INFORME SEMANAL DE ACTIVIDADES
PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA
CONSORCIO ADULTO MAYOR 2025

PROGRAMA CENTROS VIDA			
CONTRATISTA: Auxiliar de Enfermería Alba Luz Puerto Bayona CC N° 46.453.417 de Duitama		**PERIODO DE INFORME:** Del 20 de agosto al 19 de septiembre del 2025 **SEMANA:** 25 Del 20 de agosto al 22 de agosto del 2025	
OBJETO DE CONTRATO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES COMO AUXILIAR DE ENFERMERIA EN EL PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA CONSORCIO ADULTO MAYOR 2025			
EJE DE FORMACION INTEGRAL: Educación, Formación E Investigación Para Enfrentar El Desafío Del Envejecimiento Y La Vejez			
SEDE: Laureles	**FECHA DE EJECUCION:** 20- agosto - 2025	**HORA:** 08:00 a.m – 01:00 p.m	**N° DE SESION** 1
SEDE: Vaticano	**FECHA DE EJECUCION:** 21- agosto - 2025	**HORA:** 08:00 a.m – 01:00 p.m	**N° DE SESION** 2
SEDE: Vaticano	**FECHA DE EJECUCION:** 22- agosto - 2025	**HORA:** 08:00 a.m – 01:00 p.m	**N° DE SESION** 3

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA:	Taller de enfermería: Salud Respiratoria (Prevención de Enfermedades como EPOC o Neumonía).
OBJETIVO GENERAL:	Promover la salud respiratoria en los adultos mayores mediante la educación, la práctica de hábitos saludables y la prevención de enfermedades como EPOC y neumonía, contribuyendo a mejorar su calidad de vida y bienestar.
LOGRO:	Al finalizar el taller, los adultos mayores reconocerán la importancia del autocuidado respiratorio y aplicarán medidas preventivas (ejercicios de respiración, higiene, vacunación y hábitos saludables) para reducir el riesgo de desarrollar enfermedades como EPOC y neumonía.

METODOLOGIA DEL DESARROLLO

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

El desarrollo del taller se organiza en cinco momentos clave:

1. **Acogida y motivación**
   Dinámica corta de presentación y bienvenida.
   Conversación inicial sobre la importancia de los pulmones y experiencias personales con la respiración.

2. **Exploración de saberes previos**
   Preguntas abiertas: ¿qué hacen para cuidar sus pulmones?, ¿qué saben sobre la gripa, EPOC o neumonía?
   Identificación de mitos y creencias.

3. **Socialización de conocimientos**
   Explicación sencilla y clara sobre EPOC y neumonía: causas, síntomas y prevención.
   Apoyo con láminas, imágenes o ejemplos cotidianos.

4. **Práctica vivencial**
   Ejercicios de respiración diafragmática y estiramientos suaves.
   Demostración de hábitos preventivos (lavado de manos, ventilación de espacios, abrigo adecuado).

5. **Cierre y retroalimentación**
   Revisión de lo aprendido mediante preguntas y respuestas.
   Compromiso personal de aplicar un hábito respiratorio saludable en la vida diaria.

DESARROLLO DEL TALLER

1. **Bienvenida y motivación**
   Saludo cordial y breve dinámica de integración (por ejemplo, presentarse con su nombre y un gesto de respiración profunda).
   Explicación del objetivo del taller de manera sencilla: “Hoy vamos a aprender cómo cuidar nuestros pulmones y prevenir enfermedades respiratorias como la gripa, la neumonía y la EPOC”.
2. **Exploración de saberes previos**
   Conversación guiada: preguntar a los adultos mayores qué saben o han escuchado sobre el cuidado de los pulmones.

Identificación de prácticas que ya realizan (ejemplo: ventilar la casa, abrigarse, vacunarse).

3. Exposición participativa

Explicación breve y clara de: Qué son la EPOC y la neumonía.
Factores de riesgo.
Signos de alarma.
Medidas preventivas.
Uso de láminas, imágenes o ejemplos sencillos de la vida diaria.

4. Práctica vivencial

Ejercicios respiratorios: inhalar profundamente por la nariz, mantener 3 segundos y exhalar lentamente por la boca.
Estiramientos suaves con respiración**.**
Simulación del lavado de manos y recomendaciones de higiene.
Conversación sobre la importancia de la vacuna contra la gripa y el neumococo.

5. Cierre y retroalimentación

Preguntas rápidas: "¿Qué aprendí hoy para cuidar mis pulmones?".
Cada participante comparte un compromiso sencillo (ejemplo: "voy a ventilar mi habitación todos los días" o "voy a tomar más agua").
Entrega de un folleto o cartel con mensajes clave.

CONCLUSIONES

Laureles: Los adultos mayores reconocieron la importancia del autocuidado respiratorio y aprendieron medidas sencillas y prácticas para prevenir enfermedades como la EPOC y la neumonía, fortaleciendo así su calidad de vida.
Vaticano: El taller permitió que, a través de la participación activa y la práctica vivencial, los asistentes reforzaran hábitos saludables como la higiene, la vacunación, la actividad física y los ejercicios respiratorios, los cuales contribuyen al bienestar integral en esta etapa de la vida.

ANEXOS CENTRO VIDA LAURELES





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

ANEXOS CENTRO VIDA VATICANO





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

CONSORCIO
ADULTO MAYOR
2025

ANEXOS CENTRO VIDA VATICANO





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

V°B° Ps. Eliana Yulieth Pacheco Castro
Coordinadora Centros vida

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

INFORME SEMANAL DE ACTIVIDADES
PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA
CONSORCIO ADULTO MAYOR 2025

PROGRAMA CENTROS VIDA			
CONTRATISTA: Auxiliar de Enfermería Alba Luz Puerto Bayona CC N° 46.453.417 de Duitama		**PERIODO DE INFORME:** Del 20 de agosto al 19 de septiembre del 2025 **SEMANA:** 26 Del 25 de agosto al 29 de agosto del 2025	
OBJETO DE CONTRATO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES COMO AUXILIAR DE ENFERMERIA EN EL PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA CONSORCIO ADULTO MAYOR 2025			
EJE DE FORMACION INTEGRAL: Educación, Formación E Investigación Para Enfrentar El Desafío Del Envejecimiento Y La Vejez			
SEDE: Laureles	**FECHA DE EJECUCION:** 25- agosto - 2025	**HORA:** 08:00 a.m – 01:00 p.m	**N° DE SESION** 4
SEDE: Vaticano	**FECHA DE EJECUCION:** 26- agosto - 2025	**HORA:** 08:00 a.m – 01:00 p.m	**N° DE SESION** 5
SEDE: Laureles	**FECHA DE EJECUCION:** 27- agosto - 2025	**HORA:** 08:00 a.m – 01:00 p.m	**N° DE SESION** 6
SEDE: Vaticano	**FECHA DE EJECUCION:** 28- agosto - 2025	**HORA:** 08:00 a.m – 01:00 p.m	**N° DE SESION** 7

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA:	Taller de enfermería: Prevención de Infecciones Respiratorias (Importancia de las Vacunas influenza, Neumococo, COVID – 19) Manejo de Lavado de Manos y Uso de tapabocas cuando es necesario.
OBJETIVO GENERAL:	Promover el autocuidado y la prevención de infecciones respiratorias en adultos mayores, a través de la educación sobre medidas preventivas y la importancia de la vacunación.
LOGRO:	Los adultos mayores reconocen la importancia de la vacunación contra influenza, neumococo y COVID-19, adoptan medidas preventivas de autocuidado y se comprometen a mantener sus esquemas de vacunación actualizados para reducir el riesgo de complicaciones respiratorias.

METODOLOGIA DEL DESARROLLO

La metodología está centrada en el adulto mayor como protagonista de su aprendizaje, promoviendo la participación, la experiencia práctica y el diálogo sencillo y claro.

1. **Enfoque participativo y vivencial**
   Se parte de los saberes previos de los adultos mayores (experiencias con gripes, neumonías, COVID-19).
   Se promueve la conversación en grupo, el intercambio de anécdotas y consejos personales.
2. **Demostración – práctica guiada**
   La auxiliar de enfermería explica y demuestra la técnica (lavado de manos, colocación de tapabocas).
   Luego los adultos mayores repiten la práctica, recibiendo retroalimentación inmediata.
3. **Aprendizaje lúdico**
   Se incluyen dinámicas cortas (juegos de verdadero/falso, dramatizaciones, para verificar lavado de manos).
   Se utilizan materiales visuales llamativos que favorecen la comprensión.
4. **Lenguaje claro y accesible**
   Explicaciones sencillas, frases cortas y ejemplos de la vida diaria.
   Se evita el exceso de términos técnicos, adaptando la información a su nivel de comprensión.
5. **Trabajo grupal y motivación**
   Se realizan actividades en pequeños grupos para favorecer la cooperación y el refuerzo entre pares.
   Se reconocen los aportes de cada adulto mayor, motivando la confianza y la autoestima.
6. **Cierre reflexivo y compromiso**
   Cada adulto mayor expresa en voz alta una acción que se compromete a realizar (ejemplo: “me voy a vacunar”, “voy a lavarme las manos antes de comer”).

DESARROLLO DEL TALLER

1. Acogida y motivación
Dinámica breve: “Respiro y cuento” cada adulto mayor comparte en una frase qué hace para cuidar sus pulmones.
Conversación guiada sobre experiencias con la gripe, neumonía o COVID-19.

2. Importancia de las vacunas
Explicación sencilla con apoyo visual:
- **Influenza** se aplica cada año.
- **Neumococo** protege contra neumonía, indicada en mayores de 60 años.
- **COVID-19** refuerzos según indicaciones actuales.

Actividad: “Verdadero o falso” el grupo responde a frases sobre mitos y realidades de las vacunas.

3. Lavado de manos

Explicación y demostración de los pasos por la auxiliar de enfermería.
Actividad práctica: cada adulto mayor realiza el lavado.

4. Uso del tapabocas

Explicación cuándo es necesario (síntomas, lugares concurridos, hospitales).
Demostración: cómo colocarlo y retirarlo correctamente.
Actividad: dramatización dos voluntarios muestran el uso correcto e incorrecto, y el grupo identifica el error.

5. Cierre y compromiso

Ronda final: cada participante dice una acción de autocuidado que reforzará en casa.

CONCLUSIONES

Laureles: Los adultos mayores reconocieron La prevención de infecciones respiratorias depende en gran medida de acciones simples como la vacunación, el correcto lavado de manos y el uso adecuado del tapabocas, que ayudan a proteger la salud y evitar complicaciones.

Vaticano: El taller permitió que, a través de la participación activa y la práctica vivencial, los adultos mayores reforzaran hábitos saludables como la higiene, la vacunación, la actividad física y los ejercicios respiratorios, los cuales contribuyen al bienestar integral en esta etapa de la vida.

ANEXOS CENTRO VIDA LAURELES





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

CONSORCIO
ADULTO MAYOR
2025

ANEXOS CENTRO VIDA VATICANO





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

V°B° Ps. Eliana Yulieth Pacheco Castro
Coordinadora Centros vida

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

INFORME SEMANAL DE ACTIVIDADES
PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA
CONSORCIO ADULTO MAYOR 2025

PROGRAMA CENTROS VIDA			
CONTRATISTA: Auxiliar de Enfermería Alba Luz Puerto Bayona CC N° 46.453.417 de Duitama		**PERIODO DE INFORME:** Del 20 de agosto al 19 de septiembre del 2025 **SEMANA:** 27 Del 01 de septiembre al 05 de septiembre del 2025	
OBJETO DE CONTRATO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES COMO AUXILIAR DE ENFERMERIA EN EL PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA CONSORCIO ADULTO MAYOR 2025			
EJE DE FORMACION INTEGRAL: Educación, Formación E Investigación Para Enfrentar El Desafío Del Envejecimiento Y La Vejez			
SEDE: Laureles	**FECHA DE EJECUCION:** 01- septiembre - 2025	**HORA:** 08:00 a.m – 01:00 p.m	**N° DE SESION** 8
SEDE: Vaticano	**FECHA DE EJECUCION:** 02- septiembre - 2025	**HORA:** 08:00 a.m – 01:00 p.m	**N° DE SESION** 9
SEDE: Laureles	**FECHA DE EJECUCION:** 03- septiembre - 2025	**HORA:** 08:00 a.m – 01:00 p.m	**N° DE SESION** 10
SEDE: Principal	**FECHA DE EJECUCION:** 04- septiembre - 2025	**HORA:** 08:00 a.m – 01:00 p.m	**N° DE SESION** 11

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA:	Taller de enfermería: Sueño Saludable (Higiene del Sueño, Rutinas Nocturnas) Técnicas de Relajación para Dormir Mejor
OBJETIVO GENERAL:	Promover hábitos de sueño saludables en adultos mayores, fortaleciendo rutinas nocturnas y el uso de técnicas de relajación que mejoren su descanso y bienestar.
LOGRO:	Al finalizar el taller, los adultos mayores reconocen la importancia de un sueño saludable, adoptan rutinas nocturnas adecuadas y practican técnicas sencillas de relajación que contribuyen a mejorar la calidad de su descanso y bienestar diario.

METODOLOGIA DEL DESARROLLO

El taller se desarrolla bajo un enfoque participativo donde el adulto mayor es el eje central del proceso de aprendizaje. Se busca que los asistentes compartan sus experiencias, participen activamente en las actividades propuestas y practiquen lo aprendido de manera sencilla y vivencial, favoreciendo el diálogo, la comprensión clara y la apropiación de hábitos saludables.

1. Participativa y vivencial, con lenguaje claro y sencillo.

2. Conversatorio inicial sobre experiencias con el sueño.

3. Demostración y práctica guiada de técnicas de relajación.

4. Uso de música suave, imágenes y ejercicios de respiración en grupo.

5. Cierre con compromisos personales de cambio de hábitos.

DESARROLLO DEL TALLER

1. Introducción: ¿Por qué es importante dormir bien?

Beneficios del sueño: energía, memoria, ánimo, prevención de enfermedades.
Cambios en el sueño en la vejez (despertares nocturnos, menor profundidad).

2. Higiene del Sueño (Hábitos saludables)

Mantener horarios regulares de sueño y despertar.
Evitar cafeína, té o comidas pesadas en la noche.
Dormitorio cómodo, ventilado y oscuro.
Limitar uso de televisión o radio antes de dormir.
Siesta corta en la tarde (no más de 30 minutos).

3. Rutinas nocturnas

Cena ligera y temprano.
Actividades relajantes: lectura tranquila, música suave, oración/meditación.
Preparar la habitación (luz tenue, temperatura adecuada).
Evitar discusiones o noticias estresantes antes de dormir.

4. Técnicas de relajación para dormir mejor
(práctica grupal con los adultos mayores)

Respiración profunda: inhalar lento por la nariz, exhalar por la boca.
Relajación muscular progresiva: tensar y soltar suavemente diferentes grupos musculares.
Visualización positiva: imaginar un lugar tranquilo (playa, montaña, jardín).
Estiramientos suaves antes de acostarse.

5. Evaluación

Preguntas cortas de retroalimentación.
Observación de la participación en la práctica de relajación

CONCLUSIONES

Laureles: Los adultos mayores aprendieron que dormir bien es muy importante para sentirnos con más energía, pensar mejor y cuidar nuestra salud. Si mantenemos horarios fijos, tenemos una rutina tranquila antes de acostarnos y hacemos de nuestro cuarto un lugar cómodo y relajado, vamos a descansar mucho mejor.
Vaticano: El taller permitió que los adultos mayores descubrieran que con ejercicios sencillos como respirar profundo, estirar suavemente el cuerpo o imaginar un lugar bonito y tranquilo, podemos relajarnos más fácil y lograr un sueño reparador que nos ayude a sentirnos más animados y fuertes cada día.
Principal: El taller permitió comprender a los adultos mayores que el sueño no es solo un momento de descanso, sino un proceso fundamental para la salud integral. En los adultos mayores, mantener horarios regulares, crear un ambiente tranquilo y aplicar hábitos de higiene del sueño favorece la recuperación del organismo, mejora la memoria y la concentración, disminuye el riesgo de caídas y fortalece el sistema inmunológico, lo que contribuye a una vida más activa y saludable.

ANEXOS CENTRO VIDA LAURELES





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

ANEXOS CENTRO VIDA VATICANO





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

ANEXOS CENTRO VIDA PRINCIPAL





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

V°B° Ps. Eliana Yulieth Pacheco Castro
Coordinadora Centros vida

INFORME SEMANAL DE ACTIVIDADES
PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA
CONSORCIO ADULTO MAYOR 2025

PROGRAMA CENTROS VIDA			
CONTRATISTA: Auxiliar de Enfermería Alba Luz Puerto Bayona CC N° 46.453.417 de Duitama		**PERIODO DE INFORME:** Del 20 de agosto al 19 de septiembre del 2025 **SEMANA:** 28 Del 08 de septiembre al 12 de septiembre del 2025	
OBJETO DE CONTRATO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES COMO AUXILIAR DE ENFERMERIA EN EL PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA CONSORCIO ADULTO MAYOR 2025			
EJE DE FORMACION INTEGRAL: Educación, Formación E Investigación Para Enfrentar El Desafío Del Envejecimiento Y La Vejez			
SEDE: Laureles	**FECHA DE EJECUCION:** 08- septiembre - 2025	**HORA:** 08:00 a.m – 01:00 p.m	**N° DE SESION** 12
SEDE: Vaticano	**FECHA DE EJECUCION:** 09- septiembre - 2025	**HORA:** 08:00 a.m – 01:00 p.m	**N° DE SESION** 13
SEDE: Laureles	**FECHA DE EJECUCION:** 10- septiembre - 2025	**HORA:** 08:00 a.m – 01:00 p.m	**N° DE SESION** 14
SEDE: Vaticano	**FECHA DE EJECUCION:** 11- septiembre - 2025	**HORA:** 08:00 a.m – 01:00 p.m	**N° DE SESION** 15

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA:	Taller de enfermería: Salud Sexual en la Vejez (Conversatorio sobre Mitos y Realidades) Autocuidado y Bienestar Emocional
OBJETIVO GENERAL:	Favorecer la comprensión y valoración de la sexualidad en la vejez, promoviendo el autocuidado, el respeto por sí mismos y el bienestar emocional de los adultos mayores.
LOGRO:	Al finalizar el taller, los adultos mayores reconocen la importancia de la sexualidad en esta etapa de la vida, identifican mitos y realidades sobre el tema, y fortalecen prácticas de autocuidado físico y emocional que promueven su bienestar y calidad de vida.

METODOLOGIA DEL DESARROLLO

El taller se lleva a cabo con un enfoque participativo y respetuoso, colocando al adulto mayor como protagonista de su proceso de aprendizaje. Se fomenta el diálogo abierto y la reflexión en torno a mitos y realidades sobre la sexualidad en la vejez, favoreciendo la expresión de experiencias personales y el intercambio de ideas. A través de dinámicas sencillas, conversatorios y actividades vivenciales, se busca fortalecer la comprensión, el autocuidado y el bienestar emocional, en un ambiente de confianza y claridad.

1. Conversatorio abierto y participativo, con preguntas sencillas.
2. Dinámicas lúdicas (verdadero/falso, lluvia de ideas).
3. Lenguaje claro, respetuoso y sin tecnicismos.
4. Espacio de confianza y escucha activa.

DESARROLLO DEL TALLER

1. Acogida y motivación

Dinámica inicial: “Rompiendo el hielo” cada participante dice una palabra que relacione con la palabra “amor” o “cariño”.
Presentación del objetivo del taller.

2. Conversatorio: Mitos y Realidades de la sexualidad en la vejez

Mitos frecuentes:

“La sexualidad desaparece con la edad.”
“El deseo solo pertenece a los jóvenes.”
“Las enfermedades crónicas impiden disfrutar la sexualidad.”

Realidades:

La sexualidad es parte del ser humano en todas las etapas de la vida.
Puede transformarse y adaptarse a los cambios físicos y emocionales.
El cariño, la ternura y la compañía también hacen parte de la sexualidad.

Actividad: “Verdadero o Falso” el grupo responde de manera participativa.

Dinámica: “Explota el mito”

Globos de colores (uno por participante o por grupo).
Papelitos con preguntas, frases de mitos o realidades (ejemplo: “En la vejez ya no existe deseo”, “El cariño y la ternura también hacen parte de la sexualidad”).

3. Autocuidado y Bienestar Emocional

Autocuidado físico: higiene, control médico, hábitos saludables.
Autocuidado emocional: comunicación con la pareja, expresar sentimientos, fortalecer la autoestima.
Importancia del respeto a la intimidad y a las decisiones personales.
Actividad: cada participante menciona una acción de autocuidado que practica o desea reforzar.

4. Cierre reflexivo

Mensaje motivador: “La sexualidad en la vejez es un derecho, una forma de expresar cariño, ternura y respeto por uno mismo y por los demás.”
Compromiso grupal: expresar una palabra o frase que resuma lo aprendido.

CONCLUSIONES

Laureles: Los adultos mayores comprendieron que la sexualidad no desaparece con la edad, sino que se transforma, y que sigue siendo una parte importante del bienestar, expresada a través del cariño, la compañía, el respeto y la intimidad.
Vaticano: El taller permitió que los adultos mayores reconocieran que el autocuidado físico y emocional, así como el desmentir mitos, les permite vivir su sexualidad de manera más sana, con confianza y mejor calidad de vida.

ANEXOS CENTRO VIDA LAURELES





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

ANEXOS CENTRO VIDA VATICANO





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

V°B° Ps. Eliana Yulieth Pacheco Castro
Coordinadora Centros vida

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

INFORME SEMANAL DE ACTIVIDADES
PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA
CONSORCIO ADULTO MAYOR 2025

PROGRAMA CENTROS VIDA			
CONTRATISTA: Auxiliar de Enfermería Alba Luz Puerto Bayona CC N° 46.453.417 de Duitama		**PERIODO DE INFORME:** Del 20 de agosto al 19 de septiembre del 2025 **SEMANA:** 29 Del 15 de septiembre al 19 de septiembre del 2025	
OBJETO DE CONTRATO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES COMO AUXILIAR DE ENFERMERIA EN EL PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA CONSORCIO ADULTO MAYOR 2025			
EJE DE FORMACION INTEGRAL: Educación, Formación E Investigación Para Enfrentar El Desafío Del Envejecimiento Y La Vejez			
SEDE: Laureles	**FECHA DE EJECUCION:** 15- septiembre - 2025	**HORA:** 08:00 a.m – 01:00 p.m	**N° DE SESION** 16
SEDE: Vaticano	**FECHA DE EJECUCION:** 16- septiembre - 2025	**HORA:** 08:00 a.m – 01:00 p.m	**N° DE SESION** 17
SEDE: Laureles	**FECHA DE EJECUCION:** 17- septiembre - 2025	**HORA:** 08:00 a.m – 01:00 p.m	**N° DE SESION** 18
SEDE: Vaticano	**FECHA DE EJECUCION:** 18- septiembre - 2025	**HORA:** 08:00 a.m – 01:00 p.m	**N° DE SESION** 19

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA:	Taller de enfermería: Primeros Auxilios Básicos (Qué hacer ante caídas, heridas leves, atragantamiento o desmayo.) Demostraciones prácticas sencillas
OBJETIVO GENERAL:	Brindar a los adultos mayores conocimientos y habilidades básicas en primeros auxilios que les permitan actuar de manera oportuna y segura ante situaciones de emergencia comunes en la vida diaria.
LOGRO:	Al finalizar el taller, los adultos mayores reconocen y aplican de manera sencilla las acciones básicas de primeros auxilios ante caídas, heridas leves, atragantamiento o desmayos, fortaleciendo su seguridad, autonomía y capacidad de respuesta en situaciones de emergencia cotidiana.

