un sentido de logro y satisfacción al completar sus creaciones.

El enfoque en una temática festiva generó un ambiente alegre que conectó a los participantes con sus tradiciones, promoviendo el disfrute y el entusiasmo. Además, la interacción grupal fortaleció los lazos entre ellos, creando un espacio de colaboración y apoyo mutuo que contribuyó a mejorar su bienestar emocional y social.

ANEXOS:

SESION 7 MIERCOLES 13 DE NOVIEMBRE.





SESIÓN 8 JUEVES 14 DE NOVIEMBRE.



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 09	
FECHA: viernes 15 de noviembre	**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 MÁNDALA	

OBJETIVO GENERAL:

Fomentar la relajación, concentración y creatividad en adultos mayores mediante la actividad de colorear mándalas.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Mejorar la coordinación motriz fina mediante el uso de lápices y crayones.
- Estimular la creatividad y el sentido estético a través de la elección de colores.
- Proporcionar un espacio de relajación y mindfulness para reducir el estrés.

MARCO TEÓRICO:

El coloreado de mándalas es una actividad terapéutica que combina beneficios cognitivos, emocionales y motrices. Los patrones simétricos de los mándalas fomentan el enfoque y la tranquilidad mental, ayudando a los adultos mayores a desconectarse del estrés diario y a concentrarse en el momento presente.

Desde el punto de vista motor, el uso de lápices y crayones mejora la precisión y el control manual, lo que es esencial para mantener la funcionalidad en tareas cotidianas. Además, la creatividad se estimula al elegir y combinar colores, lo que fortalece la autoestima y el sentido de logro. Realizar esta actividad en grupo añade un componente social que favorece la interacción y el sentimiento de pertenencia.

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

METODOLOGÍA:

- Introducción sobre el significado de los mándalas y sus beneficios.
- Entrega de hojas con mándalas y materiales para colorear.
- Actividad de coloreado individual, supervisada por el instructor.
- Reflexión grupal sobre los resultados y exposición de los trabajos terminados.

METODO:

Método creativo y relajante que permite a cada participante personalizar su mándala mientras trabaja en un ambiente tranquilo.

RECOMENDACIONES:

- Proveer lápices y crayones con variedad de tonos y buena manejabilidad.
- Asegurar una iluminación adecuada para facilitar el trabajo.
- Crear un espacio cómodo y libre de distracciones para favorecer la concentración.

CONCLUSIONES:

El coloreado de mándalas fue una experiencia enriquecedora que promovió tanto la relajación como la creatividad en los adultos mayores. La actividad permitió a los participantes desarrollar habilidades motoras y disfrutar de un espacio de tranquilidad, alejándose de las preocupaciones cotidianas.

La exposición de los mándalas terminados reforzó su autoestima y generó un ambiente de celebración del esfuerzo y la originalidad de cada participante. Este tipo de ejercicios son ideales para integrar beneficios físicos, emocionales y sociales en una sola actividad.

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 10 y 11	
FECHA: lunes 18 y martes 19 de noviembre	**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 ELABORACIÓN DEL PESEBRE	

OBJETIVO GENERAL:

Fomentar la creatividad, la motricidad fina y la tradición cultural mediante la elaboración de un pesebre recortable.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Mejorar la destreza manual a través del recorte y ensamblaje de piezas pequeñas.
- Fomentar el trabajo creativo mediante la personalización de los elementos del pesebre.
- Promover valores culturales y sociales mediante la interacción grupal en torno a una tradición navideña.

MARCO TEÓRICO:

La actividad de recortar y armar figuras tiene múltiples beneficios motrices y cognitivos, especialmente en adultos mayores. Desde el punto de vista motriz, el uso de tijeras y pegamento mejora la coordinación ojo-mano y fortalece los músculos de las manos. En términos cognitivos, realizar tareas secuenciales como ensamblar piezas estimula la planificación y el pensamiento lógico.
El pesebre, como tradición cultural, permite una conexión emocional y social al rememorar valores familiares y momentos significativos de la vida. Además, la creatividad se activa al personalizar y decorar las piezas.

METODOLOGÍA:

- Breve introducción sobre la tradición del pesebre.
- Entrega de ficha con el pesebre.
- Entrega de materiales: tijeras, pegamento y plantillas para recortar.
- Orientación paso a paso para recortar y armar las piezas.
- Exposición grupal de los pesebres armados.

METODO:

Método práctico y creativo que combina instrucciones claras con flexibilidad para permitir la personalización.

RECOMENDACIONES:

- Proveer tijeras ergonómicas y pegamento de fácil aplicación.
- Asegurar una superficie amplia para trabajar cómodamente.
- Supervisar el manejo de tijeras para evitar accidentes.

CONCLUSIONES:

La elaboración del pesebre recortable fue una actividad significativa y enriquecedora para los adultos mayores, al combinar aspectos creativos, culturales y motrices en una experiencia única. Los participantes lograron mejorar su coordinación y precisión manual, habilidades esenciales para su vida diaria. Asimismo, la tarea de ensamblar las piezas y decorarlas permitió que cada uno explorara su creatividad, fortaleciendo su confianza y sentido de logro.

El trabajo en grupo promovió un ambiente de colaboración, donde los participantes compartieron ideas, ayudaron a otros y disfrutaron de un momento de convivencia lleno de calidez. La exposición de los pesebres terminados generó orgullo personal y colectivo, al resaltar el esfuerzo y la originalidad de cada uno.

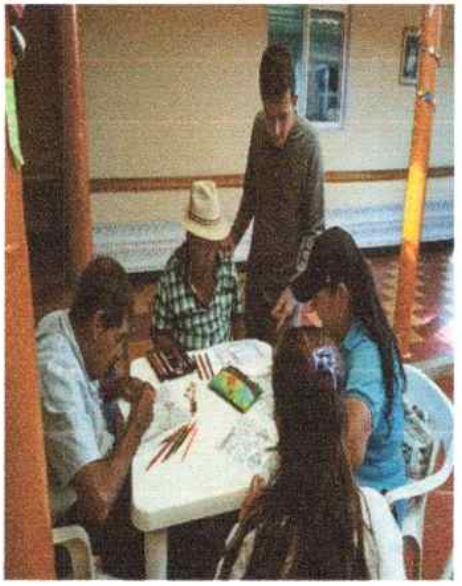
CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Veiamos por su Bienestar

ANEXOS:

SESIÓN 10 LUNES 18 DE NOVIEMBRE.





SESION 11 MARTES 19 DE NOVIEMBRE.





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 12	
FECHA: miércoles 20 de noviembre	**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 SOBRE DIFERENCIAS.	

OBJETIVO GENERAL:

Fortalecer la percepción visual, la atención y la memoria en adultos mayores mediante ejercicios de búsqueda de diferencias.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Mejorar la concentración y el enfoque en detalles visuales.
- Estimular las funciones cognitivas relacionadas con la observación y el análisis.
- Promover un ambiente lúdico que favorezca la interacción y el disfrute grupal.

MARCO TEÓRICO:

Los ejercicios de búsqueda de diferencias son actividades lúdicas con importantes beneficios cognitivos. Ayudan a mejorar la percepción visual, la atención selectiva y la memoria. Estas habilidades son esenciales para mantener la autonomía en tareas cotidianas que requieren reconocer detalles visuales en el entorno.
Además, al realizar esta actividad en un entorno grupal, se fomenta el sentido de pertenencia y la interacción social, creando un ambiente ameno y estimulante para los participantes.

METODOLOGÍA:

- Introducción sobre la actividad y sus beneficios.
- Entrega de hojas con pares de imágenes para identificar diferencias.
- Realización de la actividad en parejas o individualmente, supervisada por el instructor.
- Retroalimentación grupal y revisión de los resultados.
- Coloreado de las imágenes.

METODO:

Método lúdico e interactivo que combina observación con resolución de problemas en un ambiente relajado.

RECOMENDACIONES:

- Proveer imágenes claras y con un nivel de dificultad adecuado.
- Asegurar buena iluminación para facilitar la visualización.
- Ofrecer apoyo a los participantes que lo requieran durante la actividad.

CONCLUSIONES:

La elaboración del pesebre recortable fue una actividad significativa y enriquecedora para los adultos mayores, al combinar aspectos creativos, culturales y motrices en una experiencia única. Los participantes lograron mejorar su coordinación y precisión manual, habilidades esenciales para su vida diaria. Asimismo, la tarea de ensamblar las piezas y decorarlas permitió que cada uno explorara su creatividad, fortaleciendo su confianza y sentido de logro.

El trabajo en grupo promovió un ambiente de colaboración, donde los participantes compartieron ideas, ayudaron a otros y disfrutaron de un momento de convivencia lleno de calidez. La exposición de los pesebres terminados generó orgullo personal y colectivo, al resaltar el esfuerzo y la originalidad de cada uno.

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 13 y 14	
FECHA: jueves 21 y viernes 22 de noviembre.	**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: MATERAS CON BOTELLAS PLÁSTICAS.	

OBJETIVO GENERAL:

Promover el cuidado ambiental y fortalecer la motricidad fina en los adultos mayores mediante la creación de una matera decorativa a partir de botellas plásticas recicladas.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Desarrollar habilidades de recorte, pintado y ensamblaje durante la creación de la matera.
- Generar conciencia sobre el reciclaje y la reutilización de materiales.
- Fomentar la creatividad y la autoestima a través de la personalización de sus materas.

MARCO TEÓRICO:

La reutilización de materiales reciclados no solo beneficia al medio ambiente, sino que también se convierte en una herramienta terapéutica para los adultos mayores. A través de estas actividades, se estimulan las funciones cognitivas, como la planificación y resolución de problemas, y se fortalecen las habilidades motoras finas. Trabajar con botellas plásticas para crear materas fomenta un enfoque integral, donde se combina la conciencia ecológica con el desarrollo personal.

Los adultos mayores encuentran en estas actividades una oportunidad para redescubrir su creatividad, mejorar su concentración y conectar con un propósito significativo: contribuir al cuidado del medio ambiente. Además, al realizar estas tareas manuales en grupo, se generan espacios de socialización, donde el intercambio de ideas y experiencias fortalece los vínculos sociales, reduciendo la sensación de aislamiento.

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

METODOLOGÍA:

- Introducción al concepto de reciclaje y explicación de la actividad.
- Distribución de materiales (botellas plásticas, tijeras, pintura, pinceles y decoraciones opcionales).
- Recorte de la botella y preparación para su transformación en una matera.
- Pintado y personalización de la matera.
- Exposición de las creaciones finales.

METODO:

Metodología práctica con supervisión directa del instructor. Los participantes siguen instrucciones detalladas paso a paso y tienen libertad para decorar según su creatividad.

RECOMENDACIONES:

- Asegurar que las tijeras sean adecuadas para manos mayores y no representen un riesgo.
- Proveer materiales en colores variados para estimular la creatividad.
- Disponer de áreas ventiladas para el secado de las pinturas.

CONCLUSIONES:

La actividad de elaborar materas con botellas plásticas permitió a los adultos mayores trabajar en la combinación de habilidades manuales y valores ambientales. Al cortar, pintar y ensamblar las materas, se fortaleció su motricidad fina, contribuyendo a la mejora de destrezas necesarias para su vida diaria. Además, esta experiencia sirvió como un recordatorio práctico de la importancia del reciclaje y el impacto que sus acciones tienen en el cuidado del medio ambiente.

La personalización de las materas incentivó la expresión individual, lo que resultó en una mejora notable en su autoestima y confianza en sus capacidades creativas. Durante la actividad, los participantes compartieron ideas y experiencias, generando un ambiente de compañerismo que contribuyó a reforzar los lazos sociales.

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:

SESIÓN 13 JUEVES 21 DE NOVIEMBRE.





SESIÓN 14 VIERNES 22 DE NOVIEMBRE.





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 15-16	
FECHA: lunes 25 y martes 26 de noviembre.	**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 CAJAS DECORATIVAS DE NAVIDAD.	

OBJETIVO GENERAL:

Fomentar el espíritu navideño y mejorar las habilidades manuales de los adultos mayores mediante la creación de cajas decorativas personalizadas para regalo.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Mejorar la precisión manual al doblar, cortar y decorar cartulina o papel reciclado.
- Estimular la creatividad a través de la elección de diseños y elementos decorativos navideños.
- Promover el intercambio cultural y la socialización durante el taller.

MARCO TEÓRICO:

La creación de cajas decorativas para Navidad integra aspectos emocionales, culturales y motrices, lo que la convierte en una actividad completa y enriquecedora para los adultos mayores. Durante esta etapa de la vida, el desarrollo de actividades creativas ayuda a preservar y mejorar la coordinación visomotora, la cual es crucial para mantener la autonomía en actividades cotidianas. Además, el trabajo manual estimula áreas cognitivas relacionadas con la planificación, la memoria y la resolución de problemas, promoviendo la salud cerebral.

Las festividades navideñas tienen un valor emocional significativo, ya que evocan recuerdos positivos asociados con tradiciones familiares y momentos compartidos. La creación de cajas decorativas permite a los adultos mayores conectar con esas experiencias, aportando un enfoque terapéutico que mejora su estado de ánimo y bienestar emocional.

METODOLOGÍA:

- Introducción al tema y presentación de ejemplos de cajas terminadas.
- Distribución de materiales (ficha, tijeras. colores y pegamento.).
- Doblado y ensamblaje de las cajas.
- Decoración personalizada según las preferencias de cada participante.
- Exposición final de las cajas decoradas.

METODO:

Actividad guiada con enfoque en la práctica individual, pero con espacio para colaboraciones entre los participantes.

RECOMENDACIONES:

- Ofrecer diseños de cajas que sean fáciles de replicar.
- Disponer de materiales adicionales para que cada participante pueda experimentar.
- Asegurar mesas amplias para el trabajo manual y el manejo de decoraciones pequeñas.

CONCLUSIONES:

La elaboración de cajas navideñas no solo fomentó el desarrollo de habilidades motoras y cognitivas, sino que también conectó a los adultos mayores con el espíritu festivo. Al trabajar en diseños personalizados, los participantes lograron combinar técnica y creatividad, lo que reforzó su confianza y sentido de logro al completar una manualidad significativa. Las cajas decorativas se convirtieron en un reflejo tangible de sus esfuerzos, mostrando cómo cada individuo aportó su estilo único.

El taller también facilitó la creación de un entorno colaborativo donde se compartieron ideas y anécdotas relacionadas con las festividades. Este intercambio fortaleció los vínculos sociales y permitió a los asistentes disfrutar de un espacio seguro para expresar sus emociones y tradiciones.

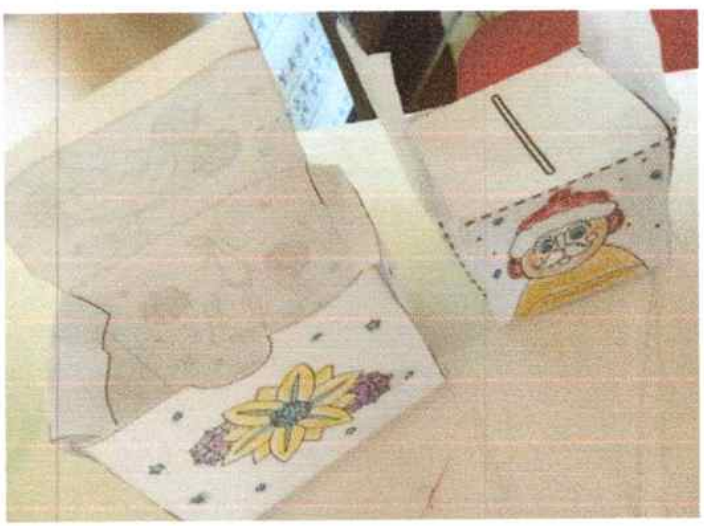
ANEXOS:

SESIÓN 15 LUNES 25 DE NOVIEMBRE.





SESIÓN 16 MARTES 26 DE NOVIEMBRE.



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 17	
FECHA: miércoles 27 de noviembre.	**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 ESFERAS NAVIDEÑAS	

OBJETIVO GENERAL:

Impulsar la creatividad y fortalecer la coordinación manual en los adultos mayores mediante la elaboración de esferas decorativas navideñas con materiales reciclados y económicos.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Desarrollar destrezas en la manipulación de materiales delicados como hilos, cintas y pegamentos.
- Estimular la imaginación para diseñar esferas personalizadas.
- Promover la interacción social durante el proceso creativo.