METODOLOGIA DEL DESARROLLO

El taller se lleva a cabo bajo un enfoque participativo y práctico, en el cual los adultos mayores son invitados a involucrarse activamente en todo momento. Se realizan demostraciones guiadas por el personal de enfermería, mostrando de manera clara y paso a paso qué hacer en cada situación de primeros auxilios. Para garantizar la comprensión, se utiliza un lenguaje sencillo, cercano y acompañado de ejemplos de la vida cotidiana, de manera que cada recomendación pueda relacionarse fácilmente con experiencias personales. Asimismo, se implementa la estrategia de dramatización, donde los participantes practican en parejas o pequeños grupos las maniobras aprendidas, fortaleciendo la memoria, la confianza y el trabajo colaborativo. Esta metodología permite no solo adquirir conocimientos teóricos, sino también experimentar, practicar y apropiarse de las técnicas de forma vivencial.

DESARROLLO DEL TALLER

1. Introducción

Conversación inicial: "¿Qué haría usted si un compañero se cae o se atraganta?"
Explicación de la importancia de conocer primeros auxilios.

2. Primeros auxilios en caídas

Revisar si la persona está consciente y respira.
No mover al afectado si se sospecha fractura.
Llamar a emergencias si hay dolor intenso o imposibilidad de moverse.
Demostración: cómo ayudar a levantarse a alguien sin forzarlo.

3. Heridas leves

Lavado de manos antes de atender.
Limpiar la herida con agua y jabón.
Cubrir con una gasa limpia.
Demostración práctica con material de botiquín.

4. Atragantamiento

Reconocer signos: no puede hablar, tose débil o se lleva las manos al cuello.
Maniobra de Heimlich adaptada a adultos mayores (abrazar por la cintura y presionar suavemente hacia adentro y arriba).
Demostración con un voluntario.

5. Desmayo

Acostar a la persona boca arriba.
Elevar ligeramente las piernas.
Aflojar la ropa apretada.
No dar líquidos hasta que recupere la conciencia.
Demostración guiada.

6. Cierre y reflexión

Ronda final: cada adulto mayor menciona un aprendizaje clave.
Refuerzo del mensaje: “Los primeros auxilios no reemplazan la atención médica, pero pueden salvar vidas mientras llega la ayuda.”

CONCLUSIONES

Laureles: Los adultos mayores comprendieron que los primeros auxilios son acciones simples pero fundamentales, que pueden salvar vidas y disminuir complicaciones mientras llega la atención médica profesional.
Vaticano: A través de la práctica y la participación activa, los adultos mayores aprendieron qué hacer ante caídas, heridas leves, atragantamiento y desmayos, fortaleciendo su confianza y capacidad de respuesta en situaciones de emergencia cotidiana.

ANEXOS CENTRO VIDA LAURELES COMPARTIR AMOR Y AMISTAD





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

ANEXOS CENTRO VIDA VATICANO COMPARTIR AMOR Y AMISTAD





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

V°B° Ps. Eliana Yulieth Pacheco Castro
Coordinadora Centros vida

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

INFORME SEMANAL DE ACTIVIDADES
PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA
CONSORCIO ADULTO MAYOR 2025

PROGRAMA CENTROS VIDA			
CONTRATISTA **Fisioterapeuta: Yuri Angelica Parra Nossa** CC N° 53.101.037 de Bogotá D.C		**PERIODO DE INFORME:** Del 20 de agosto al 19 de septiembre del 2025 **SEMANA 25** DEL 20 de agosto AL 22 de agosto DEL 2025	
OBJETO DE CONTRATO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES COMO FISIOTERAPEUTA EN EL PROGRAMA CENTROS VIDA MUNICIPIO DE DUITAMACONSORCIO ADULTO MAYOR 2025			
EJE DE FORMACION INTEGRAL: Educación, Formación E Investigación Para Enfrentar El Desafío Del Envejecimiento Y La Vejez			
SEDE: San Antonio	**FECHA DE EJECUCION:** 20 DE AGOSTO	**HORA:** 8:30 AM-10:00 AM	**N° DE SESION** 1
SEDE: Trinidad	**FECHA DE EJECUCION:** 21 DE AGOSTO	**HORA:** 8:30 AM-10:00 AM	**N° DE SESION** 2
SEDE: Vaticano	**FECHA DE EJECUCION:** 21 DE AGOSTO	**HORA:** 11:00 AM -12:30 PM	**N° DE SESION** 3
SEDE: Celebración Adulto Mayor	**FECHA DE EJECUCION:** 22 DE AGOSTO	**HORA:** 8:30 AM-10:00 AM	**N° DE SESION** 4

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

METODOLOGIA DEL DESARROLLO

Tema: ejercicios terapéuticos con banda elástica en adulto mayor

Fortalecimiento muscular y corporal con bandas elásticas en adultos mayores El fortalecimiento muscular y corporal es un proceso sistemático de acondicionamiento físico orientado a mejorar la fuerza, resistencia, equilibrio y estabilidad mediante ejercicios con bandas elásticas específicos. Este enfoque beneficia tanto la prevención de lesiones como la mejora del desempeño funcional y la salud general en la tercera edad.

Clasificación: Según el tipo de contracción muscular:
Concéntrico: El músculo se acorta al contraerse mientras la banda se tensa (ej. flexión de codo con banda).

Excéntrico: El músculo se alarga bajo tensión mientras se controla la resistencia de la banda (ej. extensión de codo al volver a la posición inicial).

Isocinético: Movimiento a velocidad constante con resistencia variable (menos común en casa; usar con supervisión y equipo adecuado).

Según el objetivo funcional:
Fortalecimiento general: Mejora global de la musculatura del cuerpo, incluidos músculos estabilizadores.

Fortalecimiento localizado: Grupos musculares específicos relevantes para la autonomía (espalda, hombros, caderas, rodillas).

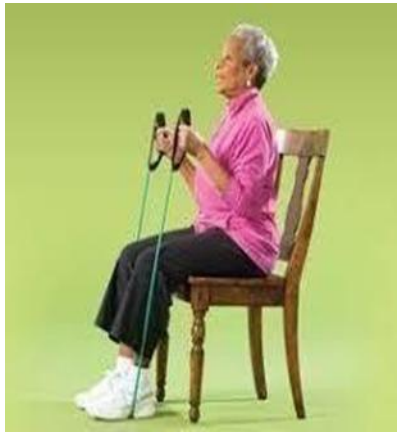
Fortalecimiento postural: Aumento de la alineación corporal, activación del core y músculos paravertebrales.
Fortalecimiento funcional: Orientado a facilitar actividades de la vida diaria (levantar, caminar, subir escaleras, cargar objetos).
Según el medio utilizado:
Con banda elástica y peso corporal: Ejercicios combinados que usan la banda para resistencia adicional. Con

banda elástica de varias resistencias: Bandas de distintas intensidades para progresión segura.

Con dispositivos de asistencia o anclajes: Bandas ancladas a puerta, marco o poste estable para mayor seguridad.
Con movimientos controlados y pausas: Ejecución lenta y consciente, priorizando seguridad.

Con multirresistencia y progresión: Planes que aumentan la resistencia o el rango de movimiento a lo largo del tiempo.
Causas comunes (relevantes al uso de bandas):
Inactividad física prolongada (puede mitigarse con actividad gradual con bandas).
Envejecimiento o sarcopenia (las bandas permiten resistencias adecuadas para adultos mayores). Enfermedades neuromusculares o articulares (ajustar intensidad y rango de movimiento).
Lesiones previas no rehabilitadas (adaptación y supervisión necesarias). Posturas inadecuadas mantenidas (trabajo de movilidad y postura con bandas). Dolor crónico o limitaciones funcionales (modulación de carga y pausas).
Síntomas (que se pueden observar al emplear bandas):
Disminución de la fuerza muscular (retorno progresivo con bandas adecuadas). Fatiga rápida al realizar tareas simples (ajustar intensidad y descansos).
Pérdida de masa muscular visible (mejoría con repeticiones progresivas). Dolor por sobrecarga muscular (reducir carga y revisar técnica).
Inestabilidad postural o desequilibrio (trabajo de equilibrio y control del core).

Sentadillas con banda elástica de resistencia media colocada alrededor de muslos. Press de hombro con banda ancla a la altura de la cadera o a una puerta estable. Curl de bíceps con banda de resistencia moderada. Ejercicios de fortalecimiento progresivo una vez restaurada la movilidad sin dolor. Deslizamientos de tronco con banda para movilidad espinal.
Hábitos Terapéuticos Complementarios:





Plan de Intervención Fisioterapéutico Grupal – Fortalecimiento Muscular y Corporal Estructura de una sesión tipo:
Bienvenida y preparación

Saludo cordial, revisión breve de bienestar general y ajustes necesarios.
Verificación de consentimiento y presencia de cualquier limitación (dolor, mareo, presión arterial alta). Recordatorio de ritmo cómodo y pausas cuando haga falta.
Preparación: música suave, iluminación adecuada y espacio seguro.
Registro de asistencia y revisión del estado físico general del grupo

DESARROLLO DEL TALLER

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

CONCLUSIONES

SAN ANTONIO: Prevención de caídas y lesiones: Los ejercicios realizados contribuyeron a mejorar el equilibrio, la coordinación y la estabilidad postural, factores claves en la reducción del riesgo de caídas, que son una de las principales causas de morbilidad en esta población.
TRINIDAD: Beneficios físicos y emocionales: Además de los cambios fisiológicos, los adultos mayores manifestaron mejoras en su estado de ánimo, motivación y confianza, lo cual refuerza el valor de la actividad física como parte integral del bienestar físico, psicológico y social.
VATICANO: Importancia de la supervisión: Se concluyó que la orientación por parte de profesionales de la salud o entrenadores especializados es fundamental para garantizar la correcta ejecución de los ejercicios, evitando sobreesfuerzos y adaptando la rutina según las capacidades y limitaciones individuales.
CELEBRACIÓN ADULTO MAYOR : Promoción del envejecimiento activo: Este tipo de intervenciones se reconocen como estrategias efectivas para fomentar un envejecimiento saludable, manteniendo la independencia funcional, la calidad de vida y la integración social de las personas mayores.

ANEXOS





Yuri Angelica Parra N.

Yuri Angelica Parra Nossa
Fisioterapeuta
C.C:53.101.537

V°B° Ps. Eliana Yulieth Pacheco Castro
Coordinadora Centros vida

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

INFORME SEMANAL DE ACTIVIDADES
PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA
CONSORCIO ADULTO MAYOR 2025

PROGRAMA CENTROS VIDA			
CONTRATISTA **Fisioterapeuta: Yuri Angelica Parra Nossa** CC N° 53.101.037 de Bogotá D.C		**PERIODO DE INFORME:** Del 20 de agosto al 19 de septiembre del 2025 **SEMANA 26** DEL 25 de agosto al 29 de agosto DEL 2025	
OBJETO DE CONTRATO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES COMO FISIOTERAPEUTA EN EL PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA CONSOCIO ADULTO MAYOR 2025			
EJE DE FORMACION INTEGRAL: Educación, Formación E Investigación Para Enfrentar El Desafío Del Envejecimiento Y La Vejez			
SEDE: San Antonio	**FECHA DE EJECUCION:** 25 DE AGOSTO	**HORA:** 8:30 AM-10:00 AM	**N° DE SESION 5**
SEDE: Once De Mayo	**FECHA DE EJECUCION:** 25 DE AGOSTO	**HORA:** 11:00 AM -12:30 PM	**N° DE SESION 6**
SEDE: María Auxiliadora	**FECHA DE EJECUCION:** 26 DE AGOSTO	**HORA:** 8:30 AM-10:00 AM	**N° DE SESION 7**
SEDE: Alcázares	**FECHA DE EJECUCION:** 26 DE AGOSTO	**HORA:** 11:00 AM -12:30 PM	**N° DE SESION 8**
SEDE: Sede Principal	**FECHA DE EJECUCION:** 28 DE AGOSTO	**HORA:** 8:30 AM-10:00 AM	**N° DE SESION 9**
SEDE: Trinidad	**FECHA DE EJECUCION:** 28 DE AGOSTO	**HORA:** 11:00 AM -12:30 PM	**N° DE SESION 10**
SEDE: Sede Principal	**FECHA DE EJECUCION:** 29 DE AGOSTO	**HORA:** 11:00 AM -12:30 PM	**N° DE SESION 11**

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA:	TERAPIA RESPIRATORIA
OBJETIVO GENERAL:	la terapia respiratoria busca mejorar la calidad de vida de los pacientes con afecciones respiratorias, ayudándoles a mantener una respiración adecuada y una mayor independencia en sus actividades diarias.
LOGROS:	Mejora en la Comprensión de las Funciones Respiratorias: Los participantes adquirieron una comprensión más profunda sobre la función del sistema respiratorio y cómo diferentes condiciones afectan la respiración. Esto incluye el conocimiento sobre las vías respiratorias.

	Dominio de Técnicas Respiratorias Específicas: Los participantes aprendieron y practicaron técnicas respiratorias como la respiración diafragmática, respiración con labios fruncidos, y ejercicios de expansión torácica, lo que mejora la capacidad pulmonar y ayuda a aliviar la disnea. Prevención de Complicaciones Respiratorias: Los participantes aprendieron a identificar los signos tempranos de complicaciones respiratorias y cómo aplicar medidas preventivas, como la fisioterapia respiratoria, para evitar complicaciones derivadas de enfermedades respiratorias crónicas o agudas. Mejora en la Autogestión de Enfermedades Respiratorias: Se fortaleció la capacidad de los pacientes para autogestionar su enfermedad respiratoria (como EPOC, asma o fibrosis pulmonar), comprendiendo mejor los factores desencadenantes y las estrategias de control para minimizar los episodios agudos. Reducción de la Ansiedad y Mejora en el Control de la Respiración: Los ejercicios de relajación respiratoria contribuyeron a la reducción de la ansiedad asociada con las dificultades respiratorias, mejorando la confianza de los pacientes en su capacidad para controlar su respiración en situaciones de estrés o agitación.

METODOLOGIA DEL DESARROLLO
Terapia Respiratoria Tema: Salud y Fortalecimiento del Sistema Respiratorio La terapia respiratoria es esencial para mantener una adecuada función pulmonar, mejorar la oxigenación y aliviar las dificultades respiratorias causadas por diversas afecciones. Su objetivo es optimizar la respiración mediante el uso de técnicas y dispositivos terapéuticos para mejorar la capacidad pulmonar, la eliminación de secreciones y la calidad de vida de los pacientes con enfermedades respiratorias. Clasificación de la Terapia Respiratoria Según la Función Respiratoria: Mejora de la Ventilación Pulmonar: Ejercicios y técnicas que optimizan la capacidad pulmonar y la eficiencia respiratoria. Eliminación de Secreciones:

Técnicas para facilitar la expulsión de moco y fluidos acumulados en las vías respiratorias.
Ejemplo: Drenaje postural, percusión torácica y técnicas de tos asistida.
Terapias Manuales:
Masoterapia respiratoria: Masajes que estimulan la circulación y la oxigenación muscular en el área respiratoria.
Movilización torácica: Técnicas de masaje y estiramientos que ayudan a abrir las vías respiratorias.
Según el Objetivo Funcional:
Mejorar la Función Pulmonar General:
Objetivo: Optimizar la capacidad respiratoria para mantener un adecuado intercambio de gases.
Ejemplo: Ejercicios de respiración, entrenamiento de la musculatura respiratoria
Rehabilitación Respiratoria:
Objetivo: Mejorar la resistencia y la capacidad funcional en personas con enfermedades respiratorias crónicas (como EPOC, fibrosis pulmonar).
Ejemplo: Programas de ejercicio respiratorio, entrenamiento en caminatas o ejercicio aeróbico.
Prevención de Complicaciones Respiratorias:
Objetivo: Evitar que las afecciones respiratorias agudas o crónicas empeoren.

Plan de Intervención Fisioterapéutico Grupal – Fortalecimiento Muscular y Corporal
Estructura de una sesión tipo:
Bienvenida y preparación
Registro de asistencia y revisión del estado físico general del grupo
Ejercicio de respiración profunda y controlada para favorecer la oxigenación muscular
Movilidad articular suave (caja torácica)
Ejercicios terapéuticos-respiratorios
A. Estiramientos específicos y globales:
Estiramiento de cuello, miembros superiores y caja torácica
Mantenimiento del estiramiento de 20 a 30 segundos por grupo muscular
Uso de banda elástica amarilla para ejercicios respiratorios
B. Ejercicios de movilidad y capacidad pulmonar
Ejercicios isométricos leves para mejorar capacidad respiratoria
Fortalecimiento progresivo de bajo impacto musculo de diafragma y respiratorios
Actividad lúdico-terapéutica.

DESARROLLO DEL TALLER
Explicación teórica de terapia respiratoria Respiración profunda (inhalación y exhalación). Automasaje muscular guiado: Movimientos circulares en espalda Estiramientos globales y analíticos Respiración profunda y guiada.

CONCLUSIONES
SAN ANTONIO: Mejora de la función respiratoria: la mayoría de los participantes mostró incremento en la capacidad pulmonar voluntaria y mejor tolerancia al ejercicio ligero, gracias a técnicas de respiración diafragmática y control de la exhalación. **ONCE DE MAYO:** Reducción de disnea y fatiga: las prácticas respiratorias y pausas fisiológicas redujeron la percepción de falta de aire y la fatiga durante actividades diarias**.** **MARIA AUXILIADORA:** Beneficios en la cohesión grupal: la dinámica grupal fomentó la motivación, el cumplimiento y la adherencia a ejercicios diarios, promoviendo apoyo mutuo**.** **ALCÁZARES:** Importancia de la educación: comprender la relación entre salud respiratoria, tabaquismo, ambiente y comorbilidades permitió a los asistentes tomar decisiones informadas. **SEDE PRINCIPAL:** Seguridad y adaptabilidad: las sesiones fueron adaptadas a limitaciones físicas (monitorización de saturación, pausas, intensidad moderada), minimizando riesgos y aumentando la confianza. **TRINIDAD:** recomendaciones para el hogar: continuar con ejercicios de respiración, uso de dispositivos simples si aplica (pulsómetros o espirómetros de incentivo), y mantener horarios regulares de práctica. **SEDE PRINCIPAL:** Indicadores de éxito: mejoras en pruebas simples (caminata corta sin disnea, conteo de respiraciones por minuto), menor necesidad de oxígeno suplementario en casos seleccionados y mejor calidad de vida reportada.

ANEXOS





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

ANEXOS





Yuri Angelica Parra N.

Yuri Angelica Parra Nossa
Fisioterapeuta
C.C:53.101.537

V°B° Ps. Eliana Yulieth Pacheco Castro
Coordinadora Centros vida

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

INFORME SEMANAL DE ACTIVIDADES
PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA
CONSOCIO ADULTO MAYOR 2025

PROGRAMA CENTROS VIDA			
CONTRATISTA **Fisioterapeuta: Yuri Angelica Parra Nossa** CC N° 53.101.037 de Bogotá D.C	**PERIODO DE INFORME:** Del 20 de agosto al 19 de septiembre del 2025 **SEMANA 27** DEL 01 de septiembre al 05 de septiembre DEL 2025		
OBJETO DE CONTRATO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES COMO FISIOTERAPEUTA EN EL PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA CONSOCIO ADULTO MAYOR 2025			
EJE DE FORMACION INTEGRAL: Educación, Formación E Investigación Para Enfrentar El Desafío Del Envejecimiento Y La Vejez			
SEDE: Juan Grande	**FECHA DE EJECUCION:** 01 DE SEPTIEMBRE	**HORA:** 8:30 AM-10:00 AM	**N° DE SESION 12**
SEDE: San Antonio	**FECHA DE EJECUCION:** 01 DE SEPTIEMBRE	**HORA:** 11:00 AM -12:30 PM	**N° DE SESION 13**
SEDE: Vaticano	**FECHA DE EJECUCION:** 02 DE SEPTIEMBRE	**HORA:** 8:30 AM-10:00 AM	**N° DE SESION 14**
SEDE: María Auxiliadora	**FECHA DE EJECUCION:** 02 DE SEPTIEMBRE	**HORA:** 11:00 AM -12:30 PM	**N° DE SESION 15**
SEDE: Sede Principal	**FECHA DE EJECUCION:** 03 DE SEPTIEMBRE	**HORA:** 11:00 AM -12:30 PM	**N° DE SESION 16**
SEDE: María Auxiliadora	**FECHA DE EJECUCION:** 04 DE SEPTIEMBRE	**HORA:** 8:30 AM-10:00 AM	**N° DE SESION 17**
SEDE: Vaticano	**FECHA DE EJECUCION:** 04 DE SEPTIEMBRE	**HORA:** 11:00 AM -12:30 PM	**N° DE SESION 18**

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA:	Automasaje de cuello
OBJETIVO GENERAL:	Desarrollar habilidades de automanipulación y autocuidado para aliviar tensiones musculares, mejorar la circulación regional y reducir la incomodidad en el cuello, mediante técnicas de automasaje seguras y adaptadas a diferentes capacidades físicas.
LOGROS:	Reducción de tensiones y molestias en el cuello mediante técnicas básicas de automasaje. Mejora de la conciencia corporal y de la propia capacidad de autocuidado. Aumento de la circulación en la región cervical y mejora subjetiva de la movilidad. Mayor confianza para realizar ejercicios de automasaje de forma segura en casa. Incentivo de hábitos de cuidado postural y relajación para el día a día.

METODOLOGIA DEL DESARROLLO
Tema: automasaje de cuello Objetivo general: Desarrollar habilidades de automasaje de cuello seguras y adaptadas a distintas capacidades, para aliviar tensiones, reducir el dolor y fomentar el autocuidado diario. Clasificación del Automasaje de cuello Según la Función: Eliminación de tensiones y estrés muscular: Técnicas para disminuir la tensión cervical y mejorar la comodidad. Ejemplos: amasado suave, deslizamientos lenes, compresiones ligeras en músculos del cuello. Preparación y movilidad articular: Preparar cuellos para movimientos suaves y mejorar la amplitud de la movilidad cervical. Ejemplos: rotaciones y inclinaciones controladas, estiramientos suaves de cuello. Relajación y respiración asociada: Combinar automasaje con respiración para facilitar la relajación y la recuperación muscular. Ejemplos: respiración diafragmática durante el automasaje, pausas de descanso. Según el Objetivo Funcional: Mejora de la Función Muscular Cervical: Objetivo: conocer técnicas básicas para activar y relajar músculos del cuello, manteniendo seguridad. Ejemplos: liberación suave de puntos tensos, uso de dedos en movimientos circulares. Prevención de Dolor Crónico: Objetivo: reducir recurrencias de dolor cervical y promover hábitos de cuidado. Ejemplos: rutinas cortas diarias, higiene postural al moverse. Reintegración Funcional: Objetivo: facilitar la realización de tareas diarias y laborales con menos molestias. Ejemplos: rutinas de automasaje durante el día, estiramientos breves entre actividades. Según el Tipo de Técnica: Técnicas de Masaje: Masaje suave, amasado, deslizamientos y vibraciones ligeras para los músculos del cuello. Técnicas de Estiramiento: Estiramientos suaves del cuello y de los músculos de la parte superior espalda para mejorar la movilidad. Técnicas de Liberación: Liberación suave de puntos gatillo y tensiones superficiales con presión controlada. Técnicas de Autocuidado Postural: Educación para mantener una alineación adecuada de la cabeza y cuello durante el día para evitar tensiones. Objetivos y Logros Esperados Reducción de tensiones y molestias en la región cervical mediante automasaje seguro y adaptado. Mayor conciencia corporal y autocuidado en el cuello. Mejora de la movilidad cervical y satisfacción subjetiva con la relajación facial y de cuello. Incremento de la confianza para realizar automasaje de cuello en casa, incluso con limitaciones físicas. Incorporación de hábitos de cuidado postural y relajación en la rutina diaria.

DESARROLLO DEL TALLER
Explicación teórica de automasaje de cuello Objetivos: aliviar tensiones, mejorar la circulación local y fomentar el autocuidado. Anatomía básica aplicada: músculos del cuello (esternocleidomastoideo, trapecio superior, escápula y región cervicotorácica) y sus posibles zonas de tensión. Señales de seguridad: evitar dolor agudo, respetar rangos suaves, adaptar presión a cada persona y comunicar molestias. Respiración profunda guiada Técnica: inhalación lenta por la nariz, pausa breve, exhalación prolongada por la boca o nariz según comodidad. Coordinación: sincronizar la respiración con movimientos suaves de automasaje para favorecer relajación y oxigenación. Beneficios: reducción de tensión, facilita la relajación de músculos cervicales y mejora la percepción corporal. Automasaje guiado de cuello Preparación: postura cómoda, cuello relajado, almohadilla o toalla suave si se desea. Movimientos principales: Deslizamientos suaves hacia la línea del cuello desde la nuca hacia los hombros. Amasado suave en trapecio superior y cuello superior con movimientos circulares pequeños. Liberación suave de puntos tensos en SCM y músculos de la base del cráneo con presión controlada. Secuencia propuesta: Deslizamientos largos en cuello y trapecio (2–3 minutos por lado). Amasado circular suave en puntos tensos (1–2 minutos por zona). Liberación superficial de tensiones en la nuca y base del cráneo (1–2 minutos). Movimientos de respiración coordinados: inhalar al iniciar cada zona, exhalar al finalizar. Precauciones: evitar presión excesiva, no trabajar sobre inflamaciones o lesiones; adaptar intensidad a cada participante. Estiramientos globales y analíticos (cuello y zonas cercanas) Estiramientos analíticos del cuello: Inclinación lateral suave (oreja al hombro), mantener 20–30 segundos por lado. Rotaciones suaves (mirada hacia un lado, sin forzar) manteniendo 20–30 segundos. Estiramientos globales de hombros y parte alta de espalda para complementar relajación cervical. Protocolos de seguridad: evitar dolor y movimientos bruscos; realizar dentro de rango cómodo. Respiración profunda guiada aplicada al automasaje Rutina de respiración de pausa durante las fases de automasaje. Ventajas: facilita la relajación de los músculos cervicales y mejora la tolerancia a la presión manual.

CONCLUSIONES
JUAN GRANDE: Beneficios perceptibles: mayor sensación de relajación, reducción de tensión en cuello y hombros, y mejora de la percepción corporal. Muchos participantes reportaron menor rigidez matutina y mejor calidad de sueño tras la sesión**.** **SAN ANTONIO:** Seguridad y adaptabilidad: la mayoría pudo realizar los ejercicios dentro de rangos suaves, con ajustes de presión y amplitud según individual. Se priorizó evitar dolor agudo y se promovió la comunicación abierta para modificar ejercicios**.** **VATICANO:** Autocuidado y autonomía: se fortaleció la idea de autocuidado diario mediante rutinas breves de automasaje y pausas activas. Los participantes mostraron mayor confianza para continuar con la práctica en casa. **MARIA AUXILIADORA**: Importancia de la respiración: la respiración profunda guiada se destacó como complemento clave para facilitar la relajación muscular y la tolerancia a la auto aplicación de presión. **SEDE PRINCIPAL:** Movilidad y funcionalidad: la combinación de automasaje con movilidad suave de cuello y movilidad torácica favoreció la libertad de movimientos y puede colaborar en la mejora de la postura en tareas cotidianas.

ANEXOS


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

ANEXOS





Yuri Angelica Parra N.

Yuri Angelica Parra Nossa
Fisioterapeuta
C.C:53.101.537

V°B° Ps. Eliana Yulieth Pacheco Castro
Coordinadora Centros vida

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

INFORME SEMANAL DE ACTIVIDADES
PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA
CONSORCIO ADULTO MAYOR 2025

PROGRAMA CENTROS VIDA			
CONTRATISTA **Fisioterapeuta: Yuri Angelica Parra Nossa** CC N° 53.101.037 de Bogotá D.C	**PERIODO DE INFORME:** Del 20 de agosto al 19 de septiembre del 2025 **SEMANA 28** DEL 08 de septiembre al 12 de septiembre DEL 2025		
OBJETO DE CONTRATO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES COMO FISIOTERAPEUTA EN EL PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA CONSORCIO ADULTO MAYOR 2025			
EJE DE FORMACION INTEGRAL: Educación, Formación E Investigación Para Enfrentar El Desafío Del Envejecimiento Y La Vejez			
SEDE: Juan Grande	**FECHA DE EJECUCION:** 08 DE SEPTIEMBRE	**HORA:** 8:30 AM-10:00 AM	**N° DE SESION** 19
SEDE: Laureles	**FECHA DE EJECUCION:** 08 DE SEPTIEMBRE	**HORA:** 11:00 AM -12:30 PM	**N° DE SESION 20**
SEDE: María Auxiliadora	**FECHA DE EJECUCION:** 09 DE SEPTIEMBRE	**HORA:** 8:30 AM-10:00 AM	**N° DE SESION 21**
SEDE: Sede Principal	**FECHA DE EJECUCION:** 09 DE SEPTIEMBRE	**HORA:** 11:00 AM -12:30 PM	**N° DE SESION 22**
SEDE: Sede Principal	**FECHA DE EJECUCION:** 10 DE SEPTIEMBRE	**HORA:** 8:30 AM-10:00 AM	**N° DE SESION 23**
SEDE: San Antonio	**FECHA DE EJECUCION:** 10 DE SEPTIEMBRE	**HORA:** 11:00 AM -12:30 PM	**N° DE SESION 24**
SEDE: Alcázares	**FECHA DE EJECUCION:** 11 DE SEPTIEMBRE	**HORA:** 8:30 AM-10:00 AM	**N° DE SESION 25**
SEDE: Vaticano	**FECHA DE EJECUCION:** 11 DE SEPTIEMBRE	**HORA:** 11:00 AM -12:30 PM	**N° DE SESION 26**

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA:	Fortalecimiento De Cuello
OBJETIVO GENERAL:	Promover el fortalecimiento, movilidad y estabilidad de la región cervical en adultos mayores mediante actividades grupales de ejercicio terapéutico, educación postural y técnicas de autocuidado, con el fin de prevenir el dolor, mejorar la funcionalidad y favorecer la autonomía en las actividades de la vida diaria.
LOGROS:	Los participantes reconocen la importancia del fortalecimiento cervical para la prevención del dolor y la mejora de la postura. Se logra una participación activa y motivada en las actividades grupales.

	Los adultos mayores adquieren y practican ejercicios sencillos y seguros de movilidad y fortalecimiento del cuello. Se observa una mejor conciencia corporal y postural en las actividades cotidianas. Los participantes aplican técnicas de autocuidado para reducir la tensión y prevenir sobrecargas cervicales. Se fomenta la socialización, el trabajo en equipo y el bienestar integral a través del espacio grupal.

METODOLOGIA DEL DESARROLLO
Tema: Fortalecimiento de cuello en el adulto mayor Objetivo general: Desarrollar fuerza, movilidad y estabilidad en la región cervical en adultos mayores mediante ejercicios grupales adaptados, con el fin de prevenir el dolor, mejorar la postura y favorecer la autonomía funcional en la vida diaria. Clasificación del Taller de Fortalecimiento de Cuello Según la Función: Fortalecimiento muscular: Ejercicios para activar y reforzar los músculos del cuello, mejorando el sostén y la resistencia. Ejemplos: resistencia manual suave con la mano en la frente o la nuca, empuje controlado contra la palma. Mejora de la movilidad articular

DESARROLLO DEL TALLER
Explicación Teórica – Taller Grupal en Adulto Mayor: Fortalecimiento de Cuello Objetivos Favorecer el fortalecimiento progresivo de la musculatura cervical Mejorar la postura y la estabilidad del cuello en actividades de la vida diaria. Prevenir molestias y tensiones cervicales frecuentes en el adulto mayor. Fomentar la autonomía y el autocuidado a través de ejercicios sencillos y seguros. Anatomía básica aplicada Músculos principales: esternocleidomastoideo, trapecio superior, escalenos, erectores cervicales y romboides. Funciones relevantes: sostén y movilidad de la cabeza, coordinación con la caja torácica y los hombros, equilibrio postural. Zonas de mayor debilidad/tensión: nuca, parte alta de la espalda y zona cervicotorácica. Señales de seguridad Evitar dolor agudo o mareo durante los ejercicios.

Mantener movimientos dentro de rangos cómodos y seguros.
Evitar sobreesfuerzo y usar resistencias muy ligeras (banda elástica amarilla o mano como apoyo).
Adaptar intensidad y número de repeticiones según la condición física de cada persona.
Comunicar cualquier molestia al fisioterapeuta.
Respiración profunda guiada
Técnica: inhalación lenta por la nariz, mantener 2–3 segundos, exhalación prolongada por la boca.
Coordinación: sincronizar la respiración con los ejercicios de fortalecimiento (exhalar al hacer esfuerzo, inhalar al relajar).
Beneficios: mejora el control postural, facilita la relajación y previene la fatiga.
Ejercicios guiados de fortalecimiento cervical
Preparación:
Sentados en postura erguida, pies apoyados en el suelo, hombros relajados.
Espalda recta apoyada en el respaldo si es necesario.
Ejercicios principales:
Isométricos básicos (resistencia manual):
Frente contra palma, nuca contra palma, laterales contra la mano (5–8 segundos, 3 repeticiones por lado).
Chin tuck (doble mentón): retraer la barbilla suavemente hacia atrás, mantener 5–10 segundos, repetir 5–8 veces.
Retracción escapular: juntar omóplatos suavemente, mantener 5 segundos, repetir 8–10 veces.
Resistencia con banda elástica amarilla (opcional):
Suaves tracciones al frente y laterales con control y respiración

CONCLUSIONES

JUAN GRANDE: El fortalecimiento del cuello en el adulto mayor es una estrategia clave para prevenir el dolor cervical, mejorar la postura y mantener la autonomía funcional en las actividades de la vida diaria.
LAURELES: La práctica grupal permitió no solo aprender y realizar ejercicios de manera supervisada, sino también favorecer la motivación, la socialización y el acompañamiento entre pares.
MARIA AUXILIADORA: Los adultos mayores participantes lograron adquirir técnicas sencillas y seguras de fortalecimiento y estiramiento cervical, adaptadas a sus capacidades y necesidades individuales.
SEDE PRINCIPAL: La integración de la respiración profunda con los ejercicios contribuyó a una mejor oxigenación, relajación y conciencia corporal.
SEDE PRINCIPAL: Se promovió la educación en autocuidado postural, destacando la importancia de mantener una alineación adecuada de cabeza y cuello en las actividades cotidianas.

SAN ANTONIO: El fortalecimiento cervical en el adulto mayor es una intervención fisioterapéutica eficaz para disminuir molestias musculares, prevenir el dolor crónico y aumentar la funcionalidad de la región cuello–hombros.
ALCÁZARES: La metodología grupal facilitó un ambiente de aprendizaje colectivo, donde los participantes no solo recibieron orientación profesional, sino que también se beneficiaron de la interacción social, el apoyo mutuo y la motivación compartida.
VATICANO: A lo largo de la sesión, los adultos mayores comprendieron la importancia de combinar fortalecimiento, movilidad y estiramiento para mantener un equilibrio saludable en la musculatura cervical.

ANEXOS





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





Yuri Angelica Parra N.

Yuri Angelica Parra Nossa
Fisioterapeuta
C.C:53.101.537

V°B° Ps. Eliana Yulieth Pacheco Castro
Coordinadora Centros vida

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

INFORME SEMANAL DE ACTIVIDADES
PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA
CONSORCIO ADULTO MAYOR 2025

PROGRAMA CENTROS VIDA			
CONTRATISTA **Fisioterapeuta: Yuri Angelica Parra Nossa** CC N° 53.101.037 de Bogotá D.C		**PERIODO DE INFORME:** Del 20 de agosto al 19 de septiembre del 2025 **SEMANA 29** DEL 15 de septiembre al 19 de septiembre del 2025	
OBJETO DE CONTRATO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES COMO FISIOTERAPEUTA **EN** EL PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA CONSORCIO ADULTO MAYOR 2025			
EJE DE FORMACION INTEGRAL: Educación, Formación E Investigación Para Enfrentar El Desafío Del Envejecimiento Y La Vejez			
SEDE: Sede Principal	**FECHA DE EJECUCION:** 15 DE SEPTIEMBRE	**HORA:** 8:30 AM-10:00 AM	**N° DE SESION 27**
SEDE: Once De Mayo	**FECHA DE EJECUCION:** 15 DE SEPTIEMBRE	**HORA:** 11:00 AM -12:30 PM	**N° DE SESION** 28
SEDE: Vaticano	**FECHA DE EJECUCION:** 16 DE SEPTIEMBRE	**HORA:** 9:00 AM-10:15 AM	**N° DE SESION 29**
SEDE: Trinidad	**FECHA DE EJECUCION:** 16 DE SEPTIEMBRE	**HORA:** 11:00 AM -12:30 PM	**N° DE SESION 30**
SEDE: San Antonio	**FECHA DE EJECUCION:** 17 DE SEPTIEMBRE	**HORA:** 9:00 AM-10:15 AM	**N° DE SESION 31**
SEDE: Juan Grande	**FECHA DE EJECUCION:** 17 DE SEPTIEMBRE	**HORA:** 11:00 AM -12:30 PM	**N° DE SESION 32**
SEDE: Alcázares	**FECHA DE EJECUCION:** 18 DE SEPTIEMBRE	**HORA:** 11:00 AM -12:30 PM	**N° DE SESION 33**

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA:	Higiene Postural Cervical
OBJETIVO GENERAL:	Promover en los adultos mayores la adopción de hábitos de higiene postural cervical mediante actividades educativas y prácticas grupales, con el fin de prevenir tensiones, reducir el riesgo de dolor cervical y mejorar la alineación corporal durante las actividades de la vida diaria.
LOGROS:	Los participantes reconocen la importancia de la higiene postural cervical en la prevención del dolor y el mantenimiento de la movilidad. Los adultos mayores identifican posturas inadecuadas que generan sobrecarga en cuello y espalda alta, y proponen alternativas saludables.

	Se adquieren estrategias prácticas de autocuidado para aplicar en actividades cotidianas (leer, ver televisión, dormir, usar celular). Los participantes ejecutan ejercicios sencillos de movilidad, fortalecimiento y estiramiento cervical, integrados con respiración. Se fomenta la conciencia corporal y la alineación postural durante la marcha, el reposo y las actividades recreativas Se logra una mayor confianza y motivación para mantener hábitos de autocuidado postural en la vida diaria. El grupo comparte experiencias y fortalece la interacción social y el apoyo mutuo, favoreciendo el bienestar integral.

METODOLOGIA DEL DESARROLLO
Tema: Higiene postural cervical en el adulto mayor Objetivo general: Promover en los adultos mayores la adopción de hábitos de higiene postural cervical mediante actividades educativas y ejercicios prácticos grupales, con el fin de prevenir tensiones, reducir el dolor cervical y mejorar la alineación corporal en las actividades de la vida diaria. Clasificación del Taller de Higiene Postural Cervical Según la Función: Prevención de sobrecargas posturales: Actividades para identificar y corregir posturas inadecuadas que afectan cuello y espalda alta. Ejemplos: ajuste de la altura de la silla al leer, mantener la cabeza alineada al mirar TV. Educación y conciencia corporal: Fomentar la percepción de la posición del cuello y hombros en reposo y movimiento. Ejemplos: ejercicios frente al espejo para observar la postura, autoevaluación de la alineación cervical. Corrección y control postural: Estrategias para mantener el cuello en buena alineación durante las tareas cotidianas. Ejemplos: ejercicios de doble mentón, mantener postura erguida al caminar o estar sentado Según el Objetivo Funcional: Mejora de la alineación cervical: Objetivo: favorecer el alineamiento de cabeza, cuello y tronco en diferentes posiciones. Ejemplos: práctica de lectura con apoyo correcto del libro, ajustes ergonómicos en la silla.

Prevención de dolor cervical:
Objetivo: evitar tensiones musculares y sobrecargas a través de la educación postural.

DESARROLLO DEL TALLER

Explicación Teórica – Taller Grupal en Adulto Mayor: Higiene Postural Cervical
Objetivos
Promover hábitos de higiene postural cervical en las actividades de la vida diaria.
Mejorar la alineación de la cabeza, cuello y tronco en reposo y movimiento.
Prevenir tensiones y sobrecargas cervicales frecuentes en el adulto mayor.
Fomentar la autonomía y el autocuidado mediante posturas seguras y sostenibles.
Anatomía básica aplicada
Músculos principales: esternocleidomastoideo, trapecio superior, escalenos, erectores cervicales y romboides.
Funciones relevantes: sostén y movilidad de la cabeza, coordinación con la columna y los hombros, equilibrio postural.
Zonas de mayor riesgo postural: nuca, hombros, trapecios y región cervicotorácica (transición cuello-espalda).
Señales de seguridad
Evitar mantener posturas fijas por tiempos prolongados.

Mantener la cabeza alineada con la columna al estar sentado, de pie o caminando.
Adaptar el entorno: altura de la silla, posición de la pantalla, uso adecuado de la almohada.
Evitar flexión excesiva del cuello al leer, coser, usar celular o ver televisión.
Comunicar cualquier molestia o dolor durante la práctica.
Respiración profunda guiada
Técnica: inhalar lento por la nariz, mantener 2–3 segundos, exhalar prolongado por la boca.
Coordinación: acompañar los cambios posturales con respiración (exhalar al enderezar postura, inhalar al relajar).
Beneficios: facilita la relajación, mejora la conciencia corporal y ayuda a sostener las correcciones posturales.
Ejercicios y prácticas guiadas de higiene postural cervical
Preparación:
Sentados cómodamente, pies apoyados en el suelo, espalda recta.
Mirada al frente, hombros relajados.
Ejercicios principales:
Doble mentón (chin tuck): retraer suavemente la barbilla hacia atrás, mantener 8–10 segundos, repetir 5 veces.

Autocorrección postural sentado: revisar que orejas, hombros y caderas estén alineados, mantener 1–2 minutos. Uso correcto de lectura/celular: sostener libro o dispositivo a la altura de los ojos, evitando inclinar el cuello. Alineación de pie y al caminar: mantener mirada al frente, hombros alineados, barbilla paralela al suelo.

CONCLUSIONES
SEDE PRINCIPAL: Aumento de la conciencia corporal: los participantes mostraron mayor conocimiento de la alineación de la cabeza, cuello y espalda y reconocieron la importancia de mantener una postura adecuada en actividades diarias. **ONCE DE MAYO:** Mejora percibida de síntomas: muchos reportaron reducción de molestias cervicales y de rigidez, así como menor dolor de cabeza relacionado con la postura, gracias a ejercicios breves y hábitos ergonómicos. **VATICANO:** Integración de hábitos diarios: se identificaron estrategias prácticas para incorporar la higiene postural en rutinas como sentado frente al teléfono, lectura, cocina y uso de transporte público. **TRINIDAD**: Importancia de la regularidad: se enfatizó que la constancia (p. ej., realizar ejercicios de elongación y fortalecimiento 5–10 minutos diarios) es clave para mantener los beneficios a largo plazo. **SAN ANTONIO:** Seguridad y adaptación: se destacaron pautas para adaptar ejercicios a limitaciones físicas, usando apoyos y evitando movimientos dolorosos; se reforzaron señales de qué hacer ante dolor agudo. **JUAN GRANDE:** Rol del entorno: se resaltó la influencia de mobiliario y dispositivos (sillas, colchones, mesas a la altura adecuada, elevación de pantallas) para favorecer una postura correcta. **ALCÁZARES:** Autonomía y empoderamiento: se promovió la responsabilidad personal en la autoevaluación postural y en la búsqueda de soluciones simples para problemas diarios.

CONSORCIO
ADULTO MAYOR
2025

ANEXOS





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

ANEXOS





Yuri Angelica Parra Nossa
Fisioterapeuta
C.C:53.101.537

V°B° Ps. Eliana Yulieth Pacheco Castro
Coordinadora Centros vida

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

INFORME SEMANAL DE ACTIVIDADES
PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA
CONSORCIO ADULTO MAYOR 2025

PROGRAMA CENTROS VIDA			
CONTRATISTA: Daniel Mauricio Pineda Neira CC N°: 1052402082 de Duitama		**PERIODO DE INFORME:** 20 Agosto al 19 Septiembre de 2025 **SEMANA** 25 del 20 de Agosto al 22 de Agosto del 2025	
OBJETO DE CONTRATO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES COMO TALLERISTA EN ARTES O HABILIDADES MANUALES EN LA OPERACIÓN DEL PROGRAMA ATENCIÓN INTEGRAL A LA PERSONA MAYOR DEL CENTRO DE VIDA DEL MUNICIPIO DE DUITAMA EN EL PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA CONSORCIO ADULTO MAYOR 2025			
EJE DE FORMACION INTEGRAL: Educación, Formación E Investigación Para Enfrentar El Desafío Del Envejecimiento Y La Vejez			
SEDE: Once de Mayo	**FECHA DE EJECUCION:** 20 Agosto de 2025	**HORA:** 8:30 a.m.- 10:00 a.m	**N° DE SESION** 1
SEDE: San Antonio	**FECHA DE EJECUCION:** 20 Agosto de 2025	**HORA:** 11:00 a.m. -12:30 p.m	**N° DE SESION** 2
SEDE: Sede Principal	**FECHA DE EJECUCION:** 21 Agosto de 2025	**HORA:** 8:30 a.m.- 10:00 a.m	**N° DE SESION** 3
SEDE: Trinidad	**FECHA DE EJECUCION:** 21 Agosto de 2025	**HORA:** 11:00 a.m. -12:30 p.m	**N° DE SESION** 4
Celebración día del adulto mayor	**FECHA DE EJECUCION:** 22 Agosto de 2025	**HORA:** 08:00 a.m. -3:30 p.m	**N° DE SESION** 5

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA	Elaboración y finalización Pancarta, Realización traje de reina, finalización para día del Adulto Mayor
OBJETIVO GENERAL:	Este proyecto tiene como propósito activar procesos creativos en espacios educativos comunitarios, promoviendo el arte como herramienta para explorar y construir identidades colectivas. A través de experiencias sensibles y participativas, se invita a la comunidad a dialogar con su entorno mediante prácticas plásticas accesibles, técnicas manuales y lenguajes visuales que emergen de las narrativas locales. Uno de los propósitos centrales fue culminar la confección de los vestidos temáticos y las pancartas conmemorativas que formarían parte de la celebración del Día de la Persona Mayor. Este objetivo se ha cumplido exitosamente: los adultos mayores finalizaron sus piezas con dedicación y entusiasmo, guiados

	en todo momento por el docente a cargo, quien acompañó el proceso técnico, creativo y simbólico. Cada vestido y cada pancarta se consolidan como resultado de un trabajo artístico colectivo, donde la investigación cromática desarrollada durante el taller se manifiesta en composiciones cargadas de sentido. El estudio del color funcionó como eje expresivo, permitiendo explorar emociones, memorias y vínculos a través de soportes gráficos y textiles. Las piezas creadas encarnan símbolos de identidad, afecto y pertenencia, convirtiéndose en testimonios visuales de una experiencia compartida. La estética construida junto a la comunidad no responde únicamente a criterios formales, sino que se nutre de significados profundos, emociones colectivas y relaciones intergeneracionales.
LOGROS:	Se espera consolidar la apropiación de lenguajes visuales por parte de los participantes, mediante la exploración cromática aplicada a soportes textiles y gráficos que dialoguen con las narrativas locales. Se proyecta la finalización de los vestidos temáticos y las pancartas conmemorativas como resultado de un proceso colaborativo, donde la práctica plástica se articule con la construcción simbólica de identidad y memoria. Se busca fomentar la autonomía técnica en el manejo de materiales accesibles, promoviendo la reutilización como gesto ético y poético que potencie la reflexión sobre sostenibilidad y transformación. Asimismo, se pretende fortalecer los vínculos intergeneracionales a través de la creación compartida, resignificando los espacios comunes como escenarios de encuentro y expresión cultural. Finalmente, se aspira a que cada pieza producida encarne una estética comunitaria cargada de significados afectivos, consolidando el arte como herramienta de cohesión social y celebración del territorio.