MARCO TEORICO:

La reutilización de materiales reciclados no solo beneficia al medio ambiente, sino que también se convierte en una herramienta terapéutica para los adultos mayores. A través de estas actividades, se estimulan las funciones cognitivas, como la planificación y resolución de problemas, y se fortalecen las habilidades motoras finas. Trabajar con botellas plásticas para crear materas fomenta un enfoque integral, donde se combina la conciencia ecológica con el desarrollo personal. Los adultos mayores encuentran en estas actividades una oportunidad para redescubrir su creatividad, mejorar su concentración y conectar con un propósito significativo: contribuir al cuidado del medio ambiente. Además, al realizar estas tareas manuales en grupo, se generan espacios de socialización, donde el intercambio de ideas y experiencias fortalece los vínculos sociales, reduciendo la sensación de aislamiento.

METODOLOGÍA:

- Explicación breve de la actividad y presentación de diseños sugeridos.
- Entrega de materiales (vasos, cartulina, dibujo navideño, colores y tijeras)
- Recorte de circulo de cartulina.
- Pintado del dibujo navideño.
- Cortado de bolas de icopor.
- Ensamblaje de todas las partes para formar la esfera.

METODO:

Taller práctico con supervisión continua y apoyo personalizado para resolver dificultades específicas.

RECOMENDACIONES:

- Proveer materiales brillantes y de colores vivos para captar el interés de los participantes.
- Contar con adhesivos seguros y fáciles de usar para las decoraciones.
- Organizar mesas por grupos para fomentar la interacción social.

CONCLUSIONES:

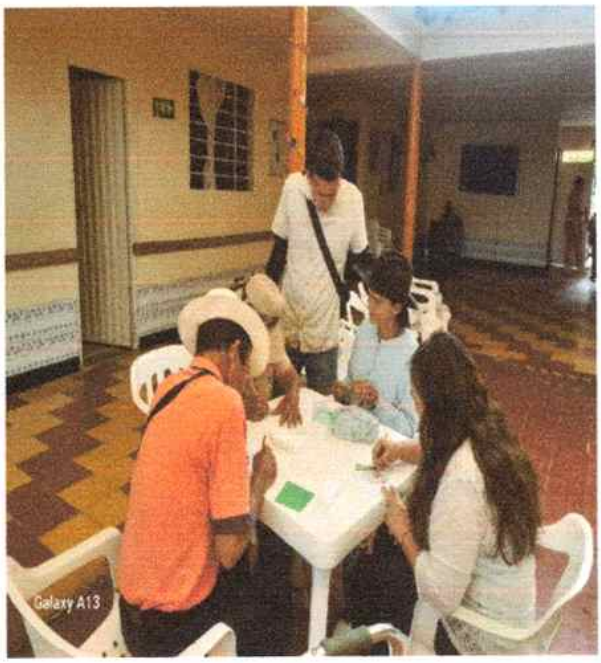
La creación de esferas decorativas para Navidad representó una actividad integral que impactó positivamente en diversos aspectos del bienestar de los adultos mayores. Al trabajar con materiales delicados, los participantes fortalecieron sus habilidades de motricidad fina, esenciales para mantener su independencia en tareas cotidianas. Además, el proceso creativo permitió estimular la concentración, la memoria y la resolución de problemas, contribuyendo al mantenimiento de sus capacidades cognitivas.

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 18-19	
FECHA: jueves 28 y viernes 29 de noviembre.	**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 PAISAJE PARA HACER PUNTILLISMO	

OBJETIVO GENERAL:

Fomentar la creatividad y mejorar la precisión manual en los adultos mayores mediante la creación de paisajes utilizando la técnica de puntillismo con materiales accesibles.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Desarrollar destrezas manuales mediante el uso de herramientas básicas como pinceles y pinturas.
- Estimular la concentración y paciencia a través de un proceso artístico detallado.
- Promover la expresión personal y emocional mediante el diseño de paisajes personalizados.

MARCO TEORICO:

El puntillismo es una técnica artística que consiste en la creación de imágenes a través de puntos, permitiendo el desarrollo de habilidades motoras finas y la estimulación de la percepción visual. Para los adultos mayores, este tipo de actividad no solo estimula la creatividad, sino que también mejora la coordinación ojo-mano, fortaleciendo la motricidad fina necesaria en actividades diarias.

Además, la realización de un paisaje como tema fomenta la conexión con la naturaleza y despierta emociones positivas. Estas experiencias artísticas contribuyen a reducir el estrés, mejorar el estado de ánimo y proporcionar un espacio para la socialización, fortaleciendo así los vínculos sociales y la autoestima.

METODOLOGÍA:

- Explicación breve sobre el puntillismo y presentación de ejemplos de paisajes sencillos.
- Distribución de materiales (palillos y pinturas).
- Entrega de ficha del paisaje base (montañas, árboles, o cielo).
- Aplicación de puntos de pintura con palillos para dar vida al paisaje.
- Supervisión continua para orientar a los participantes y resolver dudas.

METODO:

Taller práctico guiado, con instrucciones claras y apoyo personalizado para cada participante.

RECOMENDACIONES:

- Proveer palillos de diferentes tamaños para facilitar la creación de puntos variados.
- Utilizar colores vivos y contrastantes que resulten atractivos para los participantes.
- Colocar ejemplos de paisajes básicos en cada mesa para inspirar a quienes necesiten orientación.

CONCLUSIONES:

La actividad permitió a los adultos mayores desarrollar habilidades manuales y artísticas, fortaleciendo la precisión y el control motriz mediante el uso de herramientas simples como palillos. La creación de paisajes con la técnica de puntillismo estimuló no solo la creatividad, sino también la paciencia y la concentración, factores esenciales para mantener las capacidades cognitivas y emocionales en esta etapa de la vida.

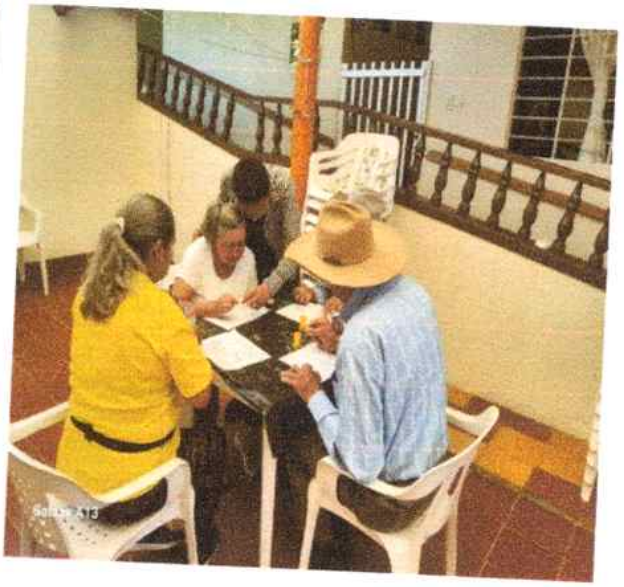
El proceso artístico se convirtió en un espacio de expresión personal, donde cada participante tuvo la oportunidad de plasmar sus ideas y emociones en diseños únicos, reforzando su autoestima y sentido de logro. Además, la dinámica grupal fomentó la interacción social, facilitando un ambiente de compañerismo y apoyo mutuo.

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:
SESION 18 JUEVES 28 DE NOVIEMBRE.





SESION 19 VIERNES 29 DE NOVIEMBRE.





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

SEXTO INFORME DE ACTIVIDADES FISICAS Y RECREATIVAS



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

PERIODO DE EJECUCION:
Del 01 al 30 de Noviembre 2024

PROFESIONAL:
Jenny Patricia Estevez olaya

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

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESION 1	
FECHA: 01 de Noviembre de 2024	**HORA:** 10:15 am
TEMA : INTEGRACION	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Adultos mayores, usuarios centro vida San José.	
PROFESIONAL RESPONSABLE: licenciada en educación física, Jenny patricia Estevez olaya	
ACTIVIDAD: Caminata por el sendero de las Gachas	

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

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

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

MARCO TEORICO:

La actividad física, y en particular caminar, es fundamental en la etapa de la vejez para prevenir enfermedades crónicas como la hipertensión, diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares, y para reducir el riesgo de caídas, que son comunes en adultos mayores. Diversos estudios médicos y psicológicos han demostrado que caminar regularmente no solo mejora la salud física, sino que también tiene un impacto positivo en la salud mental, ayudando a combatir la depresión y el aislamiento social.
Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), al menos 150 minutos de actividad física moderada por semana, como caminar, son recomendados para adultos mayores. Estos minutos se pueden distribuir en sesiones de 30 minutos durante cinco días a la semana.

Beneficios principales:

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

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

METODOLOGIA:

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

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

ASPECTO DIDÁCTICO:

- La enseñanza debe adaptarse al ritmo de los adultos mayores, permitiendo pausas para preguntas y reflexiones. Se recomienda utilizar un lenguaje claro y sencillo, evitando tecnicismos, y combinar explicaciones orales con imágenes y ejemplos prácticos. El docente puede usar una pizarra o proyector para mostrar diagramas de los beneficios de caminar y cómo la actividad afecta al cuerpo.

ANEXOS:

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

C.V.
San José
Velamos por su Bienestar







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: 05 de Noviembre 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: TIRO AL BLANCO CON LA MONEDA	

OBJETIVO GENERAL: Fomentar la actividad física, la coordinación motriz y la interacción social entre los participantes, utilizando el juego de tirar la moneda a la pared, promoviendo también la diversión y el bienestar emocional.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Mejorar la motricidad fina y gruesa de los participantes a través de la acción de lanzar la moneda.
- Fomentar la concentración y la precisión en el lanzamiento de la moneda.
- Promover el trabajo en equipo y la socialización entre los participantes durante el desarrollo del juego.
- Desarrollar la capacidad de tomar turnos y seguir reglas en un contexto lúdico.
- Incentivar el ejercicio físico moderado y seguro, contribuyendo al bienestar físico y mental.

MARCO TEORICO:

El juego de tirar la moneda a la pared es una actividad que permite trabajar habilidades motrices de manera divertida. A través de este tipo de juegos, se puede mejorar la coordinación ojo-mano, la precisión y la movilidad general, además de incentivar la actividad física sin sobrecargar el cuerpo.

Beneficios para adultos mayores:

1. **Mejora de la motricidad fina y gruesa**: El movimiento de lanzar la moneda involucra tanto la coordinación de las manos como el equilibrio corporal.
2. **Estimulación cognitiva**: El juego requiere atención, memoria y concentración, aspectos esenciales para el mantenimiento de las capacidades cognitivas.
3. **Fomento de la interacción social**: Las actividades lúdicas en grupo ayudan a crear vínculos y a prevenir la soledad, mejorando el estado emocional.
4. **Ejercicio físico moderado**: El movimiento constante al participar en el juego contribuye al bienestar físico sin generar un esfuerzo excesivo.

METODO:

Se utilizará el **método activo**, donde los participantes son los protagonistas de su aprendizaje y desarrollo. Este enfoque promueve la participación activa, la observación y la reflexión sobre el proceso mientras se juega, asegurando una integración dinámica de la teoría y la práctica.

1. **Instrucción y demostración**: El instructor explica las reglas del juego y realiza una demostración de cómo lanzar la moneda.
2. **Práctica individual y en grupo**: Los participantes practican el lanzamiento de manera individual y en parejas o grupos.
3. **Evaluación y retroalimentación**: Se observa el desempeño de los participantes y se les ofrece retroalimentación positiva y constructiva.

METODOLOGIA

Inicio (5-10 minutos):
Calentamiento: Iniciar con ejercicios suaves de movilidad articular para preparar el cuerpo para la actividad física (rotación de muñecas, hombros, tobillos, etc.).
Explicación del juego: El facilitador explica las reglas del juego de tirar la moneda a la pared y su objetivo (tratar de hacer que la moneda rebote y quede cerca o tocando la pared).

Desarrollo (20-30 minutos):
Demostración del juego: El facilitador muestra cómo lanzar la moneda hacia la pared. Se puede usar una pared baja para mayor comodidad.
Juego en grupos pequeños: Se divide a los participantes en grupos y se les da tiempo para practicar el lanzamiento de la moneda. Se fomenta que los participantes se ayuden entre sí y se den consejos.
Tiempos de espera activos: Mientras esperan su turno, se pueden realizar ejercicios sencillos de movilidad o juegos alternativos que mantengan a los participantes activos.

Cierre (10 minutos):
Reflexión y discusión: El grupo reflexiona sobre lo aprendido, los desafíos que enfrentaron y cómo se sintieron durante la actividad.
Estiramientos: Finalizar con una serie de estiramientos suaves para evitar tensiones o lesiones.

RECOMENDACIONES:

Adaptaciones físicas: Asegúrate de que la actividad sea accesible para todos, considerando el estado físico de los participantes. Si algunos tienen dificultades de movilidad, permite que se sienten o utilicen herramientas que les faciliten el lanzamiento.
Ambiente seguro: El espacio debe estar libre de obstáculos para evitar caídas. Si es posible, utiliza monedas o fichas de materiales suaves para evitar accidentes.
Motivación constante: El juego debe ser divertido y no debe generar frustración. Anima a todos los participantes, independientemente de su habilidad en el juego, y resalta los logros grupales.

Pausas frecuentes: Tómate tiempo para hacer pausas para descansar y tomar agua, especialmente si los participantes tienen alguna condición de salud.
Escuchar a los participantes: Pregunta a los participantes cómo se sienten durante la actividad. Ajusta la intensidad y la duración según sus necesidades y niveles de energía.

ASPECTO DIDÁCTICO:

Enfoque centrado en el participante: Es importante tener en cuenta las capacidades individuales de los participantes, como su movilidad y destreza física. Adaptar el juego según las necesidades de cada uno para que todos puedan participar de manera activa y disfrutar.

Aprendizaje por descubrimiento: Los participantes aprenderán a medida que practican, observan y ajustan sus movimientos. El facilitador actúa como guía, proporcionando apoyo y correcciones cuando sea necesario.

Retroalimentación positiva: Reforzar los logros y esfuerzos de los participantes, destacando la importancia de la participación y el disfrute más que el resultado final.

ANEXOS:







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

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESION 3	
FECHA: 06 de Noviembre de 2024	**HORA:** 10:15 am
TEMA : EJERCICIO FISICO	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Adultos mayores, usuarios centro vida San José.	
PROFESIONAL RESPONSABLE: licenciada en educación física, Jenny patricia Estevez olaya	
ACTIVIDAD: FLEXIONES DE BRAZO Y PECHO	

OBJETIVO GENERAL: Promover la salud física, la movilidad, la flexibilidad y la fuerza en los adultos mayores mediante una sesión de ejercicio físico adaptado, que favorezca su bienestar integral y prevenga problemas comunes asociados al envejecimiento.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Mejorar la movilidad articular y la flexibilidad a través de ejercicios de estiramiento y calentamiento.
- Fortalecer los músculos principales, especialmente aquellos que afectan la postura, el equilibrio y la capacidad de realizar actividades diarias.
- Incrementar la circulación sanguínea y la capacidad cardiorrespiratoria con ejercicios de bajo impacto.
- Fomentar la autoestima y el bienestar emocional a través de la actividad física en un ambiente seguro y de apoyo.

MARCO TEORICO:

Importancia del Ejercicio en Adultos Mayores:

El ejercicio regular en adultos mayores es fundamental para mantener la fuerza muscular, la movilidad, y la independencia funcional. Las flexiones de brazo son un ejercicio clave para fortalecer la musculatura del tren superior, especialmente los músculos pectorales, deltoides, tríceps y el core, mejorando la postura y previniendo caídas.

Adaptación para la Edad:

A diferencia de las flexiones en el suelo, las flexiones en la pared son una variante de bajo impacto que reduce la carga en las articulaciones de las muñecas, hombros y codos, haciéndolas adecuadas para personas mayores con limitaciones físicas.

Beneficios:

- Aumento de la fuerza funcional para actividades cotidianas como empujar o levantar objetos.
- Mejora del equilibrio y la estabilidad.
- Prevención de la sarcopenia (pérdida de masa muscular relacionada con la edad).

METODO:

Enfoque: Aprendizaje Activo y Gradual

- **Demostración práctica:** Mostrar la técnica paso a paso.
- **Imitación guiada:** Supervisar la postura y el movimiento de los participantes.
- **Refuerzo positivo:** Dar retroalimentación constructiva y alentar logros.

Duración de la clase: 30 minutos.

METODOLOGIA:

Materiales necesarios:

- Pared limpia y lisa sin obstáculos.
- Calzado cómodo y antideslizante.
- Ropa adecuada para el movimiento.