METODOLOGIA DEL DESARROLLO
El proceso metodológico se estructuró en torno a la activación de prácticas plásticas participativas, orientadas a la producción de piezas textiles y gráficas que integraran investigación cromática, exploración simbólica y construcción colectiva de sentido. La propuesta se desarrolló en sesiones progresivas que combinaron instrucción técnica, diálogo reflexivo y ejecución manual, permitiendo a los adultos mayores apropiarse de los lenguajes visuales desde sus propias experiencias y memorias. La confección de los vestidos temáticos se abordó como ejercicio de composición plástica, donde cada participante exploró el color, la forma y la textura en función de relatos personales y referentes culturales del territorio. Bajo la guía del docente a cargo, se trabajaron aspectos como la armonía cromática, el ritmo visual y la expresividad del trazo aplicado a tela, generando piezas que encarnan afecto, identidad y celebración. De igual manera, las pancartas conmemorativas fueron concebidas como soportes gráficos de alto contenido simbólico, elaboradas por los adultos mayores mediante técnicas mixtas que incluyeron dibujo, pintura y collage, siempre acompañados por el acompañamiento técnico y conceptual del profesor.

La metodología promovió el uso de materiales accesibles y reutilizados, integrando esta elección como parte del discurso plástico y ético del proyecto. Se incentivó la experimentación con texturas, transparencias y superposiciones, favoreciendo la construcción de una estética comunitaria que emerge de la diversidad de miradas y sensibilidades presentes en el grupo.

Cada vestido y cada pancarta, ya finalizados, constituyen el resultado tangible de este proceso metodológico, y están listos para ser expuestos en el marco de la celebración del Día de la Persona Mayor. Su presentación pública no solo visibiliza el trabajo artístico realizado, sino que reafirma el valor del arte como herramienta de encuentro, reconocimiento y transformación social.

DESARROLLO DEL TALLER

El taller se desplegó como un proceso formativo y creativo que articuló saberes técnicos, experiencias sensibles y dinámicas colaborativas, orientado a la producción de piezas textiles y gráficas con alto contenido simbólico. Desde el inicio, se estableció un ambiente propicio para la exploración plástica, donde los adultos mayores fueron protagonistas activos en la construcción de una estética comunitaria vinculada a la celebración del Día de la Persona Mayor.

Las primeras sesiones estuvieron dedicadas a la sensibilización cromática, abordando el color como lenguaje expresivo y herramienta de construcción identitaria. A través de ejercicios prácticos y análisis visuales, se exploraron gamas, contrastes y asociaciones afectivas, generando una base conceptual para el desarrollo de las piezas. Esta investigación cromática se aplicó posteriormente en la confección de los vestidos temáticos, donde cada participante eligió paletas y composiciones que resonaran con sus memorias, emociones y vínculos territoriales.

La producción de las pancartas conmemorativas se trabajó en paralelo, integrando técnicas mixtas como el dibujo, la pintura acrílica, el collage y la intervención de materiales reciclados. Cada pancarta fue concebida como un soporte narrativo, donde se plasmaron mensajes, símbolos y gestos gráficos que celebran la diversidad y la dignidad de la vejez. El docente a cargo acompañó todo el proceso, brindando orientación técnica, proponiendo ejercicios de composición y facilitando espacios de diálogo que enriquecieron la dimensión simbólica de las obras.

La confección de los vestidos se abordó desde una perspectiva plástica y no meramente funcional, entendiendo cada prenda como una obra visual que articula forma, textura y relato. Se trabajaron aspectos como la caída del tejido, la disposición de los elementos gráficos y la integración de detalles manuales que aportan singularidad y expresividad. El uso de materiales reutilizados se incorporó como recurso estético y ético, favoreciendo la reflexión sobre la belleza en lo cotidiano y la transformación de lo residual en símbolo.

A lo largo del taller, se promovió la participación activa, el respeto por los ritmos individuales y la construcción colectiva de sentido. Las sesiones se convirtieron en espacios de encuentro intergeneracional, donde el arte funcionó como mediador entre

experiencias diversas, fortaleciendo los lazos comunitarios y resignificando los espacios comunes como escenarios de creación y afecto.

Al cierre del proceso, los vestidos y pancartas fueron finalizados por los adultos mayores con acompañamiento constante del docente, consolidando el taller como experiencia formativa, estética y social. Las piezas están listas para ser expuestas en el marco de la celebración del Día de la Persona Mayor, donde se presentarán como símbolos visuales de una comunidad que crea, recuerda y celebra desde el arte.

CONCLUSIONES

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

Once de Mayo El proceso se caracterizó por una fuerte carga simbólica en las pancartas, donde los adultos mayores plasmaron narrativas personales mediante técnicas mixtas. La guía docente permitió integrar elementos gráficos con significados profundos, generando obras que celebran la diversidad y el arraigo cultural.

San Antonio La confección de los vestidos temáticos evidenció una comprensión plástica del cuerpo como soporte expresivo, articulando forma, textura y relato. El trabajo colaborativo favoreció el diálogo intergeneracional, fortaleciendo los vínculos comunitarios a través de la creación compartida.

Sede Principal Desde este núcleo se articularon los criterios metodológicos y se acompañó el desarrollo técnico en las demás sedes. Se logró una coherencia estética entre las piezas, consolidando el proyecto como experiencia formativa y afectiva, donde el arte funcionó como mediador entre saberes y territorios.

Trinidad La participación activa de los adultos mayores permitió explorar el color como herramienta narrativa, generando composiciones visuales cargadas de emotividad. Las obras finales revelan una apropiación del espacio común como escenario de expresión, celebración y transformación simbólica.

ANEXOS





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

Anexos- Trinidad


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

V°B° Ps. Eliana Yulieth Pacheco Castro
Coordinadora Centros vida

INFORME SEMANAL DE ACTIVIDADES
PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA
CONSORCIO ADULTO MAYOR 2025

PROGRAMA CENTROS VIDA			
CONTRATISTA: Daniel Mauricio Pineda Neira CC N°: 1052402082 de Duitama		**PERIODO DE INFORME:** 20 Agosto al 19 Septiembre de 2025 **SEMANA** 26 del 25 de Agosto al 29 de Agosto del 2025	
OBJETO DE CONTRATO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES COMO TALLERISTA EN ARTES O HABILIDADES MANUALES EN LA OPERACIÓN DEL PROGRAMA ATENCIÓN INTEGRAL A LA PERSONA MAYOR DEL CENTRO DE VIDA DEL MUNICIPIO DE DUITAMA EN EL PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA CONSORCIO ADULTO MAYOR 2025			
EJE DE FORMACION INTEGRAL: Educación, Formación E Investigación Para Enfrentar El Desafío Del Envejecimiento Y La Vejez			
SEDE: Sede Principal	**FECHA DE EJECUCION:** 25 Agosto de 2025	**HORA:** 8:30 a.m.- 10:00 a.m	**N° DE SESION** 6
SEDE: Juan Grande	**FECHA DE EJECUCION:** 25 Agosto de 2025	**HORA:** 11:00 a.m. -12:30 p.m	**N° DE SESION** 7
SEDE: Trinidad	**FECHA DE EJECUCION:** 26 Agosto de 2025	**HORA:** 8:30 a.m.- 10:00 a.m	**N° DE SESION** 8
SEDE: MaríaAuxiliadora	**FECHA DE EJECUCION:** 26 Agosto de 2025	**HORA:** 11:00 a.m. -12:30 p.m	**N° DE SESION** 9
SEDE: Laureles	**FECHA DE EJECUCION:** 27 Agosto de 2025	**HORA:** 8:30 a.m.- 10:00 a.m	**N° DE SESION** 10
SEDE: Once de Mayo	**FECHA DE EJECUCION:** 27 Agosto de 2025	**HORA:** 11:00 a.m. -12:30 p.m	**N° DE SESION** 11
SEDE: Sede Principal	**FECHA DE EJECUCION:** 28 Agosto de 2025	**HORA:** 11:00 a.m. -12:30 p.m	**N° DE SESION** 12

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA	Elaboración de técnicas de dibujo, grabado y decoración, como esgrafiado y collage.
OBJETIVO GENERAL:	Desarrollar procesos formativos orientados a la exploración y aplicación de técnicas gráficas y decorativas, tales como el dibujo, el grabado, el esgrafiado y el collage, mediante metodologías participativas y adaptadas a diversos niveles de experiencia. Se busca fomentar la apropiación técnica y simbólica de los lenguajes visuales, promoviendo la experimentación material, la composición expresiva y la reflexión estética. La actividad propicia entornos de creación colectiva que integran saberes previos, prácticas sostenibles y narrativas personales, fortaleciendo la autonomía creativa y el pensamiento crítico de los participantes.

LOGROS:	Se espera que los participantes logren un dominio técnico básico y aplicado de las técnicas de dibujo, grabado, esgrafiado y collage, mediante ejercicios progresivos que favorezcan la apropiación autónoma de los procedimientos gráficos. A través de estas prácticas, se busca desarrollar competencias expresivas que les permitan traducir ideas, emociones y narrativas personales en composiciones visuales con intención estética y simbólica. Asimismo, se pretende fortalecer la capacidad reflexiva mediante la observación, el análisis y la retroalimentación colectiva sobre los procesos y resultados. La actividad promueve la integración de materiales accesibles y sostenibles, incentivando la conciencia ecológica y la creatividad en el uso de recursos no convencionales. Finalmente, se aspira a consolidar un entorno colaborativo que estimule el intercambio de saberes, la construcción de sentido compartido y el reconocimiento mutuo entre los participantes.

METODOLOGIA DEL DESARROLLO

La metodología del taller se fundamenta en un enfoque participativo, progresivo y reflexivo, que articula la exploración técnica con la construcción simbólica de sentido. Se estructura en sesiones prácticas orientadas al aprendizaje y aplicación de técnicas gráficas como el dibujo, el grabado, el esgrafiado y el collage, mediante ejercicios secuenciales que permiten la apropiación autónoma de los procedimientos. Cada técnica se introduce a través de demostraciones guiadas, seguidas de espacios de experimentación individual y colectiva, donde se estimula la toma de decisiones compositivas y el diálogo entre pares. Se incorporan momentos de observación crítica, retroalimentación grupal y registro del proceso, con el fin de fortalecer la capacidad reflexiva y la conciencia estética. El uso de materiales accesibles y sostenibles se plantea como eje transversal, promoviendo la creatividad en la reutilización y el respeto por el entorno. La metodología favorece la construcción de un ambiente colaborativo, inclusivo y horizontal, en el que los saberes previos de los participantes se reconocen como insumos valiosos para el desarrollo técnico y expresivo.

DESARROLLO DEL TALLER

El desarrollo del taller se estructuró en una secuencia didáctica que articuló la exploración técnica con la construcción simbólica de imágenes, mediante la aplicación progresiva de procedimientos gráficos como el dibujo, el grabado, el esgrafiado y el collage. Cada sesión se diseñó como un espacio de laboratorio plástico, en el que los participantes abordaron los fundamentos de la línea, la textura, el contraste y la composición, a través de ejercicios prácticos que favorecieron la apropiación autónoma de los lenguajes visuales.

La introducción de cada técnica se realizó mediante demostraciones guiadas y análisis de referentes visuales, seguidos por momentos de experimentación individual y colectiva. Se promovió la manipulación directa de materiales accesibles —papeles, pigmentos, herramientas de incisión y soportes reciclados— con el fin de estimular la creatividad desde una perspectiva

sostenible. El esgrafiado se trabajó como técnica de sustracción y revelado, enfatizando la relación entre capas, memoria y gesto; mientras que el collage se abordó como dispositivo de ensamblaje narrativo, permitiendo la articulación de fragmentos visuales con significados personales y colectivos.

El taller se estructuró como un laboratorio de exploración gráfica, en el que se abordaron técnicas de dibujo, grabado, esgrafiado y collage mediante una secuencia didáctica progresiva. Cada sesión combinó la introducción teórica de los fundamentos plásticos —línea, textura, contraste y composición— con ejercicios prácticos que favorecieron la apropiación autónoma de los lenguajes visuales. La manipulación de materiales accesibles y sostenibles, como papeles reciclados, pigmentos y herramientas de incisión, permitió estimular la creatividad desde una perspectiva ecológica y simbólica. El esgrafiado se trabajó como técnica de revelado por sustracción, mientras que el collage se abordó como dispositivo narrativo que articula fragmentos visuales con significados personales y colectivos.

CONCLUSIONES

Sede Principal La participación activa y sostenida en esta sede permitió consolidar un núcleo de experimentación gráfica donde los participantes lograron apropiarse de las técnicas propuestas con notable autonomía. El diálogo entre dibujo, grabado y collage se tradujo en composiciones visuales cargadas de sentido, evidenciando una comprensión profunda de los lenguajes plásticos y su potencial simbólico.

Juan Grande En esta sede se destacó la capacidad de adaptación técnica frente a materiales no convencionales, lo que enriqueció la práctica del esgrafiado y el collage como medios expresivos. La interacción entre los participantes generó un ambiente colaborativo que favoreció la reflexión estética y el reconocimiento de saberes previos como insumos creativos.

Trinidad El proceso en Trinidad se caracterizó por una apropiación sensible de las técnicas gráficas, especialmente en la exploración del grabado como lenguaje de memoria. Las producciones reflejaron una búsqueda compositiva consciente, donde el gesto y la textura se convirtieron en vehículos de narrativas personales y colectivas.

María Auxiliadora La sede María Auxiliadora evidenció una alta receptividad hacia el trabajo plástico como herramienta de construcción simbólica. La técnica del collage permitió articular fragmentos visuales con significados íntimos, mientras que el esgrafiado se convirtió en una práctica meditativa que fortaleció la atención al detalle y la expresividad del trazo.

Laureles En Laureles se logró una integración fluida entre la técnica y la intención estética, destacándose la capacidad de los participantes para experimentar con contrastes, ritmos visuales y composiciones abiertas. El taller propició un espacio de intercambio horizontal, donde la retroalimentación grupal enriqueció los procesos individuales.

Once de Mayo La experiencia en esta sede se distinguió por la apropiación crítica de los materiales y la resignificación de los recursos disponibles. Las técnicas de dibujo y grabado fueron abordadas con rigor y sensibilidad, generando piezas que dialogan con el entorno y reflejan una conciencia plástica en expansión.

ANEXOS



CONSORCIO
ADULTO MAYOR
2025

ANEXOS



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

ANEXOS – Once de Mayo


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

V°B° Ps. Eliana Yulieth Pacheco Castro
Coordinadora Centros vida

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

INFORME SEMANAL DE ACTIVIDADES
PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA
CONSORCIO ADULTO MAYOR 2025

PROGRAMA CENTROS VIDA			
CONTRATISTA: Teresa Ojeda Montoya CC N°: 46681463 de Paipa		**PERIODO DE INFORME:** 20 Agosto al 19 Septiembre de 2025 **SEMANA** 28 DEL 08 de Septiembre al 12 de Septiembre del 2025	
OBJETO DE CONTRATO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES COMO TALLERISTA EN ARTES O HABILIDADES MANUALES EN LA OPERACIÓN DEL PROGRAMA ATENCIÓN INTEGRAL A LA PERSONA MAYOR DEL CENTRO DE VIDA DEL MUNICIPIO DE DUITAMA EN EL PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA CONSORCIO ADULTO MAYOR 2025			
EJE DE FORMACION INTEGRAL: Educación, Formación E Investigación Para Enfrentar El Desafío Del Envejecimiento Y La Vejez			
SEDE: Laureles	**FECHA DE EJECUCION:** 08 Septiembre del 2025	**HORA:** 8:30 a.m. 10:00 a.m.	**N° DE SESION** 1
SEDE: Sede principal	**FECHA DE EJECUCION:** 08 Septiembre del 2025	**HORA:** 11:00 a.m. -12:30 m.	**N° DE SESION** 2
SEDE: Trinidad	**FECHA DE EJECUCION:** 09 Septiembre del 2025	**HORA:** 8:30 a.m.-10:00 a.m.	**N° DE SESION** 3
SEDE: Vaticano	**FECHA DE EJECUCION:** 09 Septiembre del 2025	**HORA:** 11:00 a.m. -12:30. m.	**N° DE SESION** 4
SEDE: San Antonio	**FECHA DE EJECUCION:** 10 Septiembre del 2025	**HORA:** 9:00 a.m.-10:15 a.m.	**N° DE SESION** 5
SEDE: Once de Mayo	**FECHA DE EJECUCION:** 10 Septiembre del 2025	**HORA:** 11:00 a.m.-12:30 m.	**N° DE SESION** 6
SEDE: Alcázares	**FECHA DE EJECUCION:** 11 Septiembre del 2025	**HORA:** 11:00 a.m.-12:30 m.	**N° DE SESION** 7

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA	Dibujo libre Fomentar la expresión personal y la creatividad.
OBJETIVO GENERAL:	Fomentar la expresión personal y la creatividad, permitiendo que la persona plasme en una hoja de papel qué le gustaría aprender y lograr en los diferentes talleres artísticos.
LOGROS:	Desarrollo de la autoexpresión: Permite a las personas expresar sus pensamientos, sentimientos y emociones de manera única y personal. Mejora de la confianza: Al plasmar sus ideas y crear algo propio, las personas pueden sentirse más seguras y confiadas en sus capacidades

	Fomento de la imaginación: La creatividad estimula la imaginación y el pensamiento innovador, ayudando a generar nuevas ideas y perspectivas. Desarrollo de habilidades artísticas: Los talleres artísticos permiten aprender y mejorar técnicas y habilidades en diversas disciplinas como pintura, dibujo, escultura, etc. Mejora de la comunicación: Al expresar ideas y sentimientos a través del arte, las personas pueden comunicarse de manera más efectiva con otros. Desarrollo de la identidad: La expresión personal puede ayudar a las personas a explorar y definir su identidad y gustos. Fomento del aprendizaje experiencial: Aprender haciendo y experimentando puede ser muy efectivo para internalizar conocimientos y habilidades.

METODOLOGIA DEL DESARROLLO
Se implementó una estrategia de Aprendizaje experiencial donde los participantes aprenden haciendo, experimentando y creando, lo que facilita la internalización de conocimientos y habilidades. Se facilitaron espacios de diálogo acerca del desarrollo de habilidades blandas donde se fomenta la creatividad, comunicación, colaboración y resolución de problemas. A través de la observación directa se evidencia el proceso creativo y se valora el proceso de creación más que el producto final, permitiendo explorar, equivocarse y aprender. A través de una lluvia de ideas se recibe retroalimentación que apoya el crecimiento y mejora la creatividad y la expresión personal permitiendo descubrir nuevas habilidades, intereses y formas de expresión. Se incorporaron dinámicas participativas que permitieron la motivación de los participantes a aumentar su motivación al conectar el aprendizaje con los deseos y metas personales, fortaleciendo la apropiación simbólica de los procesos y la expresión individual dentro de una narrativa comunitaria. Se aplicaron principios interdisciplinares al integrar el dibujo libre dentro de una estructura pedagógica que favoreció la creatividad, el pensamiento crítico y la inclusión. Se documentó el proceso mediante registros fotográficos, relatos colectivos y análisis reflexivos, como soporte para la evaluación del impacto educativo, artístico y social de la actividad.

DESARROLLO DEL TALLER
Se socializó la propuesta general del taller, abordando conceptos sobre memoria colectiva, reapropiación, identidad, gustos y representación simbólica en el arte plástico. Se realizó una sensibilización grupal para conectar los contenidos con experiencias personales y comunitarias. Los participantes trabajaron de forma individual plasmando gráficamente sus gustos, habilidades y deseos, por el arte, aumentando la motivación al conectar el aprendizaje con los deseos y metas personales. Se realizó una socialización donde cada participante dio a conocer verbalmente su creación gráfica, Se les valoró e incentivó a través de aplausos sus habilidades artísticas.

CONCLUSIONES
Laureles: Los participantes se sienten más capaces y empoderados al tomar control de sus procesos creativos y definir sus propias metas. **Sede Principal:** La jornada promovió una participación activa y sensible, favoreciendo el proceso de expresar deseos y metas y ayuda a los integrantes a conocerse mejor a sí mismos y a entender sus intereses y pasiones. **Trinidad:** Los asistentes manifestaron que, al permitir la expresión libre, se cultiva la originalidad y la unicidad en los trabajos y creaciones de cada uno de ellos. **Vaticano:** El taller favoreció el despliegue de habilidades y técnicas, evidenciando que la creatividad y la expresión personal pueden contribuir al bienestar emocional y reducir el estrés. **San Antonio:** Se destacó la disposición para el diálogo acerca de que la expresión personal puede ayudar a las personas a explorar y a afirmar su identidad y estilo propio se reforzó valores de respeto, solidaridad, responsabilidad, amistad y dialogo. **Once de Mayo:** Con el taller se afianzó el concepto de que la libertad de crear y expresar fomenta el pensamiento innovador y la generación de ideas nuevas.

ANEXOS





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

ANEXOS


Teresa Ojeda Montoya
Tallerista En Artes Y Habilidades Manuales
C.C. 46681463
3138142733

V°B° Ps. Eliana Yulieth Pacheco Castro
Coordinadora Centros vida

INFORME SEMANAL DE ACTIVIDADES
PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA
CONSORCIO ADULTO MAYOR 2025

PROGRAMA CENTROS VIDA			
CONTRATISTA: TERESA OJEDA MONTOYA CC N°: 46681463 de Paipa	**PERIODO DE INFORME:** 20 Agosto al 19 Septiembre de 2025 **SEMANA** 29 DEL 15 de Septiembre al 19 de Septiembre del 2025		
OBJETO DE CONTRATO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES COMO TALLERISTA EN ARTES O HABILIDADES MANUALES EN LA OPERACIÓN DEL PROGRAMA ATENCIÓN INTEGRAL A LA PERSONA MAYOR DEL CENTRO DE VIDA DEL MUNICIPIO DE DUITAMA EN EL PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA CONSORCIO ADULTO MAYOR 2025			
EJE DE FORMACION INTEGRAL: Educación, Formación E Investigación Para Enfrentar El Desafío Del Envejecimiento Y La Vejez			
SEDE: Laureles	**FECHA DE EJECUCION:** 15 Septiembre del 2025	**HORA:** 8:30 a.m.-10:00 a.m.	**N° DE SESION** 8
SEDE: San Antonio	**FECHA DE EJECUCION:** 15 Septiembre del 2025	**HORA:** 11:00 a.m.-12:30 p.m.	**N° DE SESION** 9
SEDE: María Auxiliadora	**FECHA DE EJECUCION:** 16 Septiembre del 2025	**HORA:** 9:00 a.m.-10:15 a.m.	**N° DE SESION** 10
SEDE: Alcázares	**FECHA DE EJECUCION:** 16 Septiembre del 2025	**HORA:** 11:00 a.m.-12:30 p.m.	**N° DE SESION** 11
SEDE: Vaticano	**FECHA DE EJECUCION:** 18 Septiembre del 2025	**HORA:** 8:30 a.m.-10:00 a.m.	**N° DE SESION** 12
SEDE: Sede Principal	**FECHA DE EJECUCION:** 18 Septiembre del 2025	**HORA:** 11:00 a.m.-12:30 p.m.	**N° DE SESION** 13
SEDE: Sede Principal	**FECHA DE EJECUCION:** 19 Septiembre del 2025	**HORA:** 9:00 a.m.-10:15 a.m.	**N° DE SESION** 14

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA	Socialización proyectos navideños.
OBJETIVO GENERAL:	Involucrar a los participantes en la planificación y ejecución de actividades navideñas, promoviendo la unión, el sentido de pertenencia, la cultura y tradiciones, compartiendo y preservando costumbres y tradiciones navideñas, fortaleciendo la identidad cultural e incentivando la creatividad a través de la elaboración de figuras artísticas, decorativas o de entretenimiento relacionadas con la Navidad.
LOGROS:	La participación en proyectos navideños puede unir a los asistentes y fortalecer los lazos comunitarios, al compartir y celebrar tradiciones navideñas, se preserva y promueve la identidad cultural de una comunidad.

	La colaboración en proyectos navideños fomenta habilidades como el trabajo en equipo, la comunicación y la cooperación al igual que ofrecen oportunidades para expresar la creatividad a través de diversas formas artísticas y decorativas. La socialización de proyectos navideños contribuye a crear ambientes festivos que promueven la alegría y el bienestar, involucrando a los adultos mayores y promoviendo y enfatizando los valores de la solidaridad, trabajo en equipo, la generosidad y el compartir. Al participar en la elaboración y construcción de proyectos navideños, los asistentes pueden sentir un mayor sentido de pertenencia a su comunidad y es una oportunidad de aprendizaje experiencial, práctico y significativo.

METODOLOGIA DEL DESARROLLO
A través de la comunicación verbal definir claramente los objetivos del proyecto navideño, como promover la participación comunitaria, preservar tradiciones, fomentar la creatividad, crear una conciencia ecológica y aprovechar los materiales reciclables para elaborar figuras navideñas. Definir a través de una lluvia de ideas las actividades: recursos necesarios y roles de los participantes e identificar y gestionar los materiales reutilizables, su clasificación e higiene necesarios para el desarrollo del proyecto. Se facilitaron espacios de conversación y análisis grupal, con el fin de identificar y discutir elementos representativos ligados a, la identidad local y la cultura y tradiciones. Estos insumos conceptuales se tradujeron en decisiones estéticas y simbólicas para los productos plásticos del taller, generando una conexión significativa entre los referentes socioculturales y las propuestas artísticas desarrolladas. Paralelamente, se efectuó una conversación técnica y reflexiva acerca de posibles figuras a elaborar con materiales reciclables para armar un pesebre ecológico comunitario. Este análisis se orientó a valorar la funcionalidad, estética y carga simbólica de los productos, promoviendo el diálogo sobre la sostenibilidad y el arte objetual. Se incorporaron dinámicas participativas que facilitaron la toma de decisiones colectivas en torno a aspectos estéticos y compositivos para la realización del proyecto propuesto para los próximos meses (pesebre ecológico comunitario). Estas acciones permitieron una apropiación simbólica del proceso por parte de los participantes, así como el fortalecimiento de sus capacidades individuales dentro de un marco narrativo compartido y orientado a la expresión de memorias y tradiciones.

DESARROLLO DEL TALLER
Socialización de la propuesta general del taller, con énfasis en los ejes temáticos: memoria colectiva, reapropiación, material y representación simbólica desde las artes plásticas. Organización de equipos de trabajo para la conceptualización visual de un pesebre ecológico comunitario elaborado con material reciclable, como proyecto navideño, para la integración y participación familiar en las novenas comunitarias en el mes de Diciembre. Activación de un espacio de sensibilización grupal, mediante dinámicas participativas que vincularon los contenidos propuestos con experiencias personales, comunitarias, culturales y tradicionales. Planeación y ejecución del diseño escénico de un pesebre ecológico con base en elementos, gustos y tradiciones, empleando materiales reutilizados y técnicas decorativas textiles manuales.

CONCLUSIONES
Laureles: Con la socialización de proyectos navideños se evidencia que puede unir a los participantes y fortalecer los lazos comunitarios al igual que se fomenta la creatividad y permite a los participantes expresarse de manera única. **San Antonio:** La actividad ayuda a preservar y transmitir tradiciones y costumbres culturales al igual que se evidencia el desarrollo de habilidades sociales como la colaboración y se promueve el trabajo en equipo, la comunicación, la cooperación la solidaridad y la generosidad. **María Auxiliadora:** Se evidenció una respuesta positiva y creativa por parte del grupo, que abordó las distintas fases del taller con compromiso estético y sensibilidad social. Las propuestas generadas reflejaron una apropiación y sentido de pertenencia por contribuir con la mejora del medio ambiente. **Alcázares:** La experiencia promovió el diálogo entre el arte y la sostenibilidad, propiciando un ambiente reflexivo en torno al uso consciente de materiales y la representación identitaria. Los aportes realizados mostraron dominio técnico y coherencia simbólica, consolidando el taller como espacio de construcción comunitaria.

Vaticano: Con la participación en el taller de socialización de proyectos navideños se fortalece el sentido de pertenencia a la comunidad y se promueve la interacción y el intercambio de saberes y tradiciones entre los asistentes.

Sede Principal: La actividad se desarrolló con alto nivel de participación conceptual, destacándose la capacidad de los asistentes para integrar diversos lenguajes plásticos en producciones colaborativas. El enfoque metodológico favoreció la inclusión, la toma de decisiones compartidas y la consolidación de una narrativa visual simbólica en torno al adulto mayor.

Sede Principal: Los participantes lograron una apropiación significativa de los procesos creativos, articulando propuestas gráficas, objetuales con sentido estético y comunitario. La disposición activa frente a los contenidos permitió fortalecer el vínculo entre arte, memoria, identidad y tradición, promoviendo reflexiones relevantes dentro del entorno grupal.

ANEXOS





Teresa Ojeda Montoya
Tallerista En Artes Y Habilidades Manuales
C.C. 46681463
3138142733

V°B° Ps. Eliana Yulieth Pacheco Castro
Coordinadora Centros vida

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

INFORME SEMANAL DE ACTIVIDADES
PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA
CONSORCIO ADULTO MAYOR 2025

PROGRAMA CENTROS VIDA			
CONTRATISTA Liz Deisy Carrillo Solano CC N° 1.052.380.614 de Duitama		**PERIODO DE INFORME:** 20 De agosto Al 19 De septiembre Del 2025 **SEMANA 25** Del 20 De Agosto al 22 Agosto de 2025	
OBJETO DE CONTRATO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES COMO TALLERISTA EN JUEGOS CRIOLLOS, DE MESA Y DANZA COMO EXPRESIÓN RECREATIVA Y ARTÍSTICA. EN EL PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA CONSORCIO ADULTO MAYOR 2025			
EJE DE FORMACION INTEGRAL: Educación, Formación E Investigación Para Enfrentar El Desafío Del Envejecimiento Y La Vejez			
SEDE: Juan Grande	**FECHA DE EJECUCION:** 20 de Agosto del 2025	**HORA:** 8:30 am – 10:00 am	**N° DE SESION:** 1
SEDE: Laureles	**FECHA DE EJECUCION:** 20 de Agosto del 2025	**HORA:** 11:00 am – 12:00 am	**N° DE SESION:** 2
SEDE: alcázares	**FECHA DE EJECUCION:** 21 de Agosto del 2025	**HORA:** 8:30 am – 10:00 am	**N° DE SESION:** 3
SEDE: alcázares	**FECHA DE EJECUCION:** 21 de Agosto del 2025	**HORA:** 11:00 am – 12:00 am	**N° DE SESION:** 4
Coliseo mayor	**FECHA DE EJECUCION:** 22 de Agosto del 2025	**HORA:** 7:00 am – 3:00 pm	**N° DE SESION:** 5

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

	culturales, así como el fortalecimiento del sentido de pertenencia y la expresión artística de los adultos mayores en un ambiente de respeto, alegría y sana convivencia.

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

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

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

ANEXOS





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





Liz Deisy Carrillo Solano
Tallerista En Juegos Criollos, De Mesa Y Danza
C.C: 1052380614
3163039643

V°B° Ps. Eliana Yulieth Pacheco Castro
Coordinadora Centros vida

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

INFORME SEMANAL DE ACTIVIDADES
PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA
CONSORCIO ADULTO MAYOR 2025

PROGRAMA CENTROS VIDA	
CONTRATISTA Liz Deisy Carrillo Solano CC N° 1.052.380.614 de Duitama	**PERIODO DE INFORME:** 20 De Agosto Al 19 De Septiembre Del 2025 **SEMANA 26** Del 25 De Agosto Al 29 De Agosto Del 2025
OBJETO DE CONTRATO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES COMO TALLERISTA EN JUEGOS CRIOLLOS, DE MESA Y DANZA COMO EXPRESIÓN RECREATIVA Y ARTÍSTICA. EN EL PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA CONSORCIO ADULTO MAYOR 2025	
EJE DE FORMACION INTEGRAL: Educación, Formación E Investigación Para Enfrentar El Desafío Del Envejecimiento Y La Vejez	

SEDE: Once de mayo	**FECHA DE EJECUCION:** 25de Agosto del 2025	**HORA:** 8:30 am – 10:00 am	**N° DE SESION: 6**
SEDE: Laureles	**FECHA DE EJECUCION:** 25 de Agosto del 2025	**HORA:** 11:00 am – 12:30 pm	**N° DE SESION:** 7
SEDE: Vaticano	**FECHA DE EJECUCION:** 26 de Agosto del 2025	**HORA:** 8:30 am – 10:00 am	**N° DE SESION: 8**
SEDE: Trinidad	**FECHA DE EJECUCION:** 26 de Agosto del 2025	**HORA:** 11:00 am – 12:30 pm	**N° DE SESION:** 9
SEDE: Juan grande	**FECHA DE EJECUCION:** 27 de Agosto del 2025	**HORA:** 11:00 am – 12:30 pm	**N° DE SESION:** 10
SEDE: Vaticano	**FECHA DE EJECUCION:** 28 de Agosto del 2025	**HORA:** 8:30 am – 10:00 am	**N° DE SESION:** 11
SEDE: Alcázares	**FECHA DE EJECUCION:** 28 de Agosto del 2025	**HORA:** 11:00 am – 12:30 pm	**N° DE SESION:** 12

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA:	Cuentos cortos: Letras con vida leer y compartir libros. Musicoterapia.
OBJETIVO GENERAL:	Favorecer el bienestar integral de los adultos mayores mediante la implementación de actividades recreativas, culturales y terapéuticas como la lectura de cuentos cortos en el espacio "Letras con vida" y sesiones de musicoterapia, orientadas a estimular funciones cognitivas como la memoria, la atención y el lenguaje, así como a promover la expresión de emociones, la evocación de recuerdos significativos y la construcción de vínculos sociales. Estas actividades buscan no solo ofrecer un espacio de disfrute y participación activa, sino también fortalecer la autoestima, reducir sentimientos de soledad o aislamiento, y generar experiencias significativas que contribuyan positivamente a su salud mental, emocional y social. A través de la literatura y la música como herramientas de conexión, se pretende crear un entorno cálido y respetuoso

	donde los adultos mayores se sientan valorados, escuchados y motivados a compartir vivencias, reconociendo la riqueza de su historia personal y favoreciendo una vejez activa, creativa y acompañada.
LOGROS:	Se espera que, a través de las actividades de lectura compartida de cuentos cortos y musicoterapia, los adultos mayores logren estimular sus funciones cognitivas, fortalecer su memoria y atención, mejorar su capacidad de comunicación y expresión emocional, y desarrollar mayor seguridad en sí mismos. Asimismo, se busca fomentar la interacción social, reducir el aislamiento, promover la escucha activa y generar un ambiente de confianza y pertenencia. Estas actividades permitirán también mejorar el estado de ánimo, disminuir el estrés y la ansiedad, reforzar la autoestima y brindar un espacio significativo en el que se valoren sus experiencias de vida, favoreciendo así una vejez activa, creativa, participativa y emocionalmente saludable.

METODOLOGIA DEL DESARROLLO
La implementación de las actividades se llevará a cabo mediante una metodología participativa, vivencial y centrada en el adulto mayor como sujeto activo en su propio proceso de bienestar. Se organizarán sesiones grupales semanales, en un ambiente cómodo, seguro y acogedor, donde se desarrollarán dinámicas de lectura compartida de cuentos cortos y espacios de diálogo reflexivo que permitan conectar la literatura con las vivencias personales. Paralelamente, se realizarán sesiones de musicoterapia guiadas por un facilitador, utilizando canciones significativas, ritmos, instrumentos musicales sencillos y ejercicios de relajación y expresión corporal, con el fin de estimular la memoria emocional, la creatividad y la comunicación afectiva. La metodología se adaptará a las capacidades, intereses y ritmos de cada participante, priorizando la escucha activa, el respeto mutuo y el fortalecimiento de vínculos dentro del grupo. El enfoque será integral, combinando lo terapéutico, lo lúdico y lo educativo para generar experiencias significativas que contribuyan al bienestar emocional, social y cognitivo de los adultos mayores.

DESARROLLO DEL TALLER
El taller se desarrollará en una sesión de 1 hora y 30 minutos, iniciando con una bienvenida e introducción de 10 minutos donde se explicará el propósito de la jornada y se generará un ambiente cálido y participativo. A continuación, se realizarán ejercicios de estiramiento y respiración durante 10 minutos, enfocados en la relajación, la movilidad corporal y la conexión mente-cuerpo. Posteriormente, se llevará a cabo la actividad “Letras con vida” durante 30 minutos, que consistirá en la lectura en voz alta de cuentos cortos, seguida de un espacio de reflexión grupal donde los participantes compartirán recuerdos, emociones y

pensamientos relacionados con el contenido literario. Después, se desarrollará una sesión de musicoterapia de 30 minutos, que incluirá la escucha activa de canciones significativas, actividades rítmicas con instrumentos simples, canto grupal y finalización con música relajante para favorecer el bienestar emocional. Finalmente, se destinarán 10 minutos para el cierre del taller, donde se invitará a los adultos mayores a compartir cómo se sintieron, reforzar el vínculo grupal y despedirse con una frase positiva o una canción corta.

CONCLUSIONES

La realización del taller, que integró actividades de lectura compartida a través del programa “Letras con vida” y sesiones de musicoterapia, demostró ser una herramienta efectiva para promover el bienestar integral de los adultos mayores, fortaleciendo sus capacidades cognitivas, emocionales y sociales en un entorno participativo, respetuoso y afectivo. A través de la lectura, se estimularon la memoria, el lenguaje y la reflexión personal, mientras que la música facilitó la expresión emocional, la relajación y la conexión con recuerdos significativos. La combinación de ambas actividades permitió generar un espacio terapéutico y lúdico que favoreció la autoestima, la comunicación y el sentido de pertenencia del grupo. En conclusión, este tipo de talleres no solo enriquecen la calidad de vida de los participantes, sino que también reafirman el valor de la cultura, el arte y la escucha activa como medios fundamentales para acompañar el envejecimiento de manera digna, activa y significativa.

ANEXOS
 

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





Liz Deisy Carrillo Solano
Tallerista En Juegos Criollos, De Mesa Y Danza
C.C: 1052380614
3163039643

V°B° Ps. Eliana Yulieth Pacheco Castro
Coordinadora Centros vida

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

INFORME SEMANAL DE ACTIVIDADES
PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA
CONSORCIO ADULTO MAYOR 2025

PROGRAMA CENTROS VIDA			
CONTRATISTA Liz Deisy Carrillo Solano CC N° 1.052.380.614 de Duitama		**PERIODO DE INFORME:** 20 De Agosto Al 19 De Septiembre Del 2025 **SEMANA 27** Del 01 De Septiembre Al 05 De Septiembre Del 2025	
OBJETO DE CONTRATO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES COMO TALLERISTA EN JUEGOS CRIOLLOS, DE MESA Y DANZA COMO EXPRESIÓN RECREATIVA Y ARTÍSTICA. EN EL PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA CONSORCIO ADULTO MAYOR 2025			
EJE DE FORMACION INTEGRAL: Educación, Formación E Investigación Para Enfrentar El Desafío Del Envejecimiento Y La Vejez			
SEDE: Principal	**FECHA DE EJECUCION:** 01 de Septiembre del 2025	**HORA:** 8:30 am – 10:00 am	**N° DE SESION:** 13
SEDE: Juan Grande	**FECHA DE EJECUCION:** 01 de Septiembre del 2025	**HORA:** 11:00 am – 12:30 pm	**N° DE SESION:** 14
SEDE: María Auxiliadora	**FECHA DE EJECUCION:** 02 de Septiembre del 2025	**HORA:** 8:30 am – 10:00 am	**N° DE SESION:** 15
SEDE: Alcázares	**FECHA DE EJECUCION:** 02 de Septiembre del 2025	**HORA:** 11:00 am – 12:30 pm	**N° DE SESION:** 16
SEDE: Sede Principal	**FECHA DE EJECUCION:** 03 de Septiembre del 2025	**HORA:** 8:30 am – 10:00 am	**N° DE SESION:** 17

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA:	Ensayo de coreografía día de la micro feria. Musicoterapia.
OBJETIVO GENERAL:	El objetivo general de estas actividades es promover el bienestar integral de las personas adultas mayores a través de espacios de participación activa, recreativa y terapéutica, que fortalezcan sus capacidades físicas, cognitivas, emocionales y sociales. A través de la preparación y ensayo de una coreografía para presentarse en la micro feria institucional, se busca incentivar la expresión corporal, la coordinación motora, la memoria secuencial y, sobre todo, el trabajo en equipo, promoviendo la integración entre los participantes de distintas sedes. Esta actividad no solo representa un reto artístico y físico adaptado a sus capacidades, sino también un medio para fortalecer el sentido de pertenencia, la autoestima y la motivación personal.

	De forma complementaria, mediante la musicoterapia se pretende brindar un espacio terapéutico en el que los adultos mayores puedan explorar sus emociones, reducir niveles de estrés o ansiedad, estimular recuerdos significativos a través de la música, y fomentar la comunicación interpersonal en un ambiente relajado y acogedor. La música, como herramienta terapéutica, permite activar áreas del cerebro relacionadas con la memoria, el lenguaje y el movimiento, convirtiéndose en una aliada clave para mantener la salud mental y emocional en esta etapa de la vida. Ambas actividades se articulan con un enfoque integral del envejecimiento activo, contribuyendo al desarrollo de habilidades, al fortalecimiento de vínculos sociales y a la mejora de la calidad de vida de los adultos mayores, dentro de un entorno lúdico, respetuoso y significativo.
LOGROS:	Como resultado de las actividades de ensayo de coreografía para la micro feria y las sesiones de musicoterapia, se espera que los adultos mayores fortalezcan su coordinación motora, memoria y atención, al tiempo que incrementan su autoestima, autoconfianza y bienestar emocional. Estas actividades permitirán reducir niveles de estrés y ansiedad, estimular la expresión corporal y emocional, y promover la integración social entre participantes de diferentes sedes. Asimismo, se busca generar un sentido de pertenencia y participación activa en espacios culturales, reconociendo al adulto mayor como un sujeto creativo, autónomo y valioso dentro de su comunidad, capaz de contribuir con sus talentos en actividades recreativas y terapéuticas que favorecen su calidad de vida.

METODOLOGIA DEL DESARROLLO
La metodología utilizada para el desarrollo de las actividades estará basada en un enfoque participativo, lúdico y adaptado a las capacidades de los adultos mayores, promoviendo su autonomía, expresión y bienestar integral. Las sesiones iniciarán con un diagnóstico inicial que permitirá ajustar los ejercicios a las condiciones físicas, cognitivas y emocionales de los participantes. En los ensayos de coreografía se aplicarán técnicas de enseñanza progresiva, con repeticiones, apoyos visuales y auditivos, fomentando el trabajo en equipo, la coordinación motora y la memoria, con integración de participantes de diferentes sedes. Las sesiones de musicoterapia se desarrollarán en un ambiente relajado, utilizando música significativa para los participantes, acompañada de dinámicas como el canto, el uso de instrumentos sencillos, el movimiento corporal libre y espacios de expresión emocional. Durante todo el proceso se implementará una evaluación continua mediante la observación y retroalimentación directa, permitiendo ajustar las actividades y valorar los logros alcanzados, culminando con una presentación final en la micro feria y un cierre reflexivo del proceso terapéutico-musical.

DESARROLLO DEL TALLER
Cada sesión del taller tiene una duración de 1 hora y 30 minutos, iniciando con un bloque de 15 minutos dedicado a la musicoterapia, en el cual se utilizan canciones significativas para los adultos mayores con el objetivo de activar emocionalmente al grupo, generar un ambiente positivo, estimular la memoria auditiva y promover la expresión emocional mediante el canto, el ritmo con instrumentos simples y el movimiento libre. Luego de este espacio, se continúa con 1 hora y 15 minutos de ensayo coreográfico, comenzando con un calentamiento físico suave y adaptado, seguido por la práctica progresiva de la coreografía que se presentará en la micro feria institucional. Durante el ensayo se trabaja la coordinación, el ritmo, la memoria secuencial y la expresión corporal, utilizando repeticiones, apoyos visuales, indicaciones claras y refuerzo positivo. Las sesiones están diseñadas para promover la participación activa, la integración entre sedes, el trabajo en equipo y la motivación, manteniendo un ambiente inclusivo y respetuoso del ritmo individual de cada participante.