Estructura de la clase:

1. **Calentamiento (5 minutos):**
   - Movilidad articular suave (giros de muñecas, codos, y hombros).
   - Estiramientos dinámicos para preparar los músculos.
2. **Parte principal (20 minutos):**
   - **Explicación inicial (2-3 minutos):**
     - Posicionar los pies a unos 30-60 cm de la pared (según la fuerza y flexibilidad del participante).
     - Apoyar las manos a la altura del pecho, separadas al ancho de los hombros.
     - Mantener una línea recta desde la cabeza hasta los pies (evitar arquear la espalda o dejar caer la cadera).
     - Doblar los codos lentamente, acercando el pecho a la pared, y luego regresar a la posición inicial.
   - **Demostración visual y práctica guiada.**
   - **Series:**
     - Realizar 2-3 series de 8-12 repeticiones.
     - Descansar 1 minuto entre series.
3. **Enfriamiento (5 minutos):**
   - Estiramientos suaves para brazos, hombros y espalda.

- Respiración controlada para relajar el cuerpo.

RECOMENDACIONES:

1. **Evaluar las capacidades físicas previas:** Preguntar si tienen problemas en hombros, codos o muñecas.
2. **Promover la postura adecuada:** Supervisar para evitar errores como arquear la espalda o bloquear los codos.
3. **Evitar la fatiga excesiva:** Recomendar descansar si sienten dolor o cansancio extremo.
4. **Adaptar según necesidades:** Aumentar o disminuir la intensidad según la condición física individual.
5. **Fomentar la constancia:** Repetir el ejercicio 2-3 veces por semana para ver resultados graduales.

ASPECTO DIDÁCTICO:
Pautas clave:

- **Lenguaje claro y simple:** Explicar con palabras fáciles de entender, evitando tecnicismos.
- **Apoyo visual:** Realizar demostraciones visibles desde distintos ángulos.
- **Refuerzo verbal:** Frases como "¡Muy bien!" o "Así es, mantén la espalda recta".
- **Correcciones respetuosas:** Utilizar indicaciones como "Levanta un poco más los hombros" o "Recuerda respirar al empujar".

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 4	
FECHA: 07 de Noviembre de 2024	**HORA:** 10:15 am
TEMA : bailoterapia	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Adultos mayores, usuarios centro vida San José.	
PROFESIONAL RESPONSABLE: licenciada en educación física, Jenny patricia Estevez olaya	
ACTIVIDAD: baile con pesa	

OBJETIVO GENERAL: Fomentar el bienestar físico y emocional de los adultos mayores a través de una sesión de bailoterapia utilizando pesas ligeras, promoviendo la mejora de la fuerza, la flexibilidad, la coordinación y la resistencia cardiovascular, en un ambiente divertido y motivador.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- **Mejorar la fuerza y tonificación muscular** mediante el uso de pesas ligeras, con énfasis en los músculos de brazos, hombros, espalda y piernas.
- **Aumentar la capacidad cardiovascular** a través de movimientos de baile rítmicos que involucren todo el cuerpo.
- **Desarrollar la coordinación y el equilibrio** mediante la combinación de movimientos coreografiados y el uso de pesas.
- **Fomentar la socialización y la motivación emocional** en un ambiente grupal y dinámico que impulse la participación y disfrute.
- **Reducir el riesgo de caídas y mejorar la estabilidad** a través de ejercicios que trabajen el equilibrio y la movilidad.

MARCO TEORICO:

La bailoterapia, que combina música y ejercicio físico, es una excelente actividad para mejorar el estado físico y mental de los adultos mayores. El uso de pesas ligeras en este contexto aumenta la resistencia muscular y contribuye a mejorar la fuerza sin ejercer un esfuerzo excesivo.

Beneficios de la bailoterapia con pesas en adultos mayores:

1. **Mejora la función cardiovascular**: Aumenta la circulación sanguínea, lo que favorece la salud del corazón y los pulmones.
2. **Fortalece los músculos**: El uso de pesas de bajo impacto ayuda a mantener y mejorar la masa muscular, previniendo la sarcopenia (pérdida de masa muscular asociada con el envejecimiento).

3. **Aumenta la flexibilidad y la movilidad**: La danza involucra una amplia gama de movimientos que mejoran la amplitud de movimiento de las articulaciones.
4. **Mejora el equilibrio y la coordinación**: El ritmo de la música y la combinación de pasos de baile ayudan a trabajar la estabilidad y a reducir el riesgo de caídas.
5. **Reduce el estrés y mejora el ánimo**: La música y la actividad física combinadas liberan endorfinas, lo que tiene un impacto positivo en la salud mental y emocional.

METODO

- Se utilizará el **método activo**, donde los participantes están involucrados de manera práctica, aprendiendo y ejecutando los movimientos de baile mientras realizan ejercicios de tonificación con pesas. La clase debe ser inclusiva y adaptada, enfocándose en la diversión y la seguridad.

METODOLOGIA

1. Inicio (5-10 minutos):
    - Calentamiento: Se realiza un calentamiento suave para preparar el cuerpo, centrándose en el aumento gradual de la frecuencia cardíaca y la activación de las articulaciones.
        - Ejemplos: Marcha en el sitio, balanceo de brazos, círculos de tobillos, caderas y muñecas.
    - Explicación de la actividad: Se introduce la bailoterapia con pesas, explicando cómo el ejercicio con pesas ligeras contribuye al fortalecimiento muscular sin riesgo de sobrecargar el cuerpo.
2. Desarrollo (20-30 minutos):
    - Coreografía con pesas: Los participantes aprenden una secuencia de movimientos de baile simples, incorporando pesas ligeras (1 a 2 kg por mancuerna) en sus brazos. Los movimientos deben ser suaves y de bajo impacto.

Ejercicios sugeridos:

- Paso básico de marcha y levantamiento de pesas: Marchar en el lugar, levantando las pesas alternadamente hacia el frente, hacia los lados y por encima de la cabeza.
- Círculos con los brazos: Realizar círculos grandes con los brazos mientras sostienen las pesas, primero hacia adelante y luego hacia atrás.
- Elevación lateral de pesas: De pie, con las pesas en las manos, elevar los brazos hacia los lados a la altura de los hombros, trabajando los deltoides.
- Rebote de caderas y pesas: Mientras se realiza un movimiento de baile sencillo (como un paso de rebote de cadera), se levantan las pesas de manera alternada.
- Bailar con desplazamiento suave: Incorporar movimientos laterales o hacia adelante/atrás al ritmo de la música, manteniendo siempre una postura estable.

- Intervalos de intensidad moderada: Alternar entre momentos de mayor intensidad con movimientos rápidos y momentos de descanso o menor esfuerzo para evitar fatiga.

3. Cierre (5-10 minutos):
   - Estiramientos: Realizar una serie de estiramientos para relajar los músculos trabajados (brazos, espalda, piernas) y mejorar la flexibilidad.
   - Respiración profunda: Guiar a los participantes a realizar respiraciones profundas para reducir el ritmo cardíaco.
   - Revisión de la clase: Se puede dar tiempo para que los participantes comenten cómo se sienten, resalten los aspectos positivos y se refuercen las recomendaciones de continuar realizando actividad física.

RECOMENDACIONES:

1. **Uso de pesas ligeras**: Para adultos mayores, se recomienda usar pesas de 1 a 2 kg. Es importante asegurarse de que no se sientan incómodos o fatigados rápidamente. Si es necesario, pueden utilizarse botellas de agua como pesas improvisadas.
2. **Pausas activas**: Si algún participante siente cansancio, ofrezca pausas para beber agua y realizar ejercicios de respiración. La energía debe ser modulada para que todos puedan mantener el ritmo de manera segura.
3. **Progresión gradual**: Comenzar con movimientos sencillos y de bajo impacto, y aumentar la complejidad de la coreografía a medida que los participantes se sienten más cómodos con los ejercicios.
4. **Revisión médica previa**: Asegúrate de que los participantes estén en condiciones de realizar actividad física, especialmente si tienen problemas cardíacos, de hipertensión o de movilidad.
5. **Ajustar la música**: Selecciona música de ritmo moderado y alegre para motivar la participación. Los tiempos musicales deben ser fáciles de seguir, especialmente para personas con dificultades de coordinación.
6. **Variar los movimientos**: Mantén la clase interesante cambiando los pasos y ejercicios de vez en cuando para evitar la monotonía.

ASPECTO DIDÁCTICO:

Instrucción clara y visual: Explicar cada movimiento de forma detallada y luego mostrarlo visualmente. Utilizar ejemplos de la vida cotidiana para que los movimientos sean fáciles de comprender.

Adaptación: Los ejercicios deben ser adaptados a las capacidades de los participantes. Si alguien tiene limitaciones de movilidad o fuerza, se pueden reducir las amplitudes de los movimientos o incluso hacerlos sentados.

Motivación y ambiente positivo: Crear un ambiente de confianza, donde los participantes se sientan cómodos y motivados a participar sin preocuparse por la perfección en los movimientos.

Seguridad y comodidad: Asegúrate de que todos los participantes tengan suficiente espacio y estén usando calzado adecuado. Además, verifica que las pesas sean ligeras para evitar lesiones.
Fomentar la diversión: Recordar a los participantes que lo más importante es disfrutar de la actividad, la música y el movimiento, no la perfección en los pasos de 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

FICHA TECNICA	
SESION 5	
FECHA: 8 de Noviembre 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	
ACTIVIDAD: lotería de las profesiones	

OBJETIVO GENERAL: Estimular la memoria, el conocimiento y la socialización entre los adultos mayores, utilizando el juego de la lotería para aprender sobre diversas profesiones, al mismo tiempo que se favorecen habilidades cognitivas como la concentración, la asociación de imágenes y palabras, y el trabajo en equipo.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- **Mejorar la memoria**: Ayudar a los adultos mayores a recordar diversas profesiones a través de la asociación de imágenes y palabras.
- **Fomentar el trabajo en equipo**: Promover la interacción entre los participantes, ya sea jugando de manera individual o en equipos.
- **Desarrollar habilidades cognitivas**: Mejorar la capacidad de atención, concentración y asociación, habilidades clave para mantener la salud mental.
- **Fomentar la creatividad y el pensamiento crítico**: Invitar a los participantes a pensar sobre las diversas profesiones y sus funciones, promoviendo la reflexión.
- **Aumentar el disfrute y la participación social**: Crear un ambiente dinámico y divertido, donde los adultos mayores puedan socializar y disfrutar del aprendizaje en grupo.

MARCO TEORICO:

El juego de la **lotería** es una actividad lúdica tradicional que se basa en el concepto de asociación de imágenes y palabras. Este tipo de juegos estimula la memoria visual y auditiva, y es especialmente beneficioso para los adultos mayores, ya que promueve la concentración, la toma de decisiones rápidas y el trabajo en equipo, mientras que también proporciona una forma divertida de aprender.

Beneficios del juego de lotería para adultos mayores:

1. **Estimulación cognitiva**: La lotería es útil para la activación mental, ayudando a prevenir el deterioro cognitivo y a mantener el cerebro activo.
2. **Mejora de la memoria**: Este tipo de juegos ayuda a ejercitar la memoria de trabajo, es decir, la capacidad de recordar y asociar información a corto plazo.

3. **Fomento de la socialización**: Promueve la interacción entre los participantes, reduciendo la sensación de aislamiento que algunos adultos mayores pueden experimentar.
4. **Reducción del estrés**: La diversión y el ambiente relajado de los juegos ayudan a reducir la ansiedad y el estrés, lo que favorece el bienestar emocional.

METODO

- Se utilizará el **método activo** y **participativo**, donde los adultos mayores son los principales protagonistas de la actividad. A través del juego, se promueve el aprendizaje basado en la experiencia directa, y se fomentan habilidades cognitivas y sociales. El facilitador actuará como guía, animando a los participantes, asegurándose de que entiendan las reglas y ayudando cuando sea necesario.

METODOLOGIA:

1. Inicio (5-10 minutos):

- **Bienvenida y calentamiento mental**: Iniciar con una breve conversación para romper el hielo y hablar sobre profesiones en general. Preguntar a los participantes sobre algunas de las profesiones que han tenido o que conocen. Esto activa la memoria y el interés.
- **Explicación de las reglas del juego**: Explicar cómo se juega a la lotería, cómo se asocian las imágenes con las profesiones y cómo se marca la tarjeta. Asegurarse de que todos entiendan las reglas antes de comenzar.

2.Desarrollo (25-30 minutos):

- **Distribución de tarjetas**: Entregar a cada participante una tarjeta de lotería con imágenes de diferentes profesiones (por ejemplo, médico, maestro, arquitecto, bombero, etc.).
- **Lectura de las profesiones**: El facilitador o el animador del juego nombra las profesiones de manera clara y pausada. A medida que se nombran, los participantes marcan la casilla correspondiente en sus tarjetas.
    - **Sugerencia de dinámica**: Para hacer la actividad más interesante, se pueden dar pequeñas pistas sobre las profesiones, de modo que los participantes deban pensar y recordar cuál es la profesión que se describe.
- **Juego en rondas**: Para mantener la dinámica fluida y mantener el interés, el juego puede dividirse en rondas. En cada ronda, el facilitador puede leer de 5 a 6 profesiones, para que los participantes vayan marcando sus tarjetas.

3.**Cierre (5-10 minutos)**:

- **Ganadores y felicitaciones**: Una vez que un participante llena su tarjeta, se le felicita y se le pide que exprese qué profesiones fueron las que más le llamaron la

atención. Se puede hacer un pequeño reconocimiento por su participación.

- **Reflexión grupal**: Al final, se puede realizar una breve conversación sobre lo que han aprendido durante el juego, qué profesiones les resultaron más interesantes y cómo estas profesiones contribuyen a la sociedad.
- **Cierre de la actividad**: Agradecer a los participantes por su energía y participación y recordar la importancia de mantenerse activos mentalmente a través de juegos y actividades recreativas.

RECOMENDACIONES:

1. **Adaptaciones según necesidades cognitivas**: Si algunos participantes tienen dificultades para escuchar o entender las instrucciones, ofrecer un apoyo adicional. Puedes usar tarjetas más grandes o más coloridas, y hacer que el facilitador repita las profesiones más veces.
2. **Crear un ambiente relajado y divertido**: Asegúrate de que el ambiente sea cómodo, tranquilo y libre de presiones. El objetivo principal es que todos se diviertan y se sientan incluidos, no necesariamente ganar.
3. **Revisión de conocimientos previos**: Si se juega varias veces, puedes revisar las profesiones previamente trabajadas en sesiones anteriores, lo que refuerza el aprendizaje y la memoria.
4. **Uso de ejemplos**: Si un participante no conoce alguna profesión, puedes brindar una pequeña explicación o anécdota relacionada con esa profesión, lo que no solo ayuda a recordar, sino que también fomenta la conversación y el intercambio.
5. **Variabilidad en las profesiones**: Puedes cambiar las profesiones de acuerdo con los intereses del grupo, adaptando el tema a las profesiones que más les interesen o que sean relevantes para sus experiencias y cultura.
6. **Jugar en equipo**: Si el grupo es grande, puedes organizar equipos para fomentar la colaboración. Los equipos pueden compartir opiniones y colaborar en el juego, lo que también ayuda a reforzar las habilidades sociales y el trabajo en equipo.
7. **Uso de premios simbólicos**: Aunque el objetivo es el aprendizaje y la diversión, ofrecer pequeños premios o certificados de participación puede hacer que los participantes se sientan más motivados y valorados.

ASPECTO DIDÁCTICO:

Claridad en las instrucciones: Es fundamental que las instrucciones sean claras y comprensibles para todos los participantes, teniendo en cuenta sus capacidades cognitivas y sus conocimientos previos.

Incorporación de imágenes: El uso de imágenes en lugar de solo palabras es crucial, ya que ayuda a los participantes a asociar rápidamente la profesión con una representación visual concreta.

Participación activa y colaboración: Fomentar la participación activa, ya sea de manera individual o en grupos, para que los participantes disfruten del proceso de juego

y aprendan unos de otros.

Ritmo adecuado: Ajustar el ritmo del juego según las necesidades del grupo, asegurándose de que todos tengan tiempo para pensar y reaccionar sin sentirse presionados.

Reforzamiento positivo: Felicitar a los participantes durante todo el proceso, destacando sus esfuerzos y logros, independientemente de si ganan o no.

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: 12 de Noviembre de 2024	**HORA:** 10:15 am
TEMA: MEMORIA	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Adultos mayores, usuarios centro vida San José.	
PROFESIONAL RESPONSABLE: licenciada en educación física, Jenny patricia Estevez.	
ACTIVIDAD: Recordemos donde va la pelota	

OBJETIVO GENERAL: Desarrollar y fortalecer la memoria a corto plazo y la concentración en adultos mayores mediante juegos de memoria que involucren repeticiones, promoviendo la estimulación cognitiva y el bienestar emocional.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Mejorar la capacidad de retención de información de los participantes a través de actividades de repetición.
- Incrementar la confianza de los adultos mayores en sus habilidades cognitivas mediante ejercicios de memoria accesibles y dinámicos.
- Promover el sentido de logro y satisfacción personal al recordar y repetir secuencias o patrones.