CONCLUSIONES
La implementación del taller que combina musicoterapia y ensayo coreográfico demostró ser una estrategia efectiva y enriquecedora para promover el bienestar integral de las personas adultas mayores. A través de una metodología participativa, lúdica y adaptada a sus capacidades, se logró estimular aspectos físicos, cognitivos, emocionales y sociales de manera equilibrada y significativa. La integración de 15 minutos de musicoterapia al inicio de cada sesión permitió preparar emocionalmente al grupo, activar positivamente su estado de ánimo y favorecer la expresión individual a través del ritmo, el canto y la memoria musical. Posteriormente, el ensayo coreográfico sirvió como un espacio de actividad física moderada y disfrute colectivo, fortaleciendo la coordinación motora, la memoria secuencial, la autoestima y el trabajo en equipo. La preparación para la presentación en la micro feria fomentó además el sentido de pertenencia, la integración entre sedes y la participación activa en espacios culturales, rompiendo estereotipos sobre la vejez y resaltando el valor del adulto mayor como sujeto activo, creativo y socialmente involucrado. En conjunto, estas actividades no solo mejoraron la calidad de vida de los participantes, sino que también dejaron evidencia del impacto positivo de los enfoques artísticos y terapéuticos en procesos de envejecimiento activo y saludable.

CONSORCIO
ADULTO MAYOR
2025

ANEXOS





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





Liz Deisy Carrillo Solano
Tallerista En Juegos Criollos, De Mesa Y Danza
C.C: 1052380614
Contacto

V°B° Ps. Eliana Yulieth Pacheco Castro
Coordinadora Centros vida

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

INFORME SEMANAL DE ACTIVIDADES
PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA
CONSORCIO ADULTO MAYOR 2025

PROGRAMA CENTROS VIDA			
CONTRATISTA Liz Deisy Carrillo Solano CC N° 1.052.380.614 de Duitama		**PERIODO DE INFORME:** 20 De Agosto Al 19 De Septiembre Del 2025 **SEMANA 28** Del 08 De Septiembre Al 12 De Septiembre Del 2025	
OBJETO DE CONTRATO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES COMO TALLERISTA EN JUEGOS CRIOLLOS, DE MESA Y DANZA COMO EXPRESIÓN RECREATIVA Y ARTÍSTICA. EN EL PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA CONSORCIO ADULTO MAYOR 2025			
EJE DE FORMACION INTEGRAL: Educación, Formación E Investigación Para Enfrentar El Desafío Del Envejecimiento Y La Vejez			
SEDE: Principal	**FECHA DE EJECUCION:** 08 de Septiembre del 2025	**HORA:** 8:30 am – 10:00 am	**N° DE SESION:** 18
SEDE: San Antonio	**FECHA DE EJECUCION:** 08 de Septiembre del 2025	**HORA:** 11:00 am – 12:30 pm	**N° DE SESION:** 19
SEDE: Vaticano	**FECHA DE EJECUCION:** 09 de Septiembre del 2025	**HORA:** 9:00 am – 10:15 am	**N° DE SESION:** 20
SEDE: Trinidad	**FECHA DE EJECUCION:** 09 de Septiembre del 2025	**HORA:** 11:00 am – 12:30 pm	**N° DE SESION:** 21
SEDE: Juan Grande	**FECHA DE EJECUCION:** 10 de Septiembre del 2025	**HORA:** 8:30 am – 10:00 am	**N° DE SESION:** 22
SEDE: Laureles	**FECHA DE EJECUCION:** 10 de Septiembre del 2025	**HORA:** 11:00 am – 12:30 pm	**N° DE SESION:** 23
SEDE: Principal	**FECHA DE EJECUCION:** 11 de Septiembre del 2025	**HORA:** 8:30 am – 10:00 am	**N° DE SESION:** 24
SEDE: Trinidad	**FECHA DE EJECUCION:** 11 de Septiembre del 2025	**HORA:** 11:00 am – 12:30 pm	**N° DE SESION:** 25

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA:	Dibujo espejo Encuentro intergeneracional
OBJETIVO GENERAL:	**Objetivo general de la actividad "Dibujo Espejo":** Desarrollar y fortalecer habilidades motrices finas, la coordinación viso motriz, la concentración y la creatividad en adultos mayores mediante la actividad "Dibujo Espejo", la cual consiste en replicar formas simétricas utilizando ambas manos o siguiendo un patrón reflejado. Esta dinámica busca estimular la conexión entre ambos hemisferios cerebrales, promoviendo la neuro plasticidad, mejorando el control del pulso, y fomentando la expresión artística en un entorno lúdico, relajado y motivador. Al mismo tiempo, se pretende generar un espacio de participación activa que contribuya al bienestar emocional y cognitivo de los participantes,

	favoreciendo su autoestima, su atención sostenida y su capacidad para disfrutar procesos creativos que ejerciten su mente y cuerpo de manera integral. **Objetivo general de la actividad "Encuentro Intergeneracional adultos y niños":** Fomentar la interacción, el aprendizaje mutuo y el fortalecimiento de vínculos afectivos entre adultos mayores y niños a través de actividades compartidas que estimulen habilidades motrices, cognitivas y emocionales en ambos grupos etarios. Esta experiencia busca promover el respeto, la empatía y la valoración de la diversidad generacional, creando un ambiente de colaboración y enriquecimiento donde se potencien la comunicación, la creatividad y el bienestar integral de los participantes.
LOGROS:	Las actividades "Dibujo Espejo" y "Encuentro Intergeneracional adultos y niños" permitirán mejorar el control del pulso y la motricidad fina tanto en adultos mayores como en niños, incrementando su concentración y atención sostenida. Además, fomentarán la creatividad y la expresión artística, fortaleciendo la coordinación viso motriz en adultos y desarrollando habilidades motoras en los niños. Estas dinámicas promoverán la interacción social, el respeto y la empatía entre generaciones, generando vínculos afectivos y un ambiente colaborativo que contribuye al bienestar emocional, la autoestima y el aprendizaje mutuo, enriqueciendo la experiencia y calidad de vida de todos los participantes.

METODOLOGIA DEL DESARROLLO
La metodología para el desarrollo de las actividades iniciará con una bienvenida y presentación conjunta, explicando los objetivos y fomentando un ambiente amigable y participativo. Se realizará un calentamiento con ejercicios simples de motricidad fina y coordinación bilateral para preparar tanto a adultos mayores como a niños. Luego, en la actividad principal, los participantes realizarán el "Dibujo Espejo", replicando formas simétricas primero con la mano dominante y luego con la no dominante, trabajando en parejas intergeneracionales para favorecer la cooperación y el aprendizaje mutuo. Durante el proceso, el facilitador brindará apoyo y motivación, estimulando la concentración, el control del pulso y la creatividad. Finalmente, se llevará a cabo una reflexión grupal donde se compartirán experiencias, se reforzará la empatía y el respeto entre generaciones, y se concluirá con ejercicios de relajación para integrar la experiencia y promover el bienestar emocional.

DESARROLLO DEL TALLER
El taller de 1 hora y 30 minutos comenzará con una introducción de 15 minutos, donde se dará la bienvenida a los participantes, se explicarán los objetivos generales y se fomentará un ambiente de respeto y colaboración entre adultos mayores y niños; luego, durante 30 minutos, se realizará la actividad “Dibujo Espejo” exclusivamente con los adultos mayores, enfocándose en la replicación de formas simétricas para mejorar su pulso, concentración y creatividad, mientras que en paralelo, durante otros 30 minutos, los niños participarán en actividades motrices y creativas adecuadas a su edad que fomenten sus habilidades manuales y cognitivas; finalmente, se reunirá a todos para un cierre de 15 minutos en el que compartirán sus experiencias, reforzando los lazos intergeneracionales, seguido de una breve sesión de relajación y reflexión grupal para integrar lo aprendido y promover el bienestar emocional de todos los asistentes.

CONCLUSIONES
Las actividades desarrolladas durante el taller permitieron alcanzar los objetivos propuestos, demostrando que tanto el “Dibujo Espejo” como el Encuentro Intergeneracional favorecen el desarrollo de habilidades motrices, cognitivas y emocionales en adultos mayores y niños. El trabajo individual de los adultos mayores fortaleció su coordinación visomotriz, el control del pulso, la concentración y la creatividad, mientras que las actividades paralelas con los niños estimularon su motricidad, atención y expresión artística. La integración final entre generaciones generó un espacio enriquecedor de intercambio, empatía y valoración mutua, fortaleciendo vínculos afectivos y promoviendo un ambiente de respeto, aprendizaje compartido y bienestar emocional. En conjunto, el taller contribuyó significativamente a la calidad de vida de los participantes, dejando evidencia del valor de las actividades artísticas y colaborativas como herramienta de desarrollo integral y conexión humana.

ANEXOS





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





Liz Deisy Carrillo Solano
Tallerista En Juegos Criollos, De Mesa Y Danza
C.C: 1052380614
3163039643

V°B° Ps. Eliana Yulieth Pacheco Castro
Coordinadora Centros vida

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

INFORME SEMANAL DE ACTIVIDADES
PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA
CONSORCIO ADULTO MAYOR 2025

PROGRAMA CENTROS VIDA			
CONTRATISTA Liz Deisy Carrillo Solano CC N° 1.052.380.614 de Duitama		**PERIODO DE INFORME:** 20 De Agosto Al 19 De Septiembre Del 2025 **SEMANA 29** Del 15 De Septiembre Al 19 De Septiembre Del 2025	
OBJETO DE CONTRATO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES COMO TALLERISTA EN JUEGOS CRIOLLOS, DE MESA Y DANZA COMO EXPRESIÓN RECREATIVA Y ARTÍSTICA. EN EL PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA CONSORCIO ADULTO MAYOR 2025			
EJE DE FORMACION INTEGRAL: Educación, Formación E Investigación Para Enfrentar El Desafío Del Envejecimiento Y La Vejez			
SEDE: San Antonio	**FECHA DE EJECUCION:** 15 de Septiembre del 2025	**HORA:** 9:00 am – 10:15 am	**N° DE SESION:** 26
SEDE: Juan Grande	**FECHA DE EJECUCION:** 15 de Septiembre del 2025	**HORA:** 11:00 am – 12:30 pm	**N° DE SESION:** 27
SEDE: Principal	**FECHA DE EJECUCION:** 16 de Septiembre del 2025	**HORA:** 8:30 am – 10:00 am	**N° DE SESION:** 28
SEDE: Maria Auxiliadora	**FECHA DE EJECUCION:** 16 de Septiembre del 2025	**HORA:** 11:00 am – 12:30 pm	**N° DE SESION:** 29
SEDE: Once de Mayo	**FECHA DE EJECUCION:** 17 de Septiembre del 2025	**HORA:** 8:30 am – 10:00 am	**N° DE SESION:** 30
SEDE: San Antonio	**FECHA DE EJECUCION:** 17 de Septiembre del 2025	**HORA:** 11:00 am – 12:30 pm	**N° DE SESION:** 31
SEDE: Principal	**FECHA DE EJECUCION:** 19 de Septiembre del 2025	**HORA:** 11:00am - 12:30	**N° DE SESION:** 32

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA:	taller equilibrio y mejoramiento de postura en el adulto mayor
OBJETIVO GENERAL:	Desarrollar e implementar un taller integral orientado al fortalecimiento del equilibrio y la corrección de la postura en personas adultas mayores, mediante la aplicación de técnicas terapéuticas, ejercicios físicos adaptados y estrategias educativas, con el propósito de reducir el riesgo de caídas, prevenir trastornos músculo-esqueléticos asociados a una mala postura, promover la autonomía funcional y contribuir al mantenimiento de una vida activa, saludable y segura en esta etapa del ciclo vital. Asimismo, se busca favorecer el bienestar físico y emocional de los participantes, incrementando su confianza, estabilidad corporal y capacidad de realizar actividades cotidianas de manera independiente.

LOGROS:	Entre los logros esperados del taller se encuentra la mejora significativa del equilibrio estático y dinámico de los adultos mayores, así como la corrección progresiva de su postura corporal a través del fortalecimiento muscular y la toma de conciencia postural. Se busca reducir el riesgo de caídas, aumentar la autonomía funcional y fomentar la independencia en las actividades de la vida diaria. Además, se pretende desarrollar hábitos saludables de movimiento, fortalecer la musculatura central, de las piernas y la espalda, y promover la confianza y autoestima de los participantes al evidenciar avances en su movilidad y estabilidad. También se espera lograr una mayor participación activa en actividades físicas adaptadas, contribuir al envejecimiento activo y saludable, generar conciencia sobre la importancia del equilibrio y la postura en la prevención de lesiones, y facilitar un espacio de socialización que promueva vínculos positivos y apoyo mutuo entre los asistentes.

METODOLOGIA DEL DESARROLLO
El desarrollo del taller se llevará a cabo mediante una metodología participativa, práctica y adaptada a las necesidades y capacidades físicas de los adultos mayores. Se estructurará en sesiones progresivas, orientadas a fortalecer el equilibrio y corregir la postura corporal, combinando componentes teóricos, demostrativos y ejercicios físicos funcionales. El enfoque será individualizado dentro de un trabajo grupal, respetando el ritmo de cada participante, promoviendo la inclusión, el respeto y la motivación constante. Las sesiones iniciarán con una breve charla educativa para concientizar sobre la importancia del equilibrio y la postura, seguida de una fase de calentamiento articular y muscular. Posteriormente, se realizarán ejercicios específicos de equilibrio estático y dinámico, fortalecimiento muscular, coordinación motora, propiocepción y reeducación postural, utilizando materiales como globos, o superficies inestables, según corresponda. Finalmente, se llevará a cabo una etapa de estiramiento y retroalimentación grupal, donde los participantes podrán expresar sus sensaciones, avances o dificultades. Se promoverá una atmósfera de confianza y motivación a través del acompañamiento constante del profesional a cargo, quien realizará observaciones personalizadas y ajustes según las necesidades individuales. Además, se fomentará la socialización y el trabajo en equipo mediante dinámicas grupales, que reforzarán el compromiso, el bienestar emocional y la adherencia al proceso. La metodología incluirá evaluaciones iniciales, intermedias y finales para medir los avances en equilibrio, postura y funcionalidad, garantizando así un seguimiento continuo del impacto del taller.

DESARROLLO DEL TALLER
El taller se desarrollo en una sesión de 1 hora y 30 minutos, iniciando con una bienvenida e introducción teórica breve de 10 minutos, en la que se explica objetivo de la jornada y se abordo temas relacionados con la importancia del equilibrio y la postura. A continuación, se realizo un calentamiento general de 10 minutos, enfocado en la movilidad articular y la activación cardiovascular suave. Luego, se dedico 25 minutos a ejercicios específicos de equilibrio y coordinación, incluyendo actividades estáticas y dinámicas, con y sin implementos, adaptadas a las capacidades del grupo. Posteriormente, se trabajó durante 20 minutos en ejercicios de reeducación postural y fortalecimiento muscular, dirigidos a mejorar la alineación corporal, la conciencia postural y el tono muscular de espalda, abdomen y piernas. La sesión continuo con una fase de vuelta a la calma y estiramiento de 10 minutos, para relajar la musculatura y favorecer la recuperación. Finalmente, se destinaron 5 minutos a la retroalimentación grupal, donde los participantes compartieron sus sensaciones, recibieron recomendaciones prácticas y cerramos la sesión con una actitud positiva y motivadora.

CONCLUSIONES
El desarrollo del taller de equilibrio y mejoramiento de postura en el adulto mayor permitió evidenciar la importancia de incorporar actividades físicas adaptadas como herramienta fundamental para promover la salud, prevenir caídas y mejorar la calidad de vida en esta etapa de la vida. A través de ejercicios estructurados y progresivos, se logró fortalecer la musculatura postural, mejorar la coordinación y aumentar la conciencia corporal de los participantes, favoreciendo una mayor autonomía en sus actividades diarias. Además, se generó un espacio de socialización y bienestar emocional que contribuyó a reforzar la autoestima, la motivación y el compromiso con el autocuidado. Los resultados observados demuestran que, con una metodología adecuada y un enfoque integral, es posible intervenir de forma efectiva en las capacidades funcionales del adulto mayor, fomentando un envejecimiento activo, seguro y digno.

ANEXOS





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





Liz Deisy Carrillo Solano
Tallerista En Juegos Criollos, De Mesa Y Danza
C.C: 1052380614
3163039643

V°B° Ps. Eliana Yulieth Pacheco Castro
Coordinadora Centros vida

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

INFORME SEMANAL DE ACTIVIDADES
PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA
CONSORCIO ADULTO MAYOR 2025

PROGRAMA CENTROS VIDA			
CONTRATISTA Auxiliar de Enfermeria **DINA PAOLA VANEGAS CALDAS** CC N°1.049.649.535 de Tunja	**PERIODO DE INFORME:** Del 20 agosto al 19 de septiembre del 2025 **SEMANA 25** Del 20 de agosto al 22 de agosto del 2025		
OBJETO DE CONTRATO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES COMO AUXILIAR DE ENFERMERIA EN EL PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA CONSORCIO ADULTO MAYOR 2025			
EJE DE FORMACION INTEGRAL: Educación, Formación E Investigación Para Enfrentar El Desafío Del Envejecimiento Y La Vejez			
SEDE: Principal	**FECHA DE EJECUCION:**20 de Agosto de 2025	**HORA:** 8:00am-1:00pm	**N° DE SESION:1**
SEDE: Principal	**FECHA DE EJECUCION:** 21 de agosto 2025	**HORA:** 8:00am-1:00pm	**N° DE SESION: 2**
SEDE: Principal	**FECHA DE EJECUCION:** 22 de agosto 2025	**HORA**: 7:00am-3:00pm	**N° DE SESION: 3**

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA:	Atención primaria en salud toma y registro diario de signos vitales (Tensión, temperatura, oximetría), desarrollo de hábitos de vida saludable, detección de adultos con patologías que requieran remisión a los esquemas de salud. Registro de firmas de asistencia diaria. Seguimiento y acompañamiento a la persona mayor beneficiaria. Acompañamiento a los proyectos productivos y cooperativas de trabajo asociativo. Acompañamiento al desarrollo de las actividades de formación diarias. Desarrollo de talleres en temas: Hábitos saludables, el aseo diario, la higiene, la independencia, lectura dirigida, recreación acompañamiento y orientación en medicamentos de control. Generación y participación en macro eventos. Acompañamiento a los proyectos productivos y cooperativas de trabajo asociativo. Desarrollo de club de lectura. Asesoría en control de medicamentos.

OBJETIVO GENERAL:	Promover el bienestar integral y la calidad de vida de las personas mayores, por medio de la implementación de acciones de atención primaria en salud, seguimiento y acompañamiento continuo, desarrollo de hábitos de vida saludable, fortalecimiento de la autonomía, participación en actividades formativas, recreativas, culturales y productivas, así como la orientación en el uso adecuado de medicamentos, fomentando su inclusión social y su participación en la comunidad.
LOGROS:	Registro diario de signos vitales de los beneficiarios del programa Aplicación de estrategias para promover hábitos de vida saludable Detectar problemas de salud a tiempo y gestionar la derivación a servicios de salud correspondientes Seguimiento integral y acompañamiento personalizado a cada persona mayor. Apoyo y asesoría en el desarrollo de proyectos productivos y actividades formativas. Acompañamiento y coordinación de la celebración institucional del Día del Adulto Mayor 2025. Al finalizar el taller, los adultos mayores se encuentran participativos y en disposición respecto a las actividades asignadas.

METODOLOGIA DEL DESARROLLO
Se empleará una metodología participativa adaptada a las actividades que se tienen programadas **Comunicación con los participantes:** Se realizó una presentación verbal clara en la cual se socializo las actividades que deberíamos realizar combinando acciones de atención en salud, educación y acompañamiento integral. Se implementarán las actividades de refuerzo en para la participación del día de la persona mayor. **Adaptación y ajustes:** Adaptar las necesidades y capacidades físicas y cognitivas de los adultos mayores con el fin de que al momento de tener las presentaciones respectivas para la celebración del día de la mayor salgan de manera óptima. **Acompañamiento y Apoyo:** Se realizó acompañamiento y apoyo individualizado según fue necesario, para la celebración del Día del Adulto Mayor 2025, se aplicará una planificación en la logística, convocatoria y ejecución del evento, asegurando la integración y bienestar de todos los participantes.

DESARROLLO DEL TALLER
1. Bienvenida e introducción Saludo y presentación del objetivo del taller. Explicación breve de las actividades que se tienen programadas **2. Ensayo de la danza**: Acompañar en el ensayo de la danza y verificar la participación 3. **Acompañamiento en presentación de las bandas elásticas**: ensayo de ejercicios, fomenta la actividad física y la participación activa de todos los beneficiarios **3. Realizar ajustes a la decoración del vestido de la reina:** Fomentar la creatividad y participación en actividades manuales **4. Ensayo porra reina y ensayo porra de entrada:** Involucrar a los adultos mayores en la participación en los ensayos de las porras **5. Socialización y terminación de la actividad:** Invitación a todos a participar el día del evento, agradecimiento a los adultos mayores que participaron en la actividad y felicitación grupal por la participación activa durante la semana.

CONCLUSIONES
SEDE PRINCIPAL: Al finalizar el taller, se puede resaltar en una experiencia enriquecedora para los adultos mayores promoviendo su integración, bienestar y sentido de pertenencia, se evidencio el compromiso por parte de los beneficiarios al programa, obteniendo una respuesta positiva en el desarrollo de cada una de las actividades formativas y recreativas realizadas y esta participación activa en la celebración del día de la persona mayor se evidencio entusiasmo y sentido de pertenencia de cada uno de los participantes de la actividad.

ANEXOS





Dina Paola Vanegas Caldas
Auxiliar de Enfermería
C.C 1.049.649.535 Tunja

V°B° Ps. Eliana Yulieth Pacheco Castro
Coordinadora Centros vida

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

INFORME SEMANAL DE ACTIVIDADES
PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA
CONSORCIO ADULTO MAYOR 2025

PROGRAMA CENTROS VIDA			
CONTRATISTA Auxiliar de Enfermeria **Dina Paola Vanegas Caldas** CC N°1.049.649.535 de Tunja	**PERIODO DE INFORME:** Del 25 de agosto al 19 de septiembre del 2025 **SEMANA 26** Del 25 de agosto al 28 de agosto del 2025		
OBJETO DE CONTRATO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES COMO AUXILIAR DE ENFERMERIA EN EL PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA CONSORCIO ADULTO MAYOR 2025			
EJE DE FORMACION INTEGRAL: Educación, Formación E Investigación Para Enfrentar El Desafío Del Envejecimiento Y La Vejez			
SEDE:Principal	**FECHA DE EJECUCION:** 25 de Agosto de 2025	**HORA**:8:00am-1:00pm	**N° DE SESION: 4**
SEDE: Principal	**FECHA DE EJECUCION:**26 de Agosto de 2025	**HORA:** 8:00am-1:00pm	**N° DE SESION:5**
SEDE: Principal	**FECHA DE EJECUCION:** 27 de agosto 2025	**HORA:** 8:00am-1:00pm	**N° DE SESION: 6**
SEDE: Principal	**FECHA DE EJECUCION:** 28 de agosto 2025	**HORA**: 8:00am-1:00pm	**N° DE SESION: 7**

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA:	Elaboración de estrategias de mejoramiento al Plan de atención Integral. Atención primaria en salud toma y registro diario de signos vitales (Tensión, temperatura, oximetría), desarrollo de hábitos de vida saludable, detección de adultos con patologías que requieran remisión a los esquemas de salud. Realización de Base de datos de los adultos mayores beneficiarios del centro. Elaboración y registro de formatos de inscripción, hojas de vida, historias de cada beneficiario. Registro de firmas de asistencia diaria. Seguimiento y acompañamiento a la persona mayor beneficiaria.

	Desarrollo de talleres en temas: Hábitos saludables, el aseo diario, la higiene, la independencia, lectura dirigida, recreación acompañamiento y orientación en medicamentos de control. Prevención y detección oportuna de enfermedades para remisión a esquemas de salud. Asesoría en control de medicamentos. Acompañamiento a los proyectos productivos y cooperativas de trabajo asociativo. Acompañamiento al desarrollo de las actividades de formación diarias Asesoría en control de medicamentos.
OBJETIVO GENERAL:	Promover el bienestar integral y la calidad de vida de las personas mayores, por medio de la implementación de acciones de atención primaria en salud, seguimiento y acompañamiento continuo, desarrollo de hábitos de vida saludable, fortalecimiento de la autonomía, participación en actividades formativas, recreativas, culturales y productivas, así como la orientación en el uso adecuado de medicamentos, fomentando su inclusión social y su participación en la comunidad.
LOGROS:	Registro diario de signos vitales de los beneficiarios del programa Identificar causas y síntomas de las enfermedades respiratorias Conocer medias de prevención ante las enfermedades respiratorias Aplicación de estrategias para promover hábitos de vida saludable y medidas de atención Se conocieron las rutas de prevención y de urgencias Detectar problemas de salud a tiempo y gestionar la derivación a servicios de salud correspondientes Seguimiento integral y acompañamiento personalizado a cada persona mayor. Apoyo y asesoría en el desarrollo de proyectos productivos y actividades formativas. Al finalizar el taller, los adultos mayores se encuentran participativos y en disposición respecto a las actividades asignadas.

METODOLOGIA DEL DESARROLLO
Se empleará una metodología participativa adaptada a las actividades que se tienen programadas. **Comunicación con los participantes:** Se realizó una presentación verbal clara en la cual se socializo las actividades que deberíamos realizar a lo largo de la semana combinando acciones de atención en salud, educación y acompañamiento integral e indicando que la temática a tratar esta semana son las infecciones respiratorias. **Adaptación y ajustes:** Adaptar las necesidades y capacidades físicas y cognitivas de los adultos mayores con el fin de que ellos entiendan las precauciones que deben tomar, en que momentos acudir a una terapia respiratoria, ejercicios de respiración y rutas de atención. **Acompañamiento y Apoyo:** Se realizó acompañamiento y apoyo individualizado según fue necesario,

DESARROLLO DEL TALLER
1. Bienvenida e introducción Saludo y presentación del objetivo del taller de infecciones respiratorias. Se realizó una introducción a el taller, se les comento la metodología que íbamos a tener a lo largo de la semana **2. Introducción al taller:** Se realizó una actividad rompe hielo en la que se les hizo una pregunta la siguiente pregunta: ¿Esta semana alguno de ustedes ha tenido gripa? Luego de la interacción de varios de los beneficiarios al programa se explicó que esta semana hablaríamos sobre la neumonía, Bronquitis, sinusitis y faringitis. 3. **Ejercicios respiratorios:** Se realizó una actividad grupal que consistió en hacer ejercicios de respiración: • Tomar aire sentados con los labios fruncidos, se realizaron 10 veces con indicaciones y acompañamiento con cada beneficiario • Brazos arriba y abajo: se realizaron tomas de aire por la nariz mientras se levantaban los brazos al llegar a tener los brazos arriba se retenía el aire y luego se expulsaba por la boca de forma lenta mientras se expulsaba el aire de forma lenta, se realizó 10 veces con las indicaciones y acompañamiento • Ejercicio de respiración profunda brazos a los lados: Sentarse con la espalda recta y los brazos relajados a los lados del cuerpo, inhala profundamente por la nariz mientras levantas ligeramente los hombros y expandes el pecho, reten la respiración durante unos segundos, exhala lentamente por la boca mientras bajas los hombros y relajas el pecho, • Ejercicios con bolsa de papel: Respira profundamente dentro de la bolsa, cubriendo boca y nariz con la bolsa; inhalado y exhalando el aire, se repite 10 veces con acompañamiento de auxiliar de enfermeria.

3.Se realizó explicación dinámica sobre sintomatología de las infecciones respiratorias:
Síntomas Neumonía: Dolor agudo en el pecho, fiebre, deshidratación, escalofríos, fatiga, malestar general, piel fría y húmeda, pérdida del apetito y sudoración.
Síntomas Bronquitis: respiración con dificultad, respiración rápida, respiración superficial, sibilancias, dificultad para dormir, dolor de cabeza, dolor de garganta u opresión en el pecho.
Síntomas faringitis: Dolor de garganta, dificultad o molestia al tragar, fiebre, y ganglios linfáticos inflamados y sensibles en el cuello.
Síntomas sinusitis: Mucosidad nasal espesa, ya sea amarillenta o verdosa, que puede ser difícil de expulsar o drenar por la parte trasera de la garganta (goteo pos nasal); congestión nasal que dificulta la respiración por la nariz; y dolor facial (alrededor de los ojos, mejillas, frente y nariz) con presión o sensibilidad al tacto. Otros síntomas pueden incluir tos, dolor de cabeza, mal aliento, pérdida del olfato, dolor de dientes y fatiga.

4. Rutas de atención: Se realizaron rutas de atención por medio de una actividad lúdica con el fin de que los beneficiarios del servicio tuvieran claridad sobre en qué momentos acudir a urgencias, señales de alarma en las infecciones respiratoria, momentos en los que un resfriado común deja de ser un resfriado común y se convierte en una infección respiratoria.
5. Socialización y terminación de la actividad: Invitación a todos a participar a tener en cuenta la sintomatología de las infecciones respiratorias a practicar los ejercicios de respiración en momentos libres, agradecimiento a los adultos mayores que participaron en la actividad y felicitación grupal por la participación activa durante la semana.

CONCLUSIONES

SEDE PRINCIPAL: Al finalizar el taller, se puede resaltar en una experiencia enriquecedora para los adultos mayores promoviendo su integración, bienestar, autocuidado y prevención se evidencio el compromiso por parte de los beneficiarios al programa, obteniendo una respuesta positiva en el desarrollo de cada una de las actividades formativas y recreativas realizadas y esta participación activa en cada una de las actividades que se realizaron a lo largo de la semana se evidencio entusiasmo en cada uno participantes de la actividad.

CONSORCIO
ADULTO MAYOR
2025

ANEXOS





Dina Paola Vanegas Caldas
C.C 1.049.649.535 Tunja
Auxiliar de enfermería

V°B° Ps. Eliana Yulieth Pacheco Castro
Coordinadora Centros vida

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

INFORME SEMANAL DE ACTIVIDADES
PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA
CONSORCIO ADULTO MAYOR 2025

PROGRAMA CENTROS VIDA			
CONTRATISTA Auxiliar de Enfermeria **Dina Paola Vanegas Caldas** CC N°1.049.649.535 de Tunja	**PERIODO DE INFORME:** Del 20 de agosto al 19 de septiembre del 2025 **SEMANA 27** 01 de septiembre al 05 de Septiembre de 2025		
OBJETO DE CONTRATO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES COMO AUXILIAR DE ENFERMERIA EN EL PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA CONSORCIO ADULTO MAYOR 2025			
EJE DE FORMACION INTEGRAL: Educación, Formación E Investigación Para Enfrentar El Desafío Del Envejecimiento Y La Vejez			
SEDE:Principal	**FECHA DE EJECUCION:** 01 de septiembre de 2025	**HORA**:8:00am-1:00pm	**N° DE SESION: 8**
SEDE: Principal	**FECHA DE EJECUCION:**02 de septiembre de 2025	**HORA:** 8:00am-1:00pm	**N° DE SESION:9**
SEDE: Principal	**FECHA DE EJECUCION:** 03 septiembre 2025	**HORA:** 8:00am-1:00pm	**N° DE SESION:10**
SEDE: Principal	**FECHA DE EJECUCION:** 04 septiembre 2025	**HORA:** 8:00am-1:00pm	**N° DE SESION:11**

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA:	Elaboración de estrategias de mejoramiento al Plan de atención Integral. Atención primaria en salud toma y registro diario de signos vitales (Tensión, temperatura, oximetría), desarrollo de hábitos de vida saludable, detección de adultos con patologías que requieran remisión a los esquemas de salud. Realización de Base de datos de los adultos mayores beneficiarios del centro. Elaboración y registro de formatos de inscripción, hojas de vida, historias de cada beneficiario. Registro de firmas de asistencia diaria. Seguimiento y acompañamiento a la persona mayor beneficiaria. Desarrollo de talleres en temas: Hábitos saludables, el aseo diario, la higiene, la independencia, lectura dirigida, recreación acompañamiento y orientación en

	medicamentos de control. Prevención y detección oportuna de enfermedades para remisión a esquemas de salud. Asesoría en control de medicamentos. Acompañamiento a los proyectos productivos y cooperativas de trabajo asociativo. Acompañamiento al desarrollo de las actividades de formación diarias Asesoría en control de medicamentos.
OBJETIVO GENERAL:	Promover el bienestar integral y la calidad de vida de las personas mayores, por medio de la implementación de acciones de atención primaria en salud, seguimiento y acompañamiento continuo, desarrollo de hábitos de vida saludable, fortalecimiento de la autonomía, participación en actividades formativas, recreativas, culturales y productivas, así como la orientación en el uso adecuado de medicamentos, fomentando su inclusión social y su participación en la comunidad.
LOGROS:	Registro diario de signos vitales de los beneficiarios del programa Identificar que es un ACV (accidentes cerebro vasculares), síntomas, factores de riesgo y causas. Conocer medias de prevención para un ACV (accidentes cerebro vasculares) Aplicación de estrategias para promover hábitos de vida saludable y medidas de atención Se conocieron las rutas de prevención y de urgencias Detectar problemas de salud a tiempo y gestionar la derivación a servicios de salud correspondientes Seguimiento integral y acompañamiento personalizado a cada persona mayor. Apoyo y asesoría en el desarrollo de proyectos productivos y actividades formativas.

METODOLOGIA DEL DESARROLLO
Se empleará una metodología participativa adaptada a las actividades que se tienen programadas **Comunicación con los participantes:** Se realizó una presentación verbal clara en la cual se socializo las actividades que deberíamos realizar a lo largo de la semana combinando acciones de atención en salud, educación y acompañamiento integral e indicando que la temática a tratar esta semana son los ACV (accidentes cerebro vasculares). **Adaptación y ajustes:** Adaptar las necesidades y capacidades físicas y cognitivas de los adultos mayores con el fin de que ellos entiendan las precauciones que deben tomar, las señales que presenta el cuerpo cuando está presentando un accidente cerebro vascular, señales de alarma, medidas de prevención, y rutas de atención. **Acompañamiento y Apoyo:** Se realizó acompañamiento y apoyo individualizado según fue necesario,

DESARROLLO DEL TALLER
1. Bienvenida e introducción Saludo y presentación del objetivo del taller de ACV (accidentes cerebro vascular) Se realizó una introducción a el taller, se les comento la metodología que íbamos a tener a lo largo de la semana **2. Introducción al taller:** Se realizó una actividad rompe hielo en la que se les hizo una pregunta la siguiente pregunta: ¿saben que es un ACV?, Luego de la interacción de varios de los beneficiarios al programa se explicó que esta semana hablaríamos sobre los accidentes cerebro vasculares? 3.Se realizó una actividad grupal que consistió en: Explicarles que un ACV que, también conocido como ataque cerebral o derrame cerebral, ocurre cuando el flujo sanguíneo al cerebro se interrumpe, lo que impide que las células cerebrales reciban oxígeno y nutrientes y comiencen a morir en minutos. Existen dos tipos principales de ACV: el isquémico, causado por un bloqueo en una arteria, y el hemorrágico, que ocurre cuando un vaso sanguíneo se rompe y provoca una hemorragia. Los síntomas varían según la zona afectada, pero es crucial buscar atención médica de inmediato si se sospecha un ACV para salvar vidas y reducir el daño permanente. **4.Se realizaron ejercicios físicos de reconocimiento de sintomatología** SE realizo una dinámica participativa en donde los beneficiarios decían los posibles síntomas de un acv y luego la auxiliar de enfermeria les explicaba los siguientes síntomas: debilidad o entumecimiento facial, brazo o pierna (especialmente en un lado), dificultad para hablar o entender el lenguaje, problemas para ver en uno o ambos ojos, dificultad para caminar, mareos

o pérdida del equilibrio, y un dolor de cabeza repentino y severo con el fin de que ellos reconocieran los síntomas previos a tener un AVC

5. Rutas de atención: Se realizaron rutas de atención por medio de una actividad lúdica con el fin de que los beneficiarios del servicio tuvieran claridad sobre en qué momentos acudir a urgencias, se les enseño a que ruta de atención llamar a la hora de presentar un acv señales de alarma.

6. Socialización y terminación de la actividad: Invitación a todos a participar a tener en cuenta la sintomatología que se presenta en momentos previos a un acv y la sintomatología que se presenta en el momento de un acv, se les invita a los beneficiarios a tener en cuenta lo explicado en el taller, a tener hábitos saludables como medida preventiva y tener en cuenta las rutas de atención, agradecimiento a los adultos mayores que participaron en la actividad y felicitación grupal por la participación activa durante la semana.

CONCLUSIONES
SEDE PRINCIPAL: Al finalizar el taller, se puede evidenciar que los beneficiarios aprendieron medidas de prevención, factores de riesgo y ejercicios para la prevención de un ACV resaltar que es una experiencia enriquecedora que promueve la integración, bienestar, autocuidado y prevención se evidencio el compromiso por parte de los beneficiarios al programa, obteniendo una respuesta positiva en el desarrollo de cada una de las actividades.

CONSORCIO
ADULTO MAYOR
2025

ANEXOS





Dina Paola Vanegas Caldas
C.C 1.049.649.535 Tunja
Auxiliar de enfermeria

V°B° Ps. Eliana Yulieth Pacheco Castro
Coordinadora Centros vida

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

INFORME SEMANAL DE ACTIVIDADES
PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA
CONSORCIO ADULTO MAYOR 2025

PROGRAMA CENTROS VIDA			
CONTRATISTA Auxiliar de Enfermeria **Dina Paola Vanegas Caldas** CC N°1.049.649.535 de Tunja	**PERIODO DE INFORME:** Del 20 de agosto al 19 de septiembre del 2025 **SEMANA 28** 08 septiembre al 12 de Septiembre de 2025		
OBJETO DE CONTRATO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES COMO AUXILIAR DE ENFERMERIA EN EL PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA CONSORCIO ADULTO MAYOR 2025			
EJE DE FORMACION INTEGRAL: Educación, Formación E Investigación Para Enfrentar El Desafío Del Envejecimiento Y La Vejez			
SEDE:Principal	**FECHA DE EJECUCION: 08 de septiembre de 2025**	**HORA**:8:00am-1:00pm	**N° DE SESION: 12**
SEDE: Principal	**FECHA DE EJECUCION: 09 de septiembre de 2025**	**HORA:** 8:00am-1:00pm	**N° DE SESION:13**
SEDE: Principal	**FECHA DE EJECUCION: 10 septiembre** 2025	**HORA:** 8:00am-1:00pm	**N° DE SESION: 14**
SEDE: Principal	**FECHA DE EJECUCION: 11 septiembre** 2025	**HORA:** 8:00am-1:00pm	**N° DE SESION: 15**
SEDE: Principal	**FECHA DE EJECUCION: 12 septiembre** 2025	**HORA:** 8:00am-1:00pm	**N° DE SESION: 16**

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA:	Elaboración de estrategias de mejoramiento al Plan de atención Integral. Atención primaria en salud toma y registro diario de signos vitales (Tensión, temperatura, oximetría), desarrollo de hábitos de vida saludable, detección de adultos con patologías que requieran remisión a los esquemas de salud. Realización de Base de datos de los adultos mayores beneficiarios del centro.

	Elaboración y registro de formatos de inscripción, hojas de vida, historias de cada beneficiario. Registro de firmas de asistencia diaria. Seguimiento y acompañamiento a la persona mayor beneficiaria. Desarrollo de talleres en temas: Hábitos saludables, el aseo diario, la higiene, la independencia, lectura dirigida, recreación acompañamiento y orientación en medicamentos de control. Prevención y detección oportuna de enfermedades para remisión a esquemas de salud. Asesoría en control de medicamentos. Acompañamiento a los proyectos productivos y cooperativas de trabajo asociativo. Acompañamiento al desarrollo de las actividades de formación diarias Asesoría en control de medicamentos.
OBJETIVO GENERAL:	Promover el bienestar integral y la calidad de vida de las personas mayores, por medio de la implementación de acciones de atención primaria en salud, seguimiento y acompañamiento continuo, desarrollo de hábitos de vida saludable, fortalecimiento de la autonomía, participación en actividades formativas, recreativas, culturales y productivas, así como la orientación en el uso adecuado de medicamentos, fomentando su inclusión social y su participación en la comunidad.
LOGROS:	Registro diario de signos vitales de los beneficiarios del programa Identificar causas y síntomas de la perdida de la memoria a corto, mediano y largo plazo Conocer medias de prevención ante las enfermedades o causas de la pérdida de memoria. Conocer ejercicios de estimulación cerebral Aplicación de estrategias para promover hábitos de vida saludable y medidas de atención Se conocieron las rutas de prevención

	Detectar problemas de salud a tiempo y gestionar la derivación a servicios de salud correspondientes Seguimiento integral y acompañamiento personalizado a cada persona mayor. Apoyo y asesoría en el desarrollo de proyectos productivos y actividades formativas. Al finalizar el taller, los adultos mayores se encuentran participativos y en disposición respecto a las actividades asignadas.

METODOLOGIA DEL DESARROLLO
Se empleará una metodología participativa adaptada a las actividades que se tienen programadas **Comunicación con los participantes:** Se realizó una presentación verbal clara en la cual se socializo las actividades que deberíamos realizar a lo largo de la semana combinando acciones de atención en salud, educación y acompañamiento integral e indicando que la temática a tratar esta semana es de estimulación de la memoria. **Adaptación y ajustes:** Adaptar las necesidades y capacidades físicas y cognitivas de los adultos mayores con el fin de que ellos entiendan los ejercicios de estimulación de la memoria, precauciones que deben tomar, las señales de pérdida de memoria, ejercicios de repetición y reafirmación, señales de alarma, medidas de prevención, y rutas de atención. **Acompañamiento y Apoyo:** Se realizó acompañamiento y apoyo individualizado según fue necesario.

DESARROLLO DEL TALLER
1. Bienvenida e introducción Saludo y presentación del Taller de Estimulación de la memoria Se realizó una introducción a el taller, se les comento la metodología que íbamos a tener a lo largo de la semana **2. Introducción al taller:** Se realizó una actividad rompe hielo que se llama línea de recuerdos la cual consiste en que se les explica a los beneficiarios que vamos a recordar de manera lineal los primeros recuerdos de su vida con preguntas como:

¿se acuerdan de que hacían a los cinco años?, ¿recuerdan que hacían a los 10 años? ¿con que juguete o con que amigo jugaban en la infancia? ¿que recuerdan de su adolescencia? ¿Cuál fue su primer trabajo? Etc. hasta el recuerdo más reciente.

3.Se realizó actividad que consistía en llenar una sopa de letras, la cual ayuda a la concentración y mantiene un foco visual y mental, retrasa la perdida de habilidades relacionadas con la lectura, escritura y reconocimiento de las palabras.

4. Se realizó una dinámica participativa en donde los beneficiarios jugaban tingo-tango y al que la quedara la pelota tenía que decir una ciudad, un animal, una fruta, un nombre, o una cosa por la letra asignada el fin de esta actividad es incentivar la participación de los beneficiarios y estimular la agilidad mental ya que al momento de que les correspondiera tenían que decir la palabra lo más rápido posible.

5. Se realizó un ejercicio llamado: " El tesoro más valioso", donde se realizó un ejercicio de medicación en el cual fue narrado una serie de situaciones en la que los beneficiarios que se encontraban con los ojos cerrados debían imaginar las situaciones con el fin de que ellos por medio de la imaginación se integraran a la historia que se les estaba narrando, los ejercicios de imaginación en adultos mayores incentivan la creatividad, la memoria, la comunicación, la autoestima y la socialización, contribuyendo a un envejecimiento activo y saludable.

6. Se realizó una actividad grupal los beneficiarios debían hacer dos grupos, se dio una explicación general del ejercicio que consistía en que se les iba a mostrar una ficha con un dibujo al participante del inicio de la fila y él debía dibujar en la espalda de su compañero de adelante el dibujo hasta terminar la totalidad de compañeros y al grupo que ganara se le iba a asignar un punto. Este tipo de ejercicios ayudan a incentivar la concentración y la imaginación ya que ambas trabajan en conjunto para lograr interpretar el dibujo que se realizó en la espalda del compañero

CONCLUSIONES
SEDE PRINCIPAL: Al finalizar el taller los beneficiarios del programa aprendieron ejercicios de estimulación cerebral que pueden realizar en sus hogares y que son sencillos pero a la vez mantienen su mente activa, se puede resaltar en una experiencia satisfactoria con resultados como la integración, bienestar, autocuidado y prevención se evidencio el compromiso por parte de los beneficiarios al programa, obteniendo una respuesta positiva en el desarrollo de cada una de las actividades formativas y recreativas realizadas y esta participación activa en cada una de las actividades que se realizaron a lo largo de la semana se evidencio entusiasmo en cada uno participantes de la actividad.

ANEXOS





Dina Paola Vanegas Caldas
C.C 1.049.649.535 Tunja
Auxiliar de enfermeria

V°B° Ps. Eliana Yulieth Pacheco Castro
Coordinadora Centros vida

INFORME SEMANAL DE ACTIVIDADES
PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA
CONSORCIO ADULTO MAYOR 2025

PROGRAMA CENTROS VIDA	
CONTRATISTA Auxiliar de Enfermeria **Dina Paola Vanegas Caldas** CC N°1.049.649.535 de Tunja	**PERIODO DE INFORME:** Del 20 de agosto al 19 de septiembre del 2025 **SEMANA 29** 15 septiembre al 19 de Septiembre de 2025
OBJETO DE CONTRATO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES COMO AUXILIAR DE ENFERMERIA EN EL PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA CONSORCIO ADULTO MAYOR 2025	
EJE DE FORMACION INTEGRAL: Educación, Formación E Investigación Para Enfrentar El Desafío Del Envejecimiento Y La Vejez	

SEDE: Principal	**FECHA DE EJECUCION: 15 de septiembre de 2025**	**HORA**:8:00am-1:00pm	**N° DE SESION: 17**
SEDE: Principal	**FECHA DE EJECUCION: 16 de septiembre de 2025**	**HORA:** 8:00am-1:00pm	**N° DE SESION:18**
SEDE: Principal	**FECHA DE EJECUCION: 17 septiembre** 2025	**HORA:** 8:00am-1:00pm	**N° DE SESION: 19**
SEDE: Principal	**FECHA DE EJECUCION: 18 septiembre** 2025	**HORA:** 8:00am-1:00pm	**N° DE SESION: 20**
SEDE: Principal	**FECHA DE EJECUCION: 19 septiembre** 2025	**HORA:** 8:00am-1:00pm	**N° DE SESION: 21**

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA:	Elaboración de estrategias de mejoramiento al Plan de atención Integral. Atención primaria en salud toma y registro diario de signos vitales (Tensión, temperatura, oximetría), desarrollo de hábitos de vida saludable, detección de adultos con patologías que requieran remisión a los esquemas de salud. Realización de Base de datos de los adultos mayores beneficiarios del centro. Elaboración y registro de formatos de inscripción, hojas de vida, historias de cada beneficiario. Registro de firmas de asistencia diaria.