MARCO TEORICO:

La memoria es una función cognitiva clave para el envejecimiento saludable. Según diversos estudios, la actividad cognitiva regular puede ayudar a prevenir el deterioro cognitivo relacionado con la edad y mantener las capacidades cerebrales. El uso de juegos de memoria y repeticiones tiene múltiples beneficios, como:

- **Plasticidad cerebral**: El cerebro adulto es capaz de formar nuevas conexiones neuronales a través del ejercicio mental. Juegos que involucren repetición ayudan a fortalecer estas conexiones.
- **Memoria de trabajo**: La memoria a corto plazo, o memoria de trabajo, es fundamental para la realización de tareas cotidianas. A medida que envejecemos, la capacidad de retener información temporalmente puede disminuir. Las actividades de repetición pueden ayudar a mantener y mejorar esta capacidad.
- **Estimulación multisensorial**: Los juegos de memoria que involucren múltiples sentidos (visual, auditivo, táctil) estimulan diferentes áreas del cerebro, lo que favorece la retención de información.

Además, el concepto de **repetición espaciada** (revisar información a intervalos progresivos) es clave en la consolidación de la memoria a largo plazo. La repetición de patrones, palabras o secuencias ayuda a que la información se almacene en la memoria

a largo plazo.

METODO

El **método** utilizado será **activo y participativo**, priorizando la práctica constante y la repetición. Los juegos de memoria estarán diseñados para fomentar la participación de todos los adultos mayores, favoreciendo un ambiente lúdico y libre de presión.

Se utilizarán **juegos de memoria con pelotas de bajo a moderado nivel de dificultad**, según las habilidades cognitivas de los participantes, y siempre respetando el ritmo de cada persona. Se favorecerá la repetición de secuencias y patrones, permitiendo que los participantes refuercen su memoria y atención.

METODOLOGIA:):

Será **interactiva, gradual y flexible**, adaptada al ritmo y las necesidades de los adultos mayores. El enfoque se centrará en los siguientes principios:

- **Secuencialidad**: Comenzar con actividades simples y aumentar gradualmente la dificultad a medida que los participantes se familiaricen con el formato y las tareas.
- **Repetición**: La repetición es esencial para consolidar la memoria. Los juegos se estructurarán de manera que los participantes deban repetir la información (palabras, números, secuencias) varias veces durante la sesión.
- **Adaptabilidad**: Ajustar las actividades según el nivel cognitivo de los participantes. Las actividades se pueden hacer más fáciles o difíciles, según el progreso del grupo.
- **Ambiente positivo y relajado**: Es importante crear un espacio libre de estrés o competencia. El objetivo principal es la diversión y el refuerzo positivo.

La clase se organizará en tres fases:

1. **Introducción (5-10 minutos)**: Breve explicación sobre los beneficios de los juegos de memoria y cómo estas actividades ayudan a mantener el cerebro activo. Se presentará la estructura de la clase.
2. **Desarrollo (30-40 minutos)**: Realización de varios juegos de memoria con pelota y varias repeticiones. En esta fase, los participantes estarán muy involucrados en las actividades.
3. **Cierre (10 minutos)**: Reflexión grupal sobre lo aprendido. Espacio para que los participantes compartan sus experiencias y discutan qué les resultó fácil o difícil. Reforzar los logros de todos los participantes.

RECOMENDACIONES:

- **Pausas frecuentes**: Es importante hacer breves descansos para evitar la fatiga mental, sobre todo si se trata de una sesión larga.
- **Apoyo constante**: Ofrecer ayuda individualizada a aquellos que puedan necesitar más apoyo para recordar.
- **Motivación constante**: Utilizar refuerzos positivos para mantener la motivación, como palabras de aliento o pequeños logros durante la actividad.

ASPECTO DIDÁCTICO:

El **aspecto didáctico** se enfoca en hacer que el aprendizaje sea accesible, atractivo y significativo para los adultos mayores. Algunos puntos clave incluyen:
Lenguaje claro y sencillo, Visualización, Estímulos multisensoriales,, Refuerzo positivo:

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 7	
FECHA: 13 de Noviembre 2024	**HORA:** 10:15 am
TEMA : Bailoterapia	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Adultos mayores, usuarios centro vida San José.	
PROFESIONAL RESPONSABLE: licenciada en educación física, Jenny patricia Estevez olaya	
ACTIVIDAD: Bailoterapia con bastón	
OBJETIVO GENERAL: Facilitar el movimiento, la coordinación y el bienestar físico y emocional de los adultos mayores a través de una sesión de bailoterapia con bastón, promoviendo la salud, la autoestima y la socialización en un entorno seguro y controlado **OBJETIVOS ESPECIFICOS:** • Mejorar la movilidad y flexibilidad de las articulaciones y músculos, específicamente en las extremidades superiores e inferiores. • Estimular la memoria y concentración, a través de la repetición de movimientos y pasos de baile que involucren la secuenciación y la atención. • Potenciar el estado de ánimo y reducir el estrés, gracias a la música y la danza, lo que contribuye a la mejora emocional de los participantes.	
MARCO TEORICO: La **bailoterapia** es una disciplina que combina ejercicio físico y danza, y tiene múltiples beneficios para la salud, especialmente en adultos mayores. Se basa en la idea de que el movimiento y la música pueden mejorar el estado físico, emocional y social de las personas. La incorporación del **bastón** en esta actividad sirve como herramienta de apoyo y estabilización, permitiendo que los adultos mayores realicen movimientos fluidos y controlados sin comprometer su seguridad. **Beneficios de la bailoterapia para adultos mayores:** • **Mejora de la movilidad y flexibilidad:** El baile, a través de movimientos coordinados, favorece la movilidad de las articulaciones y mejora la flexibilidad muscular, contribuyendo a prevenir problemas de rigidez articular. • **Prevención de caídas:** Los ejercicios que trabajan el equilibrio y la estabilidad reducen el riesgo de caídas, que es una de las principales preocupaciones de los adultos mayores. • **Beneficios psicológicos:** La música y el baile aumentan la liberación de endorfinas, mejorando el estado de ánimo y reduciendo los niveles de estrés y ansiedad.	

- **Estimulación cognitiva:** Al realizar secuencias de movimientos y pasos de baile, se activa la memoria y la concentración, lo que es beneficioso para la salud cognitiva.
- **Fortalecimiento de la socialización:** Las clases grupales promueven el trabajo en equipo, la interacción y el apoyo mutuo, lo que refuerza el sentido de comunidad.

El bastón no solo actúa como soporte físico, sino que también se convierte en un elemento que potencia la creatividad y la expresión corporal durante la actividad. Además, su uso permite una mayor seguridad durante los movimientos.

METODO:
La clase de bailoterapia con bastón se basa en la repetición de movimientos suaves, progresivos y rítmicos. El bastón se utiliza como apoyo, pero también se integra en los movimientos de baile de forma creativa. Se realiza una secuencia de ejercicios que combinan pasos de baile sencillos, movimientos de brazos y piernas, y trabajo de coordinación y equilibrio.

METODOLOGIA:

1. **Calentamiento (10 minutos):**

- Comenzar con una breve charla para preparar a los participantes mentalmente.
- Movilidad articular suave, comenzando desde los pies hasta la cabeza (torso, hombros, muñecas, tobillos, caderas).
- Respiración profunda para relajarse y mejorar la concentración.
- Movimientos con el bastón: los participantes pueden moverlo de un lado a otro, hacia arriba y hacia abajo, para activar los brazos y las muñecas.

2. **Desarrollo (20-25 minutos):**

- **Ritmos y pasos básicos:** Iniciar con una canción de ritmo moderado. Realizar movimientos básicos de baile (pasos laterales, marchas suaves, movimientos circulares con los brazos y el bastón).
- **Coreografía adaptada:** A medida que los participantes se familiarizan con el ritmo, se les puede enseñar una secuencia sencilla que involucre caminar con el bastón, mover los brazos en sincronización con los pies, y realizar giros lentos.
- **Trabajo de coordinación y equilibrio:** Se incluirán ejercicios que desafíen el equilibrio, como caminar en línea recta, elevar una pierna mientras se sostiene el bastón, o alternar el peso del cuerpo de una pierna a otra mientras se hace un movimiento con los brazos.

3.Enfriamiento (5-10 minutos):

- Movimientos suaves para reducir la intensidad (caminar lentamente, estiramientos suaves).
- Respiración profunda para relajarse y recuperar el ritmo cardíaco normal.
- Estiramientos estáticos de los músculos trabajados, con un enfoque en la flexibilidad de las piernas, espalda y brazos.

4.**Cierre (5 minutos):**

- Un breve tiempo para que los participantes compartan sus experiencias o sensaciones durante la clase.
- Retroalimentación positiva y agradecimiento por la participación.

RECOMENDACIONES:

- **Música adecuada:** Seleccionar canciones con un ritmo moderado (aproximadamente entre 100 y 120 bpm). Es ideal utilizar música conocida que motive a los participantes, como boleros, salsa suave, cumbia, o música de su época.
- **Establecer un ambiente seguro:** Asegúrese de que el espacio sea amplio y sin obstáculos, para evitar cualquier accidente. Los participantes deben estar cómodos con el calzado y la ropa.
- **Variedad de movimientos:** Alternar entre movimientos sencillos y ejercicios de mayor complejidad para mantener la motivación y el interés de los participantes. Los movimientos deben ser suaves y fluidos para evitar sobrecargar las articulaciones.
- **Atención personalizada:** Algunos participantes pueden tener limitaciones de movilidad o condiciones especiales, por lo que es importante brindar atención individualizada y ofrecer modificaciones en los ejercicios.
- **Frecuencia:** Para obtener beneficios sostenibles, se recomienda realizar estas clases de 2 a 3 veces por semana. La consistencia es clave para mejorar la movilidad, el equilibrio y la salud emocional de los participantes.

ASPECTO DIDÁCTICO:

- **Claridad en las instrucciones:** Las indicaciones deben ser claras, breves y directas. Se recomienda realizar una demostración visual antes de pedir a los participantes que realicen el movimiento por sí mismos.
- **Adaptación al grupo:** Es esencial observar el nivel de movilidad de los participantes y adaptar los movimientos en consecuencia. Se debe ofrecer alternativas para aquellos que no puedan realizar ciertos movimientos o que tengan dificultades de movilidad.
- **Paciencia y refuerzo positivo:** La paciencia es clave. Se deben felicitar los avances, incluso si son pequeños. Es importante crear un ambiente de confianza

donde los participantes se sientan cómodos para hacer preguntas o pedir ayuda.

- **Uso del bastón de forma creativa:** Enseñar a los participantes a usar el bastón no solo como soporte, sino también como una extensión de su cuerpo para los movimientos de baile, lo que les permitirá sentir que tienen control y creatividad.

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: 14 de Noviembre de 2024	**HORA:** 10:15 am
TEMA : Integración	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Adultos mayores, usuarios centro vida San José.	
PROFESIONAL RESPONSABLE: licenciada en educación física, Jenny patricia Estevez olaya	
ACTIVIDAD: Prácticas de diferentes juegos de mesa	

OBJETIVO GENERAL: Promover la estimulación cognitiva, la socialización y el entretenimiento de los adultos mayores mediante la práctica de diferentes juegos de mesa, fortaleciendo su memoria, concentración, habilidades sociales y emocionales.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- **Estimular la memoria y la cognición** mediante juegos que desafíen las capacidades de memoria, atención y resolución de problemas.
- **Fomentar la interacción social** entre los participantes, favoreciendo la cooperación, el trabajo en equipo y el diálogo en un ambiente relajado y divertido.
- **Mejorar las habilidades de concentración y razonamiento lógico** a través de juegos que impliquen estrategia, análisis y toma de decisiones.
- **Reducir el estrés y la ansiedad** promoviendo un espacio de diversión y distracción, ayudando a mejorar el bienestar emocional.
- **Favorecer el ejercicio mental y la prevención del deterioro cognitivo** mediante actividades que estimulen las funciones cerebrales de manera continua y progresiva.

MARCO TEORICO:

Los juegos de mesa son herramientas poderosas para la estimulación mental, especialmente en adultos mayores. Diversos estudios muestran que el juego es un medio eficaz para mejorar diversas funciones cognitivas, como la memoria, la atención, el razonamiento lógico, y la resolución de problemas. Además, los juegos de mesa fomentan la socialización, reducen el estrés y promueven un ambiente positivo y de cooperación.

Beneficios cognitivos de los juegos de mesa:

- Mejora de la memoria y la concentración: Los juegos que requieren recordar reglas, secuencias o detalles de la partida ayudan a mantener la memoria activa y a mejorar la atención.

- Desarrollo del pensamiento lógico y la resolución de problemas: Juegos de estrategia o de lógica fomentan el razonamiento, la toma de decisiones y el análisis crítico.
- Prevención del deterioro cognitivo: La participación regular en actividades que estimulan el cerebro contribuye a la prevención del Alzheimer y otras formas de demencia.
- Reducción de la ansiedad y el estrés: Los juegos proporcionan distracción, disfrute y un sentido de logro, lo que ayuda a mejorar el bienestar emocional.

Juegos recomendados para adultos mayores:

Juegos de cartas: Como el dominó, las cartas, el bingo o el solitario.

Juegos de mesa estratégicos: Como el ajedrez, las damas chinas, o el Rummikub.

Juegos de palabras y memoria: Como Scrabble, Pictionary o juegos de asociaciones de palabras.

METODO

- El método se basará en la integración de juegos de mesa sencillos que fomenten la participación activa, el pensamiento lógico y la interacción social. Durante la clase, los participantes tendrán la oportunidad de jugar en pequeños grupos, con un enfoque en la cooperación y el disfrute, además de desafiar sus habilidades cognitivas y sociales.

METODOLOGIA:

Introducción (5-10 minutos):

- **Bienvenida y explicación del objetivo de la sesión:** Breve charla sobre cómo los juegos de mesa son una excelente forma de ejercitar la mente y socializar.
- **Selección de juegos:** Dependiendo del grupo y sus preferencias, seleccionar 2 o 3 juegos de mesa que se puedan disfrutar en un tiempo razonable y que estimulen tanto la memoria como las habilidades sociales.

Desarrollo (30-40 minutos):

- **Instrucciones claras y sencillas:** Explicar las reglas básicas de cada juego. Asegúrate de que todos los participantes comprendan las reglas antes de comenzar a jugar.
- **Jugar en pequeños grupos:** Dividir a los participantes en grupos pequeños (de 2 a 4 personas), dependiendo del juego seleccionado. Esto facilita la interacción y la cooperación entre ellos.
- **Fomentar la participación activa:** Asegurarse de que todos los jugadores tengan una participación activa, animándolos a interactuar entre ellos, tomar decisiones y compartir sus opiniones.

- **Modificación de juegos si es necesario:** Adaptar el nivel de dificultad de los juegos según las habilidades del grupo. Por ejemplo, si un juego es muy complejo, simplificar las reglas o cambiar las dinámicas para que sea accesible para todos.

Cierre (10 minutos):

- **Reflexión sobre la experiencia:** Pedir a los participantes que compartan sus impresiones sobre el juego, cómo se sintieron y qué aprendieron.
- **Agradecimiento y refuerzo positivo:** Reconocer la participación de todos y felicitar a los jugadores por su esfuerzo, independientemente del resultado del juego.
- **Recomendación para futuras sesiones:** Animar a los participantes a seguir practicando estos juegos en su tiempo libre, y sugerirles que utilicen otros juegos que también puedan disfrutar.

RECOMENDACIONES:

- **Adaptaciones según las necesidades físicas:**

  - **Usar cartas grandes o piezas más visibles** para aquellos con problemas de vista.
  - Si algún participante tiene dificultades motoras, optar por juegos con piezas más grandes o usar tableros magnéticos para evitar que las piezas se deslicen fácilmente.

Tiempo adecuado: No hacer las sesiones demasiado largas; los juegos deben ser breves (de 30 a 45 minutos) para evitar la fatiga mental o física. Es importante mantener el ritmo y la energía del grupo.

Establecer un ambiente cómodo: Asegúrate de que el espacio sea adecuado para el juego, con sillas cómodas y mesas accesibles. Ofrece agua o refrigerios si la sesión se alarga.