	Seguimiento y acompañamiento a la persona mayor beneficiaria. Desarrollo de talleres en temas: Hábitos saludables, el aseo diario, la higiene, la independencia, lectura dirigida, recreación acompañamiento y orientación en medicamentos de control. Prevención y detección oportuna de enfermedades para remisión a esquemas de salud. Asesoría en control de medicamentos. Acompañamiento a los proyectos productivos y cooperativas de trabajo asociativo. Acompañamiento al desarrollo de las actividades de formación diarias Asesoría en control de medicamentos.
OBJETIVO GENERAL:	Promover el bienestar integral y la calidad de vida de las personas mayores, por medio de la implementación de acciones de atención primaria en salud, seguimiento y acompañamiento continuo, desarrollo de hábitos de vida saludable, fortalecimiento de la autonomía, participación en actividades formativas, recreativas, culturales y productivas, así como la orientación en el uso adecuado de medicamentos, fomentando su inclusión social y su participación en la comunidad.
LOGROS:	Registro diario de signos vitales de los beneficiarios del programa Identificar causas y síntomas de enfermedades como el Alzheimer y la demencia Senil. Conocer medias de prevención para las enfermedades neurodegenerativas Aplicación de estrategias para promover hábitos de vida saludable y medidas de atención Se conocieron las rutas de prevención y de urgencias Detectar problemas de salud a tiempo y gestionar la derivación a servicios de salud correspondientes Seguimiento integral y acompañamiento personalizado a cada persona mayor. Apoyo y asesoría en el desarrollo de proyectos productivos y actividades formativas..

METODOLOGIA DEL DESARROLLO
Se empleará una metodología participativa adaptada a las actividades que se tienen programadas **Comunicación con los participantes:** Se realizó una presentación verbal clara en la cual se socializo las actividades que deberíamos realizar a lo largo de la semana combinando acciones de atención en salud, educación y acompañamiento integral e indicando que el taller de esta semana es sobre Alzheimer y demencia senil. **Adaptación y ajustes:** Adaptar las necesidades y capacidades físicas y cognitivas de los adultos mayores con el fin de que ellos aprendan sobre el Alzheimer y la demencia senil realizando charlas grupales combinadas con ejercicios de estimulación de la memoria, enseñando las precauciones que deben tomar, recordando hábitos saludables y enseñando las señales de pérdida de memoria, y rutas de atención. **Acompañamiento y Apoyo:** Se realizó acompañamiento y apoyo individualizado según fue necesario.

DESARROLLO DEL TALLER
1. Bienvenida e introducción Saludo y presentación del Taller Alzheimer y demencia senil. Se realizó una introducción a el taller, se les comento la metodología que íbamos a tener a lo largo de la semana **2.** Se realizó una charla grupal donde se dio la información general del Alzheimer, donde se les enseño que es el Alzheimer, posibles causas de la enfermedad, hábitos preventivos, y cada uno de los beneficiarios opinaba respecto a la enfermedad y a experiencias en las que ellos evidenciaban algunos de los factores de riesgo. 3**.**Se realizó actividad llamada el teléfono roto, esta actividad estimula la memoria auditiva, atención, concentración y favorece la integración. **4.** Se realizó una dinámica participativa en donde los beneficiarios jugaban Stop, los beneficiarios de organizaron en círculo y al que la quedara la pelota tenía que decir una ciudad, un animal, una fruta, un nombre, o una cosa por la letra asignada el fin de esta actividad es incentivar la participación de los beneficiarios y estimular la agilidad mental ya que al momento de que les correspondiera tenían que decir la palabra lo más rápido posible.

5. Se realizó un ejercicio llamado: de la A-Z en este ejercicio los beneficiarios se hacían en grupos de dos, cada grupo tenía una pelota y debían decir una palabra de la categoría asignada y lanzar pelota al compañero logrando completar el abecedario de la A-z, este ejercicio es una técnica sencilla que estimula el lenguaje, agilidad mental, memoria semántica y la concentración.

6.Se realizó una charla informativa sobre la demencia senil, donde se les enseño que la demencia senil no es una enfermedad específica, sino un conjunto de síntomas que afectan la memoria, el pensamiento y la conducta, se trataron temas como los síntomas más comunes, factores de riesgo, prevención y estimulación.

7 Socialización y terminación de la actividad: Invitación a todos a participar a tener en cuenta la importancia de realizar ejercicios de estimulación de memoria para evitar enfermedades como el Alzheimer y prevenir síntomas que lleven a la demencia senil, recordando medidas preventivas, factores de riesgo, ejercicios de estimulación de la memoria, agradeciendo a los beneficiarios del programa la participación activa en las actividades programadas en la semana

CONCLUSIONES
SEDE PRINCIPAL: Al finalizar el taller, se puede resaltar en una experiencia enriquecedora para los adultos mayores promoviendo su integración, bienestar, autocuidado y prevención de enfermedades degenerativas neurodegenerativas se evidencio el compromiso por parte de los beneficiarios al programa, obteniendo una respuesta positiva en el desarrollo de cada una de las actividades formativas y recreativas realizadas y esta participación activa en cada una de las actividades que se realizaron a lo largo de la semana se evidencio entusiasmo en cada uno participantes de la actividad.

CONSORCIO
ADULTO MAYOR
2025

ANEXOS





Dina Paola Vanegas Caldas
C.C 1.049.649.535 Tunja
Auxiliar de enfermeria

V°B° Ps. Eliana Yulieth Pacheco Castro
Coordinadora Centros vida

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

INFORME SEMANAL DE ACTIVIDADES
PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA
CONSORCIO ADULTO MAYOR 2025

PROGRAMA CENTROS VIDA			
CONTRATISTA Ingrid Janeth Piña Guzmán CC N° 1.052.380.321 de Duitama	**PERIODO DE INFORME:** Del 20 de agosto al 19 de septiembre 2025 **SEMANA** 25 Del 20 de agosto al 22 de agosto del 2025		
OBJETO DE CONTRATO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES COMO Auxiliar de Enfermería EN EL PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA CONSOCIO ADULTO MAYOR 2025			
EJE DE FORMACION INTEGRAL: Educación, Formación E Investigación Para Enfrentar El Desafío Del Envejecimiento Y La Vejez			
SEDE: Juan Grande	**FECHA DE EJECUCION:**20/agosto/2025	**HORA:** 08:00 am 01- 00 pm	**N° DE SESION** 1
SEDE: María Auxiliadora	**FECHA DE EJECUCION:**21/agosto/2025	**HORA:** 08:00 am 01- 00 pm	**N° DE SESION** 2
SEDE: Celebración persona mayor	**FECHA DE EJECUCION:**22/agosto/2025	**HORA:** 08:00 am 01- 00 pm	**N° DE SESION** 3

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

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

METODOLOGIA DEL DESARROLLO
Se desea retroalimentar a las personas mayores sobre la prevención enfermedades cardiovasculares, utilizando lenguaje claro, concreto, con ejemplos prácticos, utilizando analogías simples y apoyo visual sencillo para mejor recepción de la charla, enfatizando en signos y síntomas de enfermedades como Diabetes – Hipertensión cuando asistir al centro de urgencias.

DESARROLLO DEL TALLER
Durante el desarrollo de la jornada se da la bienvenida a las personas adultas mayores integrantes del grupo el taller se desarrollará en dos sesiones, la primera sesión socialización charla educativa, segunda sesión de manera técnica los integrantes sentados en mesa redonda, resolviendo inquietudes sobre el tema visto.

CONCLUSIONES
SEDE JUAN GRANDE: La jornada se desarrolla con armonía y orden, se logra una gran recepción de personas mayores, la importancia de socializar recordando la risa que ayuda para mejorar el estado anímico, salud en las personas mayores rato de esparcimiento para mejor funcionalidad e integración del grupo de personas mayores buena receptibilidad, acogimiento de la actividad, buena participación de las personas mayores. **SEDE MARIA AUXILIADORA:** La jornada se desarrolla con armonía y orden, se logra una gran recepción de personas mayores, la importancia de socializar recordando la risa que ayuda para mejorar el estado anímico, salud en las personas mayores rato de esparcimiento para mejor funcionalidad e integración del grupo de personas mayores buena receptibilidad, acogimiento de la actividad, buena participación de las personas mayores.

ANEXOS





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

ANEXOS





Ingrid Janeth Piña Guzmán
Auxiliar de Enfermería
C.C: 1.052.380.321
322 633 00 93

V°B° Ps. Eliana Yulieth Pacheco Castro
Coordinadora Centros vid

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

INFORME SEMANAL DE ACTIVIDADES
PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA
CONSOCIO ADULTO MAYOR 2025

PROGRAMA CENTROS VIDA			
CONTRATISTA Ingrid Janeth Piña Guzmán CC N° 1.052.380.321 de Duitama	**PERIODO DE INFORME:** Del 20 de agosto al 19 de septiembre 2025 **SEMANA** 26 Del 25 de agosto al 29 de agosto del 2025		
OBJETO DE CONTRATO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES COMO Auxiliar de Enfermería EN EL PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA CONSOCIO ADULTO MAYOR 2025			
EJE DE FORMACION INTEGRAL: Educación, Formación E Investigación Para Enfrentar El Desafío Del Envejecimiento Y La Vejez			
SEDE: Juan Grande	**FECHA DE EJECUCION:** 25/agosto/2025	**HORA:** 08:00 AM 01- 00 PM	**N° DE SESION** 4
SEDE: María Auxiliadora	**FECHA DE EJECUCION:** 26/agosto/2025	**HORA:** 08:00 AM01- 00 PM	**N° DE SESION** 5
SEDE: Juan Grande	**FECHA DE EJECUCION:** 27/agosto/2025	**HORA:** 08:00 AM01- 00 PM	**N° DE SESION** 6
SEDE: María Auxiliadora	**FECHA DE EJECUCION:** 28/agosto/2025	**HORA:** 08:00 AM01- 00 PM	**N° DE SESION** 7

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA:	Charla educativa en control de medicamentos.

OBJETIVO GENERAL:	Garantizar el uso seguro y eficaz de los medicamentos, mejorando así la calidad de vida, previniendo efectos adversos y apoyando su autonomía. Esto se logra mediante la educación sobre las dosis correctas, los horarios, las posibles interacciones, la identificación de efectos secundarios y la importancia de seguir las indicaciones médicas para optimizar el tratamiento y minimizar riesgos.
LOGROS:	Buena recepción de participantes adultos mayores aumento de la conciencia sobre la importancia de la adherencia a la medicación y del riesgo de interacciones y efectos adversos. Mayor capacidad de los asistentes para leer etiquetas y entender indicaciones básicas de dosificación. Tránsito hacia prácticas de auto monitoreo: recordatorios de horarios, uso de pastilleros y apps simples para gestionar medicamentos. Reducción de errores comunes: toma doble, olvidos, duplicación de dosis o suspensiones no indicadas. Mejora en la comunicación con cuidadores y profesionales de salud: preguntas clave para la consulta y registro de medicamentos. Identificación de medicamentos de alto riesgo y estrategias para evitar interacciones con otros fármacos o alimentos.

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

DESARROLLO DEL TALLER
Durante el desarrollo de la jornada se da la bienvenida a las personas adultas mayores integrantes del grupo el taller se desarrollará en dos sesiones, la primera sesión socialización verbal con los integrantes del grupo, segunda sesión de manera técnica los integrantes sentados en mesa redonda, resolviendo inquietudes que se presenten sobre el tema.

CONCLUSIONES
SEDE JUAN GRANDE: La jornada se desarrolla con armonía y orden, se logra una gran recepción de personas mayores, la importancia de socializar recordando la risa que ayuda para mejorar el estado anímico, salud en las personas mayores rato de esparcimiento para mejor funcionalidad e integración del grupo de personas mayores buena receptibilidad, acogimiento de la actividad, buena participación de las personas mayores. **SEDE MARIA AUXILIADORA:** La jornada se desarrolla con armonía y orden, se logra una gran recepción de personas mayores, la importancia de socializar recordando la risa que ayuda para mejorar el estado anímico, salud en las personas mayores rato de esparcimiento para mejor funcionalidad e integración del grupo de personas mayores buena receptibilidad, acogimiento de la actividad, buena participación de las personas mayores.

ANEXOS
 

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





Ingrid Janeth Piña Guzmán
Auxiliar de Enfermería
C.C: 1.052.380.321
322 633 00 93

V°B° Ps. Eliana Yulieth Pacheco Castro
Coordinadora Centros vida

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

INFORME SEMANAL DE ACTIVIDADES
PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA
CONSORCIO ADULTO MAYOR 2025

PROGRAMA CENTROS VIDA			
CONTRATISTA Ingrid Janeth Piña Guzmán CC N° 1.052.380.321 de Duitama	**PERIODO DE INFORME:** Del 20 de agosto al 19 de septiembre 2025 **SEMANA** 27 Del 1 de septiembre al 05 de septiembre del 2025		
OBJETO DE CONTRATO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES COMO Auxiliar de Enfermería EN EL PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA CONSORCIO ADULTO MAYOR 2025			
EJE DE FORMACION INTEGRAL: Educación, Formación E Investigación Para Enfrentar El Desafío Del Envejecimiento Y La Vejez			
SEDE: Juan Grande	**FECHA DE EJECUCION:** 01/septiembre /2025	**HORA:**08:00 AM 01- 00 PM	**N° DE SESION** 8
SEDE: María Auxiliadora	**FECHA DE EJECUCION:** 02/septiembre /2025	**HORA:** 08:00 AM01- 00 PM	**N° DE SESION** 9
SEDE: Juan Grande	**FECHA DE EJECUCION:** 03/septiembre /2025	**HORA:** 08:00 AM01- 00 PM	**N° DE SESION** 10
SEDE: María Auxiliadora	**FECHA DE EJECUCION:** 04/septiembre /2025	**HORA:** 08:00 AM01- 00 PM	**N° DE SESION** 11
SEDE: Principal	**FECHA DE EJECUCION:** 05/septiembre /2025	**HORA:** 08:00 AM01- 00 PM	**N° DE SESION** 12

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA:	Charla preventiva demencia senil – alzheimer.

OBJETIVO GENERAL:	Promover la concientización y adquisición de hábitos saludables en personas adultas mayores mediante una charla preventiva, orientada a la detección temprana y reducción de riesgos asociados a la demencia senil y el Alzheimer, favoreciendo así un envejecimiento activo y con mejor calidad de vida
LOGROS:	Que los participantes reconozcan los principales factores de riesgo y signos tempranos de la demencia y el Alzheimer. Adoptar estrategias de autocuidado enfocadas en la estimulación cognitiva, la actividad física y la nutrición saludable. Que valoren la importancia del entorno familiar y social como apoyo en la prevención y detección temprana. Motivar a integrar en su vida diaria actividades que fortalezcan la memoria, el lenguaje y la autonomía. Que identifiquen los recursos comunitarios y de salud disponibles para el seguimiento y apoyo

METODOLOGIA DEL DESARROLLO
Se desea crear conciencia en las personas mayores sobre demencia senil – Alzheimer, estrategias como sopas de letras, memorización de numeraciones, alfabeto recuerdos familiares para activación de memoria.

DESARROLLO DEL TALLER
Durante el desarrollo de la jornada se da la bienvenida a las personas adultas mayores integrantes del grupo el taller se desarrollará en dos sesiones, la primera sesión socialización verbal con los integrantes del grupo, segunda sesión de manera técnica los integrantes sentados en mesa redonda, resolviendo inquietudes que se presenten sobre el tema.

CONCLUSIONES
SEDE JUAN GRANDE: La jornada se desarrolla con armonía y orden, se logra una gran recepción de personas mayores, la importancia de socializar recordando la risa que ayuda para mejorar el estado anímico, salud en las personas mayores rato de esparcimiento para mejor funcionalidad e integración del grupo de personas mayores buena receptibilidad, acogimiento de la actividad, buena participación de las personas mayores. **SEDE MARIA AUXILIADORA:** La jornada se desarrolla con armonía y orden, se logra una gran recepción de personas mayores, la importancia de socializar recordando la risa que ayuda para mejorar el estado anímico, salud en las personas mayores rato de esparcimiento para mejor funcionalidad e integración del grupo de personas mayores buena receptibilidad, acogimiento de la actividad, buena participación de las personas mayores.

ANEXOS





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





Ingrid Janeth Piña Guzmán
Auxiliar de Enfermería
C.C: 1.052.380.321
322 633 00 93

V°B° Ps. Eliana Yulieth Pacheco Castro
Coordinadora Centros vida

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

INFORME SEMANAL DE ACTIVIDADES
PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA
CONSORCIO ADULTO MAYOR 2025

<table>
<tr><th colspan="4">PROGRAMA CENTROS VIDA</th></tr>
<tr><td colspan="2">CONTRATISTA
Ingrid Janeth Piña Guzmán
CC N° 1.052.380.321 de Duitama</td><td colspan="2">PERIODO DE INFORME: Del 20 de agosto al 19 de septiembre 2025
SEMANA 28
Del 08 de septiembre al 12 de septiembre del 2025</td></tr>
<tr><td colspan="4">OBJETO DE CONTRATO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES COMO Auxiliar de Enfermería EN EL PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA
CONSOCIO ADULTO MAYOR 2025</td></tr>
<tr><td colspan="4">EJE DE FORMACION INTEGRAL: Educación, Formación E Investigación Para Enfrentar El Desafío Del Envejecimiento Y La Vejez</td></tr>
<tr><td>SEDE: Juan Grande</td><td>FECHA DE EJECUCION:08/septiembre /2025</td><td>HORA:08:00 AM 01- 00 PM</td><td>N° DE SESION 13</td></tr>
<tr><td>SEDE: María Auxiliadora</td><td>FECHA DE EJECUCION: 09/septiembre/2025</td><td>HORA: 08:00 AM01- 00 PM</td><td>N° DE SESION 14</td></tr>
<tr><td>SEDE: Juan Grande</td><td>FECHA DE EJECUCION: 10/septiembre/2025</td><td>HORA: 08:00 AM01- 00 PM</td><td>N° DE SESION 15</td></tr>
<tr><td>SEDE: María Auxiliadora</td><td>FECHA DE EJECUCION: 11/septiembre/2025</td><td>HORA: 08:00 AM01- 00 PM</td><td>N° DE SESION 16</td></tr>
<tr><td>NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA:</td><td colspan="3">Charla prevención de enfermedades respiratorias.</td></tr>
</table>

OBJETIVO GENERAL:	Promover el cuidado de la salud respiratoria en personas adultas mayores mediante la adquisición de conocimientos y prácticas preventivas que reduzcan el riesgo de infecciones y enfermedades crónicas, contribuyendo a una mejor calidad de vida.
LOGROS:	Que los participantes identifiquen los principales factores de riesgo y síntomas de las enfermedades respiratorias más comunes en la adultez mayor (resfríos, bronquitis, neumonía, EPOC, influenza). Que comprendan la importancia de la vacunación, la higiene personal y ambiental en la prevención. Que incorporen medidas de autocuidado como ventilación adecuada, consumo de líquidos, buena alimentación y ejercicio físico moderado. Que reconozcan la necesidad de acudir a controles médicos y actuar de forma temprana ante signos de alarma. Que fortalezcan su compromiso con estilos de vida saludables que favorezcan la función respiratoria.

METODOLOGIA DEL DESARROLLO
Exposición interactiva: Presentación con lenguaje sencillo y apoyos visuales (láminas, diapositivas, afiches) explicando qué son las enfermedades respiratorias, cómo se previenen y qué medidas adoptar. Dinámicas participativas: Preguntas y respuestas sobre experiencias personales relacionadas con gripes, resfríos o dificultades respiratorias. Pequeños ejercicios prácticos de respiración y movilidad torácica adecuados a la edad. Taller práctico: Demostración de técnicas de higiene (lavado de manos correcto, uso adecuado de mascarilla, ventilación de espacios).

Material de apoyo: Entrega de folletos con recomendaciones preventivas (alimentación, hidratación, vacunas, ejercicio).

Refuerzo positivo: Conclusión motivadora sobre la importancia de la prevención y la atención temprana para proteger la salud respiratoria.

DESARROLLO DEL TALLER

Se indica a las personas mayores el tema a tratar dividido en dos sesiones:
Sesión 1. charla informativa, educativa y retroalimentación de conocimientos adquiridos durante la charla despejando dudas y mitos socialización grupal.
Sesión 2. Actividad lúdica con personas mayores divididas por grupos, se hace entrega mediante rifa 4 hojas con títulos sobre el tema, personas mayores deben realizar un dibujo escribir para socializar con los demás grupos tema correspondiente por medio de mímica, las demás personas mayores deben adivinar que habito es el que están realizando. Se finaliza con retroalimentación despejando dudas sobre los temas tratados.

CONCLUSIONES

SEDE JUAN GRANDE: La jornada se desarrolla con armonía y orden, se logra socializar conocimientos adquiridos durante la actividad, para mejor funcionalidad e integración del grupo buena receptibilidad, acogimiento de la actividad, buena participación de las personas mayores.
SEDE MARIA AUXILIADORA: La jornada se desarrolla con armonía y orden, se logra socializar conocimientos adquiridos durante la actividad, para mejor funcionalidad e integración del grupo buena receptibilidad, acogimiento de la actividad, buena participación de las personas mayores.

ANEXOS





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

ANEXOS
 

Ingrid Janeth Piña Guzmán
Auxiliar de Enfermería
C.C: 1.052.380.321
322 633 00 93

V°B° Ps. Eliana Yulieth Pacheco Castro
Coordinadora Centros vida

INFORME SEMANAL DE ACTIVIDADES
PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA
CONSORCIO ADULTO MAYOR 2025

<table>
<tr><th colspan="4">PROGRAMA CENTROS VIDA</th></tr>
<tr><td colspan="2">CONTRATISTA
Ingrid Janeth Piña Guzmán
CC N° 1.052.380.321 de Duitama</td><td colspan="2">PERIODO DE INFORME: Del 20 de agosto al 19 de septiembre 2025
SEMANA 29
Del 15 de septiembre -19 de septiembre del 2025</td></tr>
<tr><td colspan="4">OBJETO DE CONTRATO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES COMO Auxiliar de Enfermería EN EL PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA
CONSORCIO ADULTO MAYOR 2025</td></tr>
<tr><td colspan="4">EJE DE FORMACION INTEGRAL: Educación, Formación E Investigación Para Enfrentar El Desafío Del Envejecimiento Y La Vejez</td></tr>
<tr><td>SEDE: Juan Grande</td><td>FECHA DE EJECUCION:15/septiembre /2025</td><td>HORA:08:00 AM 01- 00 PM</td><td>N° DE SESION 17</td></tr>
<tr><td>SEDE: María Auxiliadora</td><td>FECHA DE EJECUCION: 16/septiembre /2025</td><td>HORA: 08:00 AM01- 00 PM</td><td>N° DE SESION 18</td></tr>
<tr><td>SEDE: Juan Grande</td><td>FECHA DE EJECUCION: 17/septiembre /2025</td><td>HORA