Variedad de juegos: Cambia los juegos con regularidad para mantener el interés y proporcionar distintos tipos de desafíos. También es útil introducir nuevos juegos para que los participantes sigan aprendiendo y estimulando sus mentes.

ASPECTO DIDACTICO:
Claridad en las instrucciones, adaptabilidad, Fomentar la cooperación y la socialización: Refuerzo positivo

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 9-10	
FECHA: 15 y 18 de Noviembre 2024	**HORA:**10:00 am
TEMA : Resistencia muscular	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Adultos mayores, usuarios centro vida San José.	
PROFESIONAL RESPONSABLE: licenciada en educación física, Jenny patricia Estevez olaya	
ACTIVIDAD: Ejercicios con toalla para trabajar las extremidades superiores	

OBJETIVO GENERAL: Fortalecer la musculatura de las extremidades superiores de los adultos mayores mediante ejercicios de resistencia utilizando una toalla, mejorando su capacidad funcional, la movilidad y la independencia en las actividades cotidianas.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- **Incrementar la fuerza y resistencia muscular** en los brazos, hombros y muñecas mediante el uso de una toalla como herramienta de resistencia.
- **Mejorar la flexibilidad y movilidad** de las articulaciones de las extremidades superiores (hombros, codos, muñecas) de manera segura.
- **Desarrollar la coordinación motora** y la conciencia corporal al realizar movimientos controlados utilizando la toalla.
- **Prevenir el deterioro muscular y la rigidez** asociada al envejecimiento, promoviendo la actividad física regular.
- **Fomentar la autonomía y el bienestar** al permitir que los adultos mayores mejoren su capacidad para realizar tareas diarias con mayor facilidad.

MARCO TEORICO:

El **fortalecimiento muscular** es crucial en la salud de los adultos mayores, ya que a medida que envejecemos, la masa muscular y la fuerza tienden a disminuir, un fenómeno conocido como sarcopenia. Esto afecta la capacidad para realizar tareas cotidianas y aumenta el riesgo de caídas. Los ejercicios de resistencia ayudan a mantener o incluso aumentar la fuerza muscular, lo cual mejora la funcionalidad, el equilibrio y la calidad de vida.

El uso de una **toalla** para realizar ejercicios de resistencia es una estrategia simple y efectiva. La toalla permite generar resistencia de manera controlada y accesible, especialmente para los adultos mayores que pueden tener limitaciones en su fuerza. Además, la toalla es ligera, fácil de encontrar y económica, lo que la convierte en una excelente herramienta para ejercicios en el hogar o en grupos de clase.

Beneficios de los ejercicios de resistencia:

- **Aumento de la fuerza muscular** en los músculos de las extremidades superiores (bíceps, tríceps, hombros, muñecas).
- **Mejora de la coordinación** entre músculos y articulaciones.
- **Prevención de caídas y lesiones** mediante el fortalecimiento de los músculos que controlan el movimiento y el equilibrio.
- **Reducción de la rigidez** articular, especialmente en los hombros y muñecas, que son áreas comunes de tensión en los adultos mayores.
- **Mejorar la funcionalidad y la independencia** en las actividades diarias como levantar objetos, vestirse, o moverse de una silla.

METODO:
El método se basa en la utilización de **ejercicios de resistencia controlados**, donde la toalla es usada para aumentar la dificultad del movimiento, generando mayor activación muscular. Los ejercicios serán progresivos, comenzando con movimientos sencillos y aumentando gradualmente la resistencia a medida que los participantes se familiaricen con la técnica.

METODOLOGIA:

Introducción (5-10 minutos):

- **Bienvenida y charla inicial** sobre los beneficios de los ejercicios de resistencia y la importancia de mantener la fuerza muscular en las extremidades superiores.
- **Explicación del uso de la toalla** como herramienta para mejorar la fuerza y resistencia, asegurando que todos los participantes comprendan cómo se debe sujetar y usar la toalla correctamente.

Calentamiento (5-10 minutos):

- **Movilidad articular suave** para las muñecas, codos y hombros (rotaciones suaves de muñeca, flexiones y extensiones de los codos, movimientos circulares de los hombros).
- **Estiramientos suaves** para preparar los músculos de las extremidades superiores. En esta fase, se deben realizar estiramientos que no generen tensión, como estirar los brazos hacia arriba, adelante y a los lados.
- **Respiración profunda** para mejorar la oxigenación y preparar el cuerpo para la actividad física.

Desarrollo (20-30 minutos):

- **Ejercicios de resistencia con la toalla:**
  1. **Flexión y extensión de brazos con toalla (Bíceps y tríceps):** Sujetar la toalla con ambas manos (a la altura del pecho) y tirar de ella con fuerza mientras flexionamos y extendemos los codos, para trabajar los músculos del bíceps y

tríceps.

2. **Tensión de toalla a dos manos (trabajo de hombros):** Colocar la toalla por encima de la cabeza, sujetándola con ambas manos. Luego, estirar los brazos hacia arriba y tirar de la toalla en ambas direcciones, manteniendo la tensión.
3. **Desplazamientos laterales de brazos con toalla (Deltoides y muñecas):** Sostener la toalla con ambas manos, extendiendo los brazos hacia los lados y luego haciendo movimientos controlados hacia arriba y hacia abajo, generando resistencia en los músculos de los hombros y muñecas.
4. **Rotaciones de muñeca con toalla (Muñecas):** Con los brazos extendidos hacia adelante, sostener la toalla con ambas manos y hacer movimientos circulares pequeños hacia la derecha y hacia la izquierda, manteniendo la tensión.
5. **Flexión de muñecas con resistencia de toalla:** Sujetar la toalla con las manos y realizar un movimiento de flexión de muñeca, tratando de mantener la resistencia mientras se realiza el movimiento hacia adentro y hacia afuera.

Enfriamiento (5-10 minutos):

- **Estiramientos suaves** de los músculos trabajados (brazos, hombros, muñecas), asegurándose de realizar estiramientos lentos y controlados.
- **Respiración profunda** para relajar el cuerpo y reducir la tensión muscular.

Cierre (5 minutos):

- **Reflexión y preguntas:** Animar a los participantes a compartir cómo se sintieron durante la sesión y si tienen alguna pregunta sobre los ejercicios realizados.
- **Refuerzo positivo:** Felicitar a los participantes por su esfuerzo y participación. Recordarles la importancia de continuar con estos ejercicios en su rutina diaria.

RECOMENDACIONES:

Uso de toallas adecuadas: Asegúrate de que las toallas sean de buen tamaño (aproximadamente 1-2 metros de largo) y estén en buen estado. Las toallas más gruesas o las que tienen algo de elasticidad proporcionan una mayor resistencia.

Asegurarse de la comodidad: Los participantes deben estar cómodos mientras realizan los ejercicios. Pueden hacerlo de pie o sentados en sillas estables, según sus capacidades físicas.

Incluir descansos breves: Si se realizan muchas repeticiones, es importante hacer breves descansos de 1-2 minutos entre los ejercicios para evitar la fatiga.

ASPECTO DIDÁCTICO:

- Instrucciones claras y visuales:
- Modificación de ejercicios según el nivel del participante
- Corrección de postura y técnica:

ANEXOS:

VIERNES 15 DE NOVIEMBRE SESION 9







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

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

LUNES 18 DE NOVIEMBRE SESION 10







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: 19 de Noviembre de 2024	**HORA:** 10:15 am
TEMA: Coordinación óculo manual	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Adultos mayores, usuarios centro vida San José.	
PROFESIONAL RESPONSABLE: licenciada en educación física, Jenny patricia Estevez olaya	
ACTIVIDAD: Jugar a lanzar los pimpones con cartones de huevo	
OBJETIVO GENERAL: Fomentar la coordinación motora, la socialización y el bienestar emocional a través de actividades lúdicas con pimpones y cartones de huevo **OBJETIVOS ESPECIFICOS:** • Mejorar la destreza manual y la coordinación ojo-mano. Promover la interacción social y el trabajo en equipo. Estimular la memoria y la concentración mediante juegos de memoria. Fomentar la creatividad a través de la construcción de juegos.	
MARCO TEORICO: La actividad lúdica es fundamental en la vida de los adultos mayores, ya que no solo proporciona entretenimiento, sino que también contribuye a la salud física y mental. Jugar estimula la mente, mejora la memoria y ayuda a mantener la agilidad. Además, las actividades grupales fomentan la socialización, reduciendo el riesgo de aislamiento y depresión.	
METODO: Se utilizará un enfoque participativo y activo, donde los adultos mayores serán los protagonistas de su aprendizaje y disfrute. Se fomentará la comunicación y el trabajo en equipo.	
METODOLOGIA 1. **Introducción (10 minutos):** Breve charla sobre la importancia del juego en la vida diaria y cómo puede beneficiar su salud. 2. **Demostración (10 minutos):** Mostrar cómo se pueden usar los pimpones y los cartones de huevo para diferentes juegos. 3. **Actividades (30 minutos):** 4. **Juego de lanzamiento:** Usar los pimpones para lanzarlos a los cartones de huevo colocados a diferentes distancias. 5. **Construcción de estructuras:** Usar los cartones de huevo para crear figuras o estructuras, fomentando la creatividad.	

6. **Juego de memoria:** Colocar varios pimpones en los cartones de huevo y cubrirlos. Los participantes deben recordar la ubicación de los colores o números.
7. **Cierre (10 minutos):** Reflexionar sobre la experiencia, compartir risas y comentarios sobre lo aprendido.

RECOMENDACIONES:
Espacio: Asegúrate de que el área sea segura, sin obstáculos y con buena iluminación.
Supervisión: Acompaña cada paso del ejercicio para evitar accidentes o frustración.

ASPECTO DIDÁCTICO:
Motivación: Introducir la actividad como un juego que busca divertirse y mejorar habilidades importantes.
Flexibilidad: Permitir adaptaciones según las capacidades físicas y cognitivas de los participantes.
Feedback positivo: Reforzar constantemente los logros individuales y grupales, celebrando cada intento exitoso.
Competencia sana: Promover un ambiente de juego colaborativo más que competitivo, aunque se pueden incluir desafíos leves..

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 12	
FECHA: 20 de Noviembre de 2024	**HORA:** 10:15 am
TEMA : coordinación viso- motora	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Adultos mayores, usuarios centro vida San José.	
PROFESIONAL RESPONSABLE: licenciada en educación física, Jenny patricia Estevez olaya	
ACTIVIDA: llevar el pimpón con cuchar a en la boca	
OBJETIVO GENERAL: Fomentar el desarrollo de la coordinación, el equilibrio y la concentración en adultos mayores mediante un ejercicio lúdico y participativo con pelotas de ping-pong y cucharas. **OBJETIVOS ESPECIFICOS:** • Mejorar la coordinación ojo-mano y equilibrio postural en un ambiente seguro y controlado. • Estimular la capacidad de concentración mediante una actividad que requiere precisión. • Promover la socialización y el trabajo en equipo mediante un juego inclusivo y divertido. Incrementar la confianza y autoestima al superar pequeños desafíos personales.	
MARCO TEORICO: A medida que las personas envejecen, es común que disminuyan la coordinación motriz, el equilibrio y la capacidad de concentración. Sin embargo, actividades recreativas que combinan el movimiento físico con la estimulación cognitiva pueden contrarrestar estos efectos, favoreciendo un envejecimiento activo y saludable. El juego con pelotas de ping-pong y cucharas involucra habilidades psicomotoras clave: coordinación ojo-mano, estabilidad postural y enfoque visual. Además, al ser una actividad grupal y divertida, fomenta la interacción social, lo cual contribuye al bienestar emocional y mental de los participantes. Según el enfoque de la psicomotricidad funcional, actividades dinámicas que requieren equilibrio y control son excelentes para reforzar el esquema corporal y las habilidades motoras gruesas y finas.	
METODO:	

- **Enfoque experiencial y participativo:** La actividad se basa en aprender haciendo, promoviendo un ambiente de confianza y apoyo grupal. Cada participante se enfrenta al reto según sus capacidades y recibe refuerzo positivo.

METODOLOGIA

- Duración de la sesión: 45 minutos.

Materiales necesarios:

- Pelotas de ping-pong.
- Cucharas de plástico o metálicas (con opción de mango más corto para mayor facilidad).
- Obstáculos simples (cartones pequeños, sillas, o botellas vacías) para los niveles avanzados.
- Cinta adhesiva para marcar los puntos de inicio y meta.
- Etapas de la clase:

Introducción (10 minutos):

- Bienvenida y breve explicación del juego.
- Ejercicios de calentamiento: Movimientos suaves de cabeza, cuello, brazos y piernas.
- Actividad Principal (25 minutos):
- Nivel básico:
- Los participantes deben transportar la pelota de ping-pong sobre la cuchara sostenida en la boca desde un punto A hasta un punto B, sin dejar caer la pelota.
- Se permite caminar a un ritmo cómodo, y la distancia inicial será de 2 a 3 metros.
- Nivel intermedio:
- Se aumenta la distancia o se agregan pequeños obstáculos para esquivar durante el recorrido.
- Nivel avanzado (opcional):
- Los participantes trabajan en dos equipos, donde uno da indicaciones al otro para llegar a la meta mientras transporta la pelota.
- Cierre (10 minutos):

Reflexión grupal sobre la experiencia: ¿Qué les resultó más divertido o desafiante?
Ejercicios de relajación y estiramientos suaves.

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:

- **Motivación:** Crear un ambiente divertido y relajado, presentando la actividad como un juego más que como un ejercicio.
- **Seguridad:** Supervisar continuamente para prevenir caídas o accidentes. Asegúrate de que el piso sea antideslizante y que no haya objetos peligrosos cerca.
- **Adaptabilidad:** Ajustar las distancias, el tamaño de las cucharas o la complejidad de los obstáculos según las capacidades de los participantes.
- **Refuerzo positivo:** Reconocer los esfuerzos de todos, sin importar si logran o no completar el desafío.

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 13	
FECHA: 21 de noviembre 2024	**HORA:** 10;15 am
TEMA: Conceptualización	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Adultos mayores, usuarios centro vida San José.	
PROFESIONAL RESPONSABLE: licenciada en educación física, Jenny patricia Estevez	
ACTIVIDAD: ¿Que es la ciática?	

OBJETIVO GENERAL: Brindar a los adultos mayores una comprensión clara y accesible sobre qué es la ciática, sus causas, síntomas y formas de manejo, promoviendo el autocuidado y el conocimiento para mejorar su calidad de vida.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Explicar el concepto de la ciática de forma clara y sencilla, abordando su anatomía y función.
- Identificar las principales causas y síntomas asociados con la ciática en adultos mayores.
- Proporcionar información práctica sobre cómo prevenir y manejar el dolor ciático.
- Fomentar la participación activa de los adultos mayores a través de preguntas, ejemplos y reflexiones personales sobre su experiencia con el tema.

MARCO TEORICO:

La **ciática** se refiere al dolor que afecta al trayecto del nervio ciático, el nervio más largo del cuerpo humano, que comienza en la parte inferior de la espalda, atraviesa las caderas y glúteos, y desciende por cada pierna. Este dolor suele ser causado por la compresión o irritación del nervio, lo que puede derivar de factores como:

- Hernias de disco.
- Espolones óseos.
- Estenosis espinal.
- Lesiones musculares o tensión en el músculo piriforme.

Factores de riesgo comunes en adultos mayores:

- Cambios degenerativos naturales relacionados con la edad (artrosis, desgaste de discos intervertebrales).
- Sedentarismo y debilidad muscular.
- Posturas incorrectas sostenidas por largos períodos.

Los síntomas comunes incluyen dolor que irradia desde la parte baja de la espalda hasta una pierna, hormigueo, debilidad muscular, o dificultad para moverse. La ciática es un síntoma más que una enfermedad en sí misma, y su tratamiento varía según la causa subyacente.

El conocimiento de la ciática permite a los adultos mayores comprender cómo los hábitos posturales, el ejercicio y el cuidado médico contribuyen a su manejo, mejorando su autonomía y calidad de vida.

METODOLOGIA:

- **Duración de la sesión:** 50 minutos.

☐ **Materiales necesarios:**

- Láminas o imágenes anatómicas del nervio ciático.
- Papelógrafo o pizarra para anotar ideas clave.
- Folletos con información resumida para los participantes.

☐ **Etapas de la clase:**

- **Introducción (10 minutos):**
  - Bienvenida y presentación del tema.
  - Pregunta motivadora: "¿Qué saben o han escuchado sobre la ciática?".
  - Introducción al concepto de ciática:
    - Explicación breve del nervio ciático y su importancia.
    - Descripción de cómo se siente el dolor ciático (ejemplo: "como un hormigueo o una punzada que va desde la espalda hasta la pierna").
- **Desarrollo del tema (30 minutos):**
  - **Explicación teórica (15 minutos):**
    - Causas comunes de la ciática en adultos mayores.
    - Factores de riesgo como la inactividad física o el sobrepeso.
    - Ejemplos prácticos: Mostrar una imagen anatómica del nervio ciático y señalar cómo ciertos movimientos o posturas lo pueden irritar.
  - **Participación grupal (15 minutos):**
    - Reflexionar sobre las experiencias de los participantes: ¿Han sentido dolor similar al descrito? ¿Qué han hecho para aliviarlo?
    - Identificar hábitos posturales que podrían agravar o aliviar el dolor ciático.
- **Cierre (10 minutos):**
  - Resumir los puntos principales:
    - Qué es la ciática, sus causas y factores de riesgo.
    - Importancia de una postura adecuada, movimiento y ejercicio moderado.

- Invitar a los participantes a realizar preguntas y compartir sus reflexiones.

METODO:
Enfoque educativo y participativo: La clase combina teoría simplificada con reflexiones personales y ejemplos prácticos. Se busca promover la interacción entre los participantes y proporcionarles herramientas prácticas para prevenir y manejar la ciática.

RECOMENDACIONES:
Flexibilidad: Adaptar la clase según las necesidades y nivel de comprensión del grupo.
Ejercicios prácticos (si el tiempo lo permite):

- Enseñar una postura adecuada para sentarse y pararse.
- Realizar un estiramiento básico del nervio ciático (como el estiramiento del piriforme en una silla).

Estímulo grupal: Fomentar un ambiente de confianza donde los participantes se sientan cómodos compartiendo sus experiencias.
Enlace con el cuidado médico: Reforzar la importancia de consultar a un médico o fisioterapeuta en caso de dolor persistente.

ASPECTO DIDÁCTICO:
Lenguaje claro: Usar términos sencillos y evitar tecnicismos. Si se introducen conceptos nuevos, explicarlos con ejemplos prácticos.
Visualización: Usar imágenes claras y diagramas para ayudar a los participantes a comprender el trayecto del nervio ciático y cómo se produce el dolor.
Participación activa: Involucrar a los adultos mayores a través de preguntas, anécdotas y reflexiones.
Repetición y resumen: Reforzar los conceptos clave varias veces durante la sesión.
Material de apoyo: Entregar folletos o notas breves con información resumida para que los participantes las lleven a casa.

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: 22 de noviembre de 2024	**HORA:** 10:15 am
TEMA : conceptualización	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Adultos mayores, Usuarios Centro Vida San José.	
PROFESIONAL RESPONSABLE: licenciada en educación física, Jenny patricia Estevez	
ACTIVIDAD: ejercicios básicos para mejorar el dolor de la ciática	

OBJETIVO GENERAL: Brindar a los adultos mayores conocimientos básicos y prácticos sobre ejercicios que ayudan a aliviar el dolor de la ciática, promoviendo la mejora de su calidad de vida a través de la actividad física adecuada.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Explicar de forma clara y sencilla qué es la ciática y cómo los ejercicios pueden contribuir a su alivio.
- Enseñar ejercicios suaves y seguros que ayuden a estirar, fortalecer y relajar los músculos relacionados con el dolor ciático.
- Generar conciencia sobre la importancia de la actividad física en el manejo y prevención del dolor.
- Promover la práctica regular de ejercicios adecuados para prevenir la recurrencia del dolor.

MARCO TEORICO:

La ciática se refiere al dolor o molestia que se origina cuando el nervio ciático, que recorre desde la parte baja de la espalda hasta las piernas, se irrita o comprime. Esto puede deberse a hernias de disco, tensión muscular, o cambios degenerativos propios del envejecimiento, como el desgaste de los discos intervertebrales.

La actividad física, particularmente los ejercicios diseñados para fortalecer los músculos de la espalda baja, los glúteos y las piernas, puede aliviar el dolor ciático. Estos ejercicios mejoran la flexibilidad, disminuyen la presión sobre el nervio ciático y fomentan una postura adecuada. Además, el movimiento favorece la circulación, reduce la inflamación y contribuye al bienestar general.

Es fundamental que los adultos mayores realicen ejercicios supervisados y adaptados a sus capacidades físicas para prevenir lesiones o molestias adicionales.

METODOLOGIA:

Duración de la sesión: 50 minutos.

1. **Materiales necesarios:**
   - Sillas con respaldo firme.
   - Esterillas (opcional, para quienes puedan acostarse cómodamente en el suelo).
   - Almohadillas o cojines (para apoyo en ejercicios sentados o acostados).
2. **Etapas de la clase:**

   1. Introducción (10 minutos):

   - Saludo y bienvenida.
   - Breve explicación sobre qué es la ciática:
     - Trayecto del nervio ciático.
     - Principales causas del dolor.
     - Relación entre la actividad física y el alivio del dolor.
   - Reflexión grupal: ¿Han experimentado dolor ciático? ¿Qué han hecho para aliviarlo?

3. **Actividad principal (30 minutos):**
4. **Calentamiento (5 minutos):**
   - Movimientos suaves de cabeza, cuello y hombros.
   - Rotación de caderas y tobillos.
   - **Ejercicios para aliviar el dolor ciático (20 minutos):**
     1. **Estiramiento del músculo piriforme (en una silla):**
        - Sentados, cruzar un pie sobre la rodilla contraria.
        - Inclinarse ligeramente hacia adelante hasta sentir un estiramiento en el glúteo.
        - Mantener por 20-30 segundos y repetir con la otra pierna.
     2. **Postura del gato/vaca (en una silla o en el suelo):**
        - Sentados o en cuatro puntos, alternar arqueando y hundiendo la espalda de forma suave.
        - Realizar 5-8 repeticiones.
     3. **Rodillas al pecho (acostados):**
        - Acostados boca arriba, llevar una rodilla al pecho con las manos.
        - Mantener por 20 segundos y repetir con la otra pierna.
     4. **Estiramiento de isquiotibiales (en una silla):**
        - Sentados, extender una pierna hacia adelante con el talón apoyado en el suelo y los dedos apuntando hacia arriba.
        - Inclinarse suavemente hacia adelante sin curvar la espalda.
        - Mantener 20-30 segundos por lado.
     5. **Deslizamiento del nervio ciático:**
        - Sentados en una silla, extender lentamente una pierna hacia adelante mientras se inclina la cabeza hacia atrás.

- Alternar con la otra pierna, realizando 5 repeticiones por lado.

- **Relajación (5 minutos):**
  - Respiraciones profundas y pausadas.
  - Estiramientos suaves para relajar la espalda y los glúteos.

3. Cierre (10 minutos):

- Resumir los beneficios de los ejercicios practicados.
- Motivar a los participantes a incorporar estos ejercicios en su rutina diaria.
- Abrir un espacio para preguntas o comentarios sobre la sesión.

METODO:

Enfoque teórico-práctico: Combinar una breve explicación sobre la relación entre el ejercicio y la ciática con la demostración y práctica de ejercicios suaves y adaptados a los adultos mayores.

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:

- **Lenguaje accesible:** Explicar cada ejercicio con palabras simples y claras, evitando tecnicismos.
- **Demostración visual:** Mostrar cada ejercicio antes de que los participantes lo realicen, usando explicaciones paso a paso.
- **Adaptabilidad:** Permitir variaciones según las capacidades físicas de los participantes, como realizar ejercicios sentados si es necesario.

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: 25 de Noviembre 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: Intensidad de serie para aumentar la resistencia	
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 16	
FECHA: 26 de Noviembre de 2024	**HORA:** 10:15 am
TEMA: Conceptualización	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Adultos mayores, usuarios centro vida San José.	
PROFESIONAL RESPONSABLE: licenciada en educación física, Jenny patricia Estevez.	
ACTIVIDAD: Conceptos básicos del yoga	
OBJETIVO GENERAL: Brindar a los adultos mayores una comprensión básica del yoga, su historia, filosofía, beneficios y cómo puede ser adaptado para mejorar su bienestar físico y mental, promoviendo la integración de prácticas simples y accesibles. **OBJETIVOS ESPECIFICOS:** • Definir el concepto de yoga y su origen. • Explicar los beneficios del yoga para la salud física, mental y emocional de los adultos mayores. • Mostrar las posturas de yoga (asanas) adaptadas para adultos mayores.	
MARCO TEORICO: El yoga es una disciplina originaria de la India que tiene más de 5,000 años de antigüedad. El término "yoga" proviene del sánscrito y significa "unión" o "conexión". En su forma más tradicional, el yoga es una práctica que busca la unión entre el cuerpo, la mente y el espíritu a través de diferentes técnicas como posturas físicas (asanas), respiración (panayana) y meditación. Para los adultos mayores, el yoga ofrece una serie de beneficios físicos y emocionales: • Mejora la flexibilidad: Las posturas de yoga ayudan a mantener y mejorar la flexibilidad, lo que es crucial para prevenir caídas y lesiones. • Fortalece los músculos: El yoga puede mejorar la fuerza muscular, especialmente en las piernas, el abdomen y la espalda baja. • Beneficios cardiovasculares: Las prácticas de respiración y movimiento contribuyen a la salud cardiovascular. • Reducción del estrés: El yoga promueve la relajación, reduce la ansiedad y mejora el bienestar emocional.	

- Mejor calidad del sueño: La meditación y las posturas suaves pueden ayudar a mejorar la calidad del sueño.

METODO

La metodología será activa y participativa, donde los adultos mayores aprenderán a través de la práctica guiada y la reflexión. Se utilizarán recursos visuales y verbales, demostraciones claras y una aproximación lenta para garantizar que cada persona pueda seguir las instrucciones.

METODOLOGIA:

La metodología será **activa** y **participativa**, donde los adultos mayores aprenderán a través de la práctica guiada y la reflexión. Se utilizarán recursos visuales y verbales, demostraciones claras y una aproximación lenta para garantizar que cada persona pueda seguir las instrucciones.

Estrategias de enseñanza:

- **Demostraciones claras**: Realizar las posturas lentamente, mostrando cómo se debe hacer cada movimiento y ofreciendo modificaciones para personas con movilidad limitada.
- **Instrucciones verbales y visuales**: Acompañar cada movimiento con explicaciones claras y sencillas. Repetir las instrucciones varias veces.
- **Atención personalizada**: Observar las capacidades de cada participante y ofrecer adaptaciones a las posturas o ejercicios según sea necesario.

RECOMENDACIONES:

- **Presentar el yoga como una filosofía y no solo como ejercicio**: Explicar que el yoga es más que hacer posturas; es una forma de vivir que busca equilibrio y paz interior.
- **Conectar la práctica física con los beneficios emocionales**: El yoga no solo trabaja el cuerpo, sino también la mente y las emociones, promoviendo un estado de calma y bienestar.
- **Mostrar que el yoga es accesible a todas las edades**: Destacar que el yoga es adecuado para personas de todas las edades, especialmente los adultos mayores, y se adapta a sus necesidades y limitaciones físicas.

ASPECTO DIDÁCTICO:

- **Lenguaje accesible**: Usar un lenguaje claro y sencillo, sin tecnicismos innecesarios, adaptando la terminología para que todos los participantes puedan comprenderla.

- **Tiempo de duración**: Las clases no deben ser demasiado largas. Se recomienda una sesión de entre 30 y 45 minutos, con pausas para descansar y beber agua.
- **Adaptaciones**: Ser flexible y permitir que los participantes tomen descansos cuando lo necesiten. Es importante que la clase no sea forzada y se respete el ritmo de cada persona.

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: 27 de Noviembre de 2024	**HORA:** 10:15 am
TEMA: Yoga	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Adultos mayores usuarios centro vida San José.	
PROFESIONAL RESPONSABLE: :licenciada en educación física, Jenny patricia Estevez	
ACTIVIDAD: EJERCICIOS BASICOS DE YOGA	

OBJETIVO GENERAL: Promover el bienestar físico y mental de los adultos mayores a través de ejercicios básicos de estiramiento adaptados, con el propósito de mejorar la flexibilidad, reducir tensiones y favorecer una mejor calidad de vida mediante la práctica del yoga.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Enseñar ejercicios de estiramiento básicos que ayuden a mejorar la flexibilidad y la movilidad articular en los adultos mayores.
- Relacionar los estiramientos con los principios del yoga, destacando cómo estas prácticas contribuyen al bienestar integral.
- Fomentar la importancia de la respiración en los ejercicios de estiramiento, para promover la relajación y reducir el estrés.

MARCO TEORICO:

El estiramiento es una técnica fundamental para mejorar la flexibilidad y la movilidad, especialmente importante en los adultos mayores, que tienden a perder flexibilidad con la edad. El yoga, como disciplina milenaria, integra estiramientos dentro de su práctica para mantener el cuerpo flexible, equilibrado y saludable. Al incorporar estiramientos en la práctica del yoga, no solo se trabaja el cuerpo, sino también la mente, promoviendo una sensación de calma y bienestar.

El yoga incluye posturas (asanas) que combinan estiramiento, respiración y meditación. A través de estas posturas, se promueve la circulación sanguínea, se fortalecen músculos y articulaciones, y se reducen tensiones. Es especialmente beneficioso para los adultos mayores porque:

Mejora la flexibilidad y el equilibrio.
Alivia el dolor muscular y articular.
Reduce la ansiedad y mejora la calidad del sueño.
Fomenta la conexión mente-cuerpo.

METODOLOGIA:

La clase se llevará a cabo utilizando una **metodología activa**, asegurando que todos los participantes comprendan y realicen los ejercicios de manera segura. Los participantes deben sentirse cómodos y nunca forzar los movimientos. Las instrucciones serán claras, simples y se ofrecerán adaptaciones cuando sea necesario.

Estrategias de enseñanza:

1. **Demostraciones**: Realizar las posturas y estiramientos de manera lenta y visible para que todos los participantes puedan seguirlas.
2. **Instrucciones claras y simples**: Utilizar un lenguaje accesible y explicar paso a paso cómo realizar cada estiramiento, manteniendo el ritmo lento y progresivo.
3. **Atención personalizada**: Observar cómo cada persona responde a los estiramientos y adaptar los ejercicios según las capacidades físicas de los participantes.
4. **Refuerzo positivo**: Elogiar a los participantes por sus esfuerzos y mantener una actitud inclusiva y motivadora.
5. **Monitoreo de la respiración**: Instruir a los participantes para que sincronicen sus estiramientos con su respiración, promoviendo la relajación.

METODO:

- El método de enseñanza será gradual, centrado en la **adaptación individual** y la **prevención de lesiones**, con un enfoque suave y respetuoso hacia los límites de los participantes.

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







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

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESION 18	
FECHA: 28 de Noviembre de 2024	**HORA:** 10:15 am
TEMA: INTEGRACION	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Adultos mayores usuarios centro vida San José.	
PROFESIONAL RESPONSABLE: :licenciada en educación física, Jenny patricia Estevez	
ACTIVIDAD: JUEGOS DE RANA	

OBJETIVO GENERAL: Promover la coordinación motriz, la estimulación cognitiva y la socialización en los adultos mayores a través de la práctica del juego tradicional de la rana, adaptado a sus capacidades.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Mejorar la coordinación mano-ojo mediante el lanzamiento de discos o fichas hacia las ranuras.
- Fomentar la memoria y la atención al recordar reglas y puntajes del juego.
- Estimular la interacción social y el trabajo en equipo durante el juego.
- Brindar una actividad recreativa que favorezca la autoestima y la sensación de logro.

MARCO TEORICO:

Importancia del Juego en los Adultos Mayores

El juego es una herramienta clave para el bienestar integral. En el caso de los adultos mayores, actividades lúdicas como el juego de la rana aportan beneficios significativos:

- **Cognitivos:** Fortalecen la memoria, la atención y la resolución de problemas.
- **Físicos:** Mejoran la coordinación, el equilibrio y la motricidad fina.
- **Emocionales:** Reducen el estrés, mejoran el estado de ánimo y fomentan la autoestima.
- **Sociales:** Promueven la interacción y la creación de lazos comunitarios.

Sobre el Juego de la Rana

El juego consiste en lanzar fichas o discos de metal hacia una mesa con agujeros y una figura central de rana. Dependiendo del agujero donde caiga la ficha, se obtienen diferentes puntuaciones, siendo la ranura de la rana la que otorga el puntaje más alto.

Este juego se puede adaptar para personas mayores ajustando distancias, tamaños de fichas y reglas, de manera que sea accesible y divertido para todos.

METODOLOGIA:
Materiales necesarios:

- Una mesa o tablero de juego de rana.
- Fichas o discos de lanzamiento.
- Espacio amplio y seguro con una distancia adecuada para lanzar (1-3 metros, ajustable según las capacidades).
- Sillas (opcional, si algún participante prefiere estar sentado).

Estructura de la Clase:

1. **Introducción (5 minutos):**
   - Breve explicación del juego y sus beneficios.
   - Mostrar cómo se juega y cómo se calcula la puntuación.
2. **Calentamiento (5 minutos):**
   - Ejercicios suaves para movilizar las articulaciones (hombros, muñecas y dedos).
   - Estiramientos dinámicos de brazos y piernas.
3. **Práctica del Juego (30 minutos):**
   - **Primera parte (10 minutos):**
     - Cada participante realiza lanzamientos individuales con supervisión.
     - Ajustar la distancia de acuerdo con las habilidades de cada persona.
   - **Segunda parte (20 minutos):**
     - Organizar equipos para realizar rondas de competencia.
     - Explicar cómo calcular el puntaje de manera sencilla.
4. **Enfriamiento (5 minutos):**
   - Ejercicios de relajación (respiración profunda y estiramientos).
   - Breve reflexión sobre la actividad (¿Qué les gustó? ¿Cómo se sintieron?).

METODO:

Enfoque: Activo, participativo y adaptado a las capacidades físicas y cognitivas.

- **Demostración guiada:** Explicación práctica y sencilla del objetivo del juego y sus reglas.
- **Práctica supervisada:** Cada participante realiza lanzamientos mientras recibe retroalimentación.
- **Trabajo grupal:** Dividir a los participantes en equipos para fomentar la interacción social y el espíritu competitivo amigable.

RECOMENDACIONES:

1. **Seguridad:**
   - Asegúrate de que el área esté libre de obstáculos para evitar tropezones o caídas.
   - Garantiza que los discos no sean demasiado pesados para evitar lesiones.
2. **Adaptaciones:**
   - Usa fichas de diferentes tamaños o pesos según las habilidades motoras.
   - Marca distancias ajustables para lanzamientos (más cerca o lejos según el participante).
3. **Fomentar la socialización:**
   - Proponer dinámicas en parejas o equipos para fortalecer los lazos sociales.
4. **Refuerza la autoestima:**
   - Celebra cada logro, independientemente del puntaje. La intención es disfrutar más que competir.

ASPECTO DIDÁCTICO:

- **Lenguaje claro y motivador:** Explicar con frases simples y reforzar positivamente cada intento.
- **Demostración visual:** Mostrar cómo tomar las fichas, cómo lanzarlas y cuál es el objetivo.
- **Retroalimentación:** Corregir de manera amable, resaltando logros individuales y grupales.
- **Flexibilidad:** Permitir adaptaciones (lanzar más cerca o usar fichas más ligeras) según las capacidades.

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 19	
FECHA: 29 de Noviembre 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 eucaristía	

OBJETIVO GENERAL:

Participar en las lecturas de la eucaristía, motivando a los adultos mayores sobre el significado y la importancia de esta en la vida cristiana y su participación activa en la celebración.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Comprender la Eucaristía como fuente de vida espiritual y alimento para la comunidad cristiana.
- Desarrollar una actitud participativa y consiente en la celebración de la Eucaristía.

MARCO TEORICO:

Es el sacramento central de la fe cristiana católica, en el cual se conmemora la última cena de Jesús con sus discípulos, el sacrificio de su cuerpo y su sangre por la salvación de la humanidad.

Aspectos Bíblicos:

- **La Institución de la Eucaristía:** Durante la Última Cena (Mateo 26:26-28, Lucas 22:19-20).
- **Participación en la Eucaristía en la Iglesia Primitiva:** Los primeros cristianos se reunían para partir el pan en memoria de Jesús (Hechos 2:42).

Dimensión Comunitaria:

- La Eucaristía une a los fieles en una comunidad de fe, amor y solidaridad.
- Es un acto de comunión con Cristo y con los demás miembros de la Iglesia.

METODO

- Enfoque: Participativo y reflexivo, invitando a los participantes a una comprensión más profunda y personal de la Eucaristía.
  Duración: 60-90 minutos.

METODOLOGIA:

- **Ritos Iniciales:**
  - **Entrada**
  - **Saludo**
  - **Acto Penitencial**.
  - **Gloria**
  - **Oración Colecta**

Liturgia de la Palabra:

- **Lecturas**
- **Homilía**
- **Credo**
- **Oración de los Fieles**

Liturgia de la Eucaristía:

- **Presentación de las Ofertas**
- **Plegaria Eucarística**
  - **Prefacio:** Acción de gracias y alabanza a Dios.
  - **Santo:** Un canto de alabanza que se canta después del prefacio.
  - **Epíclesis:** Invocación al Espíritu Santo para que transforme el pan y el vino.
  - **Narración de la Última Cena:** Recuerdo de las palabras y acciones de Jesús durante la última cena.
  - **Anámnesis y Oblación:** Recordar la Pasión, Muerte y Resurrección de Cristo y ofrecer a Dios el sacrificio.
  - **Doxología:** La comunidad aclama a Dios con "Amén" al final de la plegaria.

Rito de la Comunión:

- **Padre Nuestro**
- **Rito de la Paz**
- **Fracción del Pan**
- **Cordero de Dios**
- **Comunión**

Ritos de Conclusión:

- **Acción de Gracias**.
- **Bendición**

- **Despedida**

RECOMENDACIONES:

- Fomentar la participación en las actividades parroquiales que promuevan una vida de fe más activa (adoración eucarística, grupos de oración).
- Sugerir que los participantes realicen un examen de conciencia antes de la Misa para prepararse mejor para la Eucaristía.

ASPECTO DIDÁCTICO:

Recursos Necesarios:

- Sillas, mesas, biblia, comunión, ofrenda, limosna, audio.

ANEXOS:





JENNY P. ESTEVEZ OCAYA
LICENCIADA EN EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE

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.

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

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.

- **18 DE NOVIEMBRE VISITA POR PARTE DE LA ENFERMERA DE LA SECRETARIA SALUD**

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









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

3. Rifa de una ancheta navideña

Fondos de la actividad ($500.000) QUINIENTOS MIL PESOS M/CTE

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

C.V. San José
Veiamos por su Bienestar

DOCUMENTO EQUIVALENTE A FACTURA DE VENTA
PERIODO 01 NOVIEMBRE – 30 NOVIEMBRE
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	19	$5.000	$4.750.000
ALMUERZO	50	19	$12.000	$11.400.000
ATENCIÓN SERVICIOS PERSONAL DE APOYO				
ACTIVIDADES	**N° DE ABUELOS**	**N° DIAS TRABAJADOS**	**VALOR DIARIO**	**VALOR TOTAL**
PSICOLOGA	50	19	$ 3.000,00	$ 2.850.000
ENFERMERA	50	19	$ 3.150,00	$ 2.992.500
NUTRICIONISTA	50	2	$ 7.000,00	$ 700.000
PRODUCTIVAS Y CULTURALES	50	19	$3.000,00	$ 2.850.000
ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTES	50	19	$3.000,00	$ 2.850.000
AUXILIO EXEQUIAL				
DESCRIPCION	**N° DE ABUELOS**	**N° DIAS TRABAJADOS**	**VALOR DIARIO**	**VALOR TOTAL**
AUXILIO EXEQUIAL	50	19	$800,00	$760.000
VALOR TOTAL				**29.152.500.00**

NELLY LOPEZ CUBIDES
REPRESENTANTE LEGAL EL C.B.A. SAN JOSÉ
NOVIEMBRE 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**	**19**		
Gastos administrativos que conlleve la entidad: estampillas departamental y municipal	mes	**50**	**19**		**$ 2.565.420**
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					**$ 929.350.00**
coordinación					
	Mes	**50**	**19**		
.	Menaje	**50**	**19**		
SUBTOTAL CBA-ESAL					**$ 3.494.770**



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 :# 18764083965964 de 25/Nov/2024 AUTORIZA del 579 al 600 Prefijo FE Vence 25/May/2025

Adquiriente:	**CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSE**
NIT/C.C.:	**890208402-1**
Dirección:	**CR 3 1 IMPAR**
Telefono:	**7180023 3125768803 GUADALUPE COLOMBIA**
Correo:	**centrobienestarsanjose@hotmail.com**

Factura Electronica de Venta **FE579**

Fecha Emision:26/Nov/2024 **Vence 26/Nov/2024**

Fecha Expedición: 11/26/2024 12:59:27 PM

Forma pago: Contado

CUFE: d33634752d3f1ab02b6b45e59745da1dfd0fa3df46ab02797d5f9f588a23684af67fdde07048c02d79a50a9a0a7f6864

Codigo/Item	Descripcion	Dcto	Iva/Impo	Cantidad	Vlr.Unitario	Valor Total
102018	JABON X 100GR UND	0.00	0.00	21.000 94	4,993.43	104,862.03
101977	GUANTES LATEX TALLA M X UNIDAD UND	0.00	19.00	100.000 94	184.87	18,487.00

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	123,349.00
Base Impuestos	18,487.00
Iva	3,513.00
Total Neto	126,862.00

Son: CIENTO VEINTISEIS MIL OCHOCIENTOS SESENTA Y DOS PESOS M/Cte

Elaborado Por : Fecha x Validacion Dian :2024-11-26 12:59:13

Fabricante Software Facturacion: JOSE ANTONIO LEON TELLEZ / NIT 91.231.130-7 / SOFTWARE JALT / www.softwarejalt.com

FACTURA ELECTRÓNICA DE VENTA

REPRESENTACIÓN GRÁFICA DE LA FACTURA ELECTRONICA SEGÚN PÁRRAFO 1, ARTÍCULO 3 DECRETO 2242 de 2015 072-93053

Limpieza Profunda
Eficaz Protección

ELDA CABARIQUE SANCHEZ
Responsable del impuesto sobre de las ventas - IVA
NIT: 32701029-8

ELDA CABARIQUE SANCHEZ
CRA 7 13 54
BARBOSA SANTANDER COLOMBIA
3004755332
limpro2011@gmail.com

FACTURA ELECTRONICA NUMERO
FE2173

Fecha Expedición: **6/11/2024 6:11 p. m.**
Fecha Vencimiento: **6/11/2024 12:00 a. m.**

Fecha de operación: **6/11/2024 6:15 p. m.**

Cliente: CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSE
Nit. o C.C.: 890208402-
Direccion: CRA 3 1 IMPAR SANTANDER GUADALUPE - COLOMBIA
Teléfono Contacto: 7180023 **Ruta:**
Correo Electrónico: centrobienestarsanjose@hotmail.com

Forma Pago:
Método Pago: Transferencia Débito
Forma Pago: CONTADO
Comentarios:

#	Codigo producto	DESCRIPCION	Cantidad	VALOR UNITARIO	Iva	VALOR IMP.	Dto.	VALOR TOTAL
1	1123	ACIDO DESMANCHADOR * 20 LTS GLOSS	1,0	84.033,61	19	15.966,39	0	100.000,00
2	*7707425802880	JABON MANOS NORMAL * 4 LTS	3,0	23.529,41	19	13.411,76	0	84.000,00
3	1258	BLANQUEADOR ECONOMICO * 20 LTS GLOSS	1,0	31.932,77	19	6.067,23	0	38.000,00
4	1223	DESENGRASANTE INDUSTRIAL * 20 LTS	1,0	92.436,97	19	17.563,03	0	110.000,00
5	1187	AMBIENTADOR PISOS * 20 LTS GLOSS	1,0	79.831,93	19	15.168,07	0	95.000,00
6	2857	GORROS DESECHABLES BLANCOS	2,0	22.689,08	19	8.621,85	0	54.000,00
7	4010	DETERGENTE PQP BULTO AROMA X 20 KLS	1,0	113.445,38	19	21.554,62	0	135.000,00
8	1225	JABON MANOS PERLADO * 20 LTS	1,0	79.831,93	19	15.168,07	0	95.000,00

Total de Cantidades: 11,00

SubTotal	$ 597.478,98
Descuento	$ 0,00
Total Bruto Factura	$ 597.478,98
Total de Impuestos	$ 113.521,02
Impuesto a la Bolsa	$ 0,00
Otros Impuestos	$ 0,00
ReteFuente	$ 0,00
Retelca	$ 0,00
TOTAL COP	**$ 711.000,0**

***** DISCRIMINACIÓN DE IMPUESTOS *****

TIPO IMPUESTO	BASE IMPUESTO	VALOR IMPUESTO
Iva 19 %	$ 597.478,98	$ 113.521,02
Iva 5%	$ 0,00	$ 0,00
IpoConsumo	$ 0,00	$ 0,00
Excluido	$ 0,00	$ 0,00
Exento	$ 0,00	$ 0,00

SETECIENTOS ONCE MIL PESOS MONEDA CORRIENTE.

SIN NOTA

CÓDIGO ÚNICO DE FACTURA DE VENTA ELECTRÓNICA:

2490b808db73959cfae647eb61826841359802e0d9f4e8ad3e73c1131d49d13542deb6775a92eb7e9651fbc8cac20bdd

AUT Numeraición FAC: 18764073662642
Fecha Inicio Vigencia: 25/06/2024
Fecha Fin Vigencia: 25/06/2026
Prejifo Facturación: FE
Consecutivos del: 2001 al 4000

Firma o Sello Cliente

DATOS INTELIGENTES NIT. 1099202379 - 4 - SOFTWARE PROPIO: OPENCON 2022 - V2

SEGUROS DEL ESTADO S.A.

Nit: 860009578-6

7709998021167005805568

SEGUROS DEL ESTADO GENERALES

CERTIFICAMOS QUE: **RECIBO DE PAGO Nº:** 10000058055681

FECHA	
21/11/2024 12:08p.m.	

RECIBIMOS DE: CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSE — NIT. 890.208.402

LA SUMA DE: Cuarenta y un mil veintisiete pesos .**********

POR CONCEPTO DE: PAGO POLIZA NRO.: 101189811

SUC - RAMO - POLIZA - ENDOSO - CUOTA	PRIMA	GASTO	IVA	VALOR
BUCARAMANGA-44-101189811-1-1	$34,476.00		$6,551.00	$41,027.00

FORMA DE PAGO

Efectivo - $ 41,027.00

EFECTIVO:
CHEQUE:
TARJETA:
BD: 41,027.00
OTROS:

TRANSACCION: 0005805568

TOTAL: $41,027.00

CAJERO: PAGUESTADO

11/21/2024 12:09:26PM

172.16.10.23

SEGUROS DEL ESTADO S.A.

77099980211670058055568

Nit: 860009578-6

SEGUROS DEL ESTADO GENERALES

RECIBO DE PAGO Nº: 10000058055681

CERTIFICAMOS QUE:

FECHA	
21/11/2024 12:08p.m.	

RECIBIMOS DE: CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSE — NIT. 890.208.402

LA SUMA DE: Cincuenta mil cuatrocientos sesenta y un pesos .**********

POR CONCEPTO DE: PAGO POLIZA NRO.: 101189811

SUC - RAMO - POLIZA - ENDOSO - CUOTA	PRIMA	GASTO	IVA	VALOR
BUCARAMANGA-44-101189811-2-1	$42,404.00		$8,057.00	$50,461.00

FORMA DE PAGO

Efectivo - $ 50,461.00

EFECTIVO:
CHEQUE:
TARJETA:
BD: 50,461.00
OTROS:

TRANSACCION: 0005805568

TOTAL: $50,461.00

CAJERO: PAGUESTADO

11/21/2024 12:09:29PM

172.16.10.23

JARDINES
la Colina
Te acompañamos desde el corazón

Bucaramanga, 20 de Noviembre de 2024

JARDINES LA COLINA SAS identificada con NIT 890.203.580 certifica que la empresa CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSE identificada con NIT 890.208.402, es cliente empresarial activo con 50 titulares de planes exequiales y se encuentran al día en sus pagos.

Para nosotros, la excelencia y calidad es prioridad, por esto, le invitamos a permanecer en contacto con nosotros y permitirnos conocer su experiencia, puede contactarnos a través de nuestros canales de comunicación: Teléfono en Bucaramanga (7) 6076432020 – Asistente virtual/chatbot: 3173684065 – Correo electrónico: servicioalcliente@jardineslacolina.com o redes sociales @jardineslacolinabga.

Javier Mauricio Rangel De la Ossa
JEFE SERVICIO AL CLIENTE
Jardines La Colina S.A.S

compensar | miplanilla.com

PLANILLA INTEGRADA DE AUTOLIQUIDACION DE APORTES

DATOS DEL APORTANTE							
TIPO	NÚMERO	NOMBRE APORTANTE		DIRECCIÓN	TELÉFONO	CORREO	EXONERADO PAGO PARAFISCALES Y SALUD
NI	890208402-1	CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSE		CARRERA 3 1 IMPAR	7180023	nelocu@hotmail.com	
FORMA PRESENTACIÓN	CLASE APORTANTE	NOMBRE SUCURSAL	CÓDIGO	DEPARTAMENTO	CIUDAD / MUNICIPIO		
ÚNICA	B – menos de 200 c			SANTANDER	GUADALUPE		NO

DATOS DE LA PLANILLA						
PLANILLA ASOCIADA	FECHA PAGO ASOCIADA (DIA/MES/AÑO)	TIPO PLANILLA	FECHA PAGO (DIA/MES/AÑO)	NÚMERO PLANILLA	CANTIDAD	
					EMPLEADOS	UPC
PERIODO SALUD	PERIODO PENSIONES				6	0
2024-12	2024-11	E	02/12/2024	82204391	TOTAL A PAGAR	
					$2.965.800	

TOTALES POR SUBSISTEMAS

TOTALES SALUD													
Código EPS	Nombre	NIT	Cotización Obligatoria	UPC Adicional	Incapacidades		Licencia Maternidad		Días Mora	Valor Mora Cotización	Valor Mora UPC	Total a Pagar	No. Afiliados
					No. Autorización	Valor	No. Autorización	Valor					
EPS037	Nueva EPS	900156264-2	162.500	0		0		0	0	0	0	162.500	1
EPS042	EPS COOSALUD	900226715-3	162.500	0		0		0	0	0	0	162.500	1
ESSC24	EPS-S Coosalud	900226715-3	650.000	0		0		0	0	0	0	650.000	4

TOTALES PENSIÓN												
Código AFP	Nombre	NIT	Cotización Obligatoria	Aporte Voluntario Afiliado	Aporte Voluntario Aportante	Aporte FSP - Solidaridad	Aporte FSP - Subsistencia	Días Mora	Valor Mora Cotización	Valor Mora FSP	Total a Pagar	No. Afiliados
230301	Porvenir	800224808-8	624.000	0	0	0	0	0	0		624.000	3
231001	Colfondos	800227940-9	208.000	0	0	0	0	0	0		208.000	1
25-14	Colpensiones	900336004-7	416.000	0	0	0	0	0	0		416.000	2

TOTALES RIESGOS LABORALES														
Código ARL	Nombre	NIT	Cotización Obligatoria	Incapacidades		Aportes Otros Sistemas	Valor Neto Cotización	Días Mora	Valor Mora Cotización	Subtotal Cotización	No. Radicado Saldo a Favor	Valor Saldo a Favor	Fondo Solidaridad	Total a Pagar	No. Afiliados
				No. Autorización	Valor										
14-23	Positiva Seguros	860011153-6	40.800				40.800	0	0	40.800			408	40.800	6

TOTALES CAJAS							
Código CCF	Nombre	NIT	Valor Aporte	Días Mora	Valor Mora Aporte	Total a Pagar	No. Afiliados
CCF40	Comfenalco Santander	890201578-7	312.000	0	0	312.000	6

TOTALES PARAFISCALES				
Valor Aporte	Días Mora	Valor Mora Aporte	Total a Pagar	No. Afiliados
SENA				
156.000	0	0	156.000	6
ICBF				
234.000	0	0	234.000	6
ESAP				
MEN				

TOTALES POR SUBSISTEMA			
Tipo Administradora	No. Administradoras Reportadas	Valor antes de IQE, LMA, IRP y Mora	Total a Pagar
Salud	3	975.000	975.000
Pensión	3	1.248.000	1.248.000
Riesgos Laborales	1	40.800	40.800
CCF	1	312.000	312.000
ESAP	0	0	0
ICBF	1	234.000	234.000
MEN	0	0	0
SENA	1	156.000	156.000
TOTALES	10	2.965.800	2.965.800

PAGADA

Este documento está clasificado como PRIVADO por parte de Compensar Operador de Información

compensar | miplanilla.com

PLANILLA INTEGRADA DE AUTOLIQUIDACION DE APORTES

DATOS DEL APORTANTE							
TIPO	NÚMERO	NOMBRE APORTANTE		DIRECCIÓN	TELÉFONO	CORREO	EXONERADO PAGO PARAFISCALES Y SALUD
NI	890208402-1	CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSE		CARRERA 3 1 IMPAR	7180023	nelocui@hotmail.com	
FORMA PRESENTACIÓN	CLASE APORTANTE	NOMBRE SUCURSAL	CÓDIGO	DEPARTAMENTO	CIUDAD / MUNICIPIO		
ÚNICA	B – menos de 200 c			SANTANDER	GUADALUPE		NO

DATOS DE LA PLANILLA						
PLANILLA ASOCIADA	FECHA PAGO ASOCIADA (DIA/MES/AÑO)	TIPO PLANILLA	FECHA PAGO (DIA/MES/AÑO)	NÚMERO PLANILLA	CANTIDAD	
					EMPLEADOS	UPC
PERIODO SALUD	PERIODO PENSIONES				6	0
					TOTAL A PAGAR	
2024-12	2024-11	E	02/12/2024	82204391	$2.965.800	

DETALLE POR COTIZANTE

INFORMACIÓN COTIZANTE								INFORMACIÓN NOVEDADES																		PENSIÓN						SALUD			RIESGOS LABORALES				CCF			PARAFISCALES					
Tipo	No. de Identificación	Apellidos y Nombres	Cotizante	Subtipo	Extranjero	Colombiano en el exterior	Estudiante	ING	RET	TDE	TAE	TDP	TAP	VSP	SUS	IGE	LMA	VAC	AVP	VST	SLN	COR	Cód. AFP	IBC AFP	Cotización	Voluntario o Afiliado	Voluntario Aportante	Fondo pensional de solidaridad	Fondo pensional de subsistencia	Cód. EPS	IBC EPS	Cotización / Valor UPC	Cód. ARL	IBC ARL	Clase de Riesgo	Cotización	Código CCF	IBC CCF	Aporte CCF	IBC otros parafiscales	Aporte SENA	Aporte ICBF	Aporte ESAP	Aporte MEN
CC	1006132888	LOPEZ SUAREZ JESUS ANDRES	1	0		N																	25-14	1.300.000	208.000	0	0	0	0	EPS042	1.300.000	162.500	14-23	1.300.000	1	6.800	CCF40	1.300.000	52.000	1.300.000	26.000	39.000	0	0
CC	1090826627	ARIZA SERRANO PAOLA ANDREA	1	0		N																	230301	1.300.000	208.000	0	0	0	0	ESSC24	1.300.000	162.500	14-23	1.300.000	1	6.800	CCF40	1.300.000	52.000	1.300.000	26.000	39.000	0	0
CC	28169284	ESTEVEZ OLAYA JENNY PATRICIA	1	0		N																	230301	1.300.000	208.000	0	0	0	0	ESSC24	1.300.000	162.500	14-23	1.300.000	1	6.800	CCF40	1.300.000	52.000	1.300.000	26.000	39.000	0	0
CC	28169402	PINZON ARDILA PAULA YURANY	1	0		N																	230301	1.300.000	208.000	0	0	0	0	ESSC24	1.300.000	162.500	14-23	1.300.000	1	6.800	CCF40	1.300.000	52.000	1.300.000	26.000	39.000	0	0
CC	52853534	PLATA TOLOSA DELFINA	1	0		N																	231001	1.300.000	208.000	0	0	0	0	ESSC24	1.300.000	162.500	14-23	1.300.000	1	6.800	CCF40	1.300.000	52.000	1.300.000	26.000	39.000	0	0
CC	65631094	CORREDOR PINTO SANDRA IRENE	1	0		N																	25-14	1.300.000	208.000	0	0	0	0	EPS037	1.300.000	162.500	14-23	1.300.000	1	6.800	CCF40	1.300.000	52.000	1.300.000	26.000	39.000	0	0

PAGADA

Este documento está clasificado como PRIVADO por parte de Compensar Operador de Información

compensar miplanilla.com

PLANILLA INTEGRADA DE AUTOLIQUIDACION DE APORTES

DATOS DEL APORTANTE						
TIPO	NÚMERO	NOMBRE APORTANTE	DIRECCIÓN	TELÉFONO	CORREO	EXONERADO PAGO PARAFISCALES Y SALUD
NI	890208402-1	CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSE	CARRERA 3 1 IMPAR	7180023	netocu@hotmail.com	
FORMA PRESENTACIÓN	CLASE APORTANTE	NOMBRE SUCURSAL / CÓDIGO	DEPARTAMENTO	CIUDAD / MUNICIPIO		
ÚNICA	B -- menos de 200 c		SANTANDER	GUADALUPE		NO

DATOS DE LA PLANILLA						
PLANILLA ASOCIADA	FECHA PAGO ASOCIADA (DIA/MES/AÑO)	TIPO PLANILLA	FECHA PAGO (DIA/MES/AÑO)	NÚMERO PLANILLA	CANTIDAD	
					EMPLEADOS	UPC
					6	0
PERIODO SALUD	PERIODO PENSIONES				TOTAL A PAGAR	
2024-11	2024-10	E	05/11/2024	81270816	$2.965.800	

TOTALES POR SUBSISTEMAS

TOTALES SALUD

Código EPS	Nombre	NIT	Cotización Obligatoria	UPC Adicional	Incapacidades		Licencia Maternidad		Días Mora	Valor Mora Cotización	Valor Mora UPC	Total a Pagar	No. Afiliados
					No. Autorización	Valor	No. Autorización	Valor					
EPS037	Nueva EPS	900156264-2	162.500	0		0		0	0	0	0	162.500	1
EPS042	EPS COOSALUD	900226715-3	162.500	0		0		0	0	0	0	162.500	1
ESSC24	EPS-S Coosalud	900226715-3	650.000	0		0		0	0	0	0	650.000	4

TOTALES PENSIÓN

Código AFP	Nombre	NIT	Cotización Obligatoria	Aporte Voluntario Afiliado	Aporte Voluntario Aportante	Aporte FSP - Solidaridad	Aporte FSP - Subsistencia	Días Mora	Valor Mora Cotización	Valor Mora FSP	Total a Pagar	No. Afiliados
230301	Porvenir	800224808-5	624.000	0	0	0	0	0	0		624.000	3
231001	Colfondos	800227940-6	208.000	0	0	0	0	0	0		208.000	1
25-14	Colpensiones	900336004-7	416.000	0	0	0	0	0	0		416.000	2

TOTALES RIESGOS LABORALES

Código ARL	Nombre	NIT	Cotización Obligatoria	Incapacidades		Aportes Otros Sistemas	Valor Neto Cotización	Días Mora	Valor Mora Cotización	Subtotal Cotización	No. Radicado Saldo a Favor	Valor Saldo a Favor	Fondo Solidaridad	Total a Pagar	No. Afiliados
				No. Autorización	Valor										
14-23	Positive Seguros	860011153-6	40.800				40.800	0	0	40.800			408	40.800	6

TOTALES CAJAS

Código CCF	Nombre	NIT	Valor Aporte	Días Mora	Valor Mora Aporte	Total a Pagar	No. Afiliados
CCF40	Comfenalco Santander	890201578-7	312.000	0	0	312.000	6

TOTALES PARAFISCALES

Valor Aporte	Días Mora	Valor Mora Aporte	Total a Pagar	No. Afiliados
SENA				
156.000	0	0	156.000	6
ICBF				
234.000	0	0	234.000	6
ESAP				
MEN				

TOTALES POR SUBSISTEMA

Tipo Administradora	No. Administradoras Reportadas	Valor antes de IGE, LMA, IRP y Mora	Total a Pagar
Salud	3	975.000	975.000
Pensión	3	1.248.000	1.248.000
Riesgos Laborales	1	40.800	40.800
CCF	1	312.000	312.000
ESAP	0	0	0
ICBF	1	234.000	234.000
MEN	0	0	0
SENA	1	156.000	156.000
TOTALES	10	2.965.800	2.965.800

Este documento está clasificado como PRIVADO por parte de Compensar Operador de Información

compensar miplanilla.com

PLANILLA INTEGRADA DE AUTOLIQUIDACION DE APORTES

DATOS DEL APORTANTE							
TIPO	NÚMERO	NOMBRE APORTANTE		DIRECCIÓN	TELÉFONO	CORREO	EXONERADO PAGO PARAFISCALES Y SALUD
NI	890208402-1	CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSE		CARRERA 3 1 IMPAR	7,180023	nelocu@hotmail.com	
FORMA PRESENTACIÓN	CLASE APORTANTE	NOMBRE SUCURSAL	CÓDIGO	DEPARTAMENTO	CIUDAD / MUNICIPIO		
ÚNICA	B – menos de 200 c			SANTANDER	GUADALUPE		NO

DATOS DE LA PLANILLA						
PLANILLA ASOCIADA	FECHA PAGO ASOCIADA (DIA/MES/AÑO)	TIPO PLANILLA	FECHA PAGO (DIA/MES/AÑO)	NÚMERO PLANILLA	CANTIDAD	
					EMPLEADOS	UPC
					6	0
PERIODO SALUD	PERIODO PENSIONES				TOTAL A PAGAR	
2024-11	2024-10	E	05/11/2024	81270816	$2.965.800	

ETALLE POR COTIZANTE

INFORMACIÓN COTIZANTE							INFORMACIÓN NOVEDADES															PENSIÓN							SALUD			RIESGOS LABORALES				CCF			PARAFISCALES				
Tipo	No. de Identificación	Apellidos y Nombres	Colombia	Holanda	Extranjero	Colaborador	Exonerado	IRP	IGE	TDE	TAE	TDP	TAP	VSP	VST	SLN	IGE	LMA	VAC	AVP	VCT	IRL	COMISIONES	Cód. AFP	IBC AFP	Cotización	Voluntario o Afiliado	Voluntario Aportante	Fondo pensional de solidaridad	Fondo pensional de subsistencia	Cód. EPS	IBC EPS	Cotización / Valor UPC	Cód. ARL	IBC ARL	Clase de Riesgo	Cotización	Código CCF	IBC CCF	Aporte CCF	IBC otros parafiscales	Aporte SENA	Aporte ICBF	Aporte ESAP	Aporte MEN
CC	1005132086	LOPEZ SUAREZ JESUS ANDRES	1	0			N																	25-14	1.300.000	208.000	0	0	0	0	EPS042	1.300.000	162.500	14-23	1.300.000	1	6.800	CCF40	1.300.000	52.000	1.300.000	26.000	39.000	0	0
CC	1099263837	ARIZA SERRANO PAOLA ANDREA	1	0			N																	230301	1.300.000	208.000	0	0	0	0	ESSC24	1.300.000	162.500	14-23	1.300.000	1	6.800	CCF40	1.300.000	52.000	1.300.000	26.000	39.000	0	0
CC	28160294	ESTEVEZ OLAYA JENNY PATRICIA	1	0			N																	230301	1.300.000	208.000	0	0	0	0	ESSC24	1.300.000	162.500	14-23	1.300.000	1	6.800	CCF40	1.300.000	52.000	1.300.000	26.000	39.000	0	0
CC	28169402	PINZON ARDILA PAULA YURANY	1	0			N																	230301	1.300.000	208.000	0	0	0	0	ESSC24	1.300.000	162.500	14-23	1.300.000	1	6.800	CCF40	1.300.000	52.000	1.300.000	26.000	39.000	0	0
CC	52853534	PLATA TOLOSA DELFINA	1	0			N																	231001	1.300.000	208.000	0	0	0	0	ESSC24	1.300.000	162.500	14-23	1.300.000	1	6.800	CCF40	1.300.000	52.000	1.300.000	26.000	39.000	0	0
CC	65631964	CORREDOR PINTO SANDRA IRENE	1	0			N																	25-14	1.300.000	208.000	0	0	0	0	EPS037	1.300.000	162.500	14-23	1.300.000	1	6.800	CCF40	1.300.000	52.000	1.300.000	26.000	39.000	0	0

Este documento esta clasificado como PRIVADO por parte de Compensar Operador de Información

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

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

CERTIFICACION DE PAGO DE PARAFISCALES

YO, SANDRA PATRICIAS DIAZ ARENAS, identificada con cedula de ciudadanía N° 6RR3.511.918 de Bucaramanga; actuando como contadora, con tarjeta profesional 135585-T, del **CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSE** identificado con NIT 890.208.402-1

CERTIFICO QUE: el pago de la seguridad social de todos los empleados del CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSE, se encuentra al día a la fecha.

Se expide en Guadalupe a los 30 días del mes de noviembre 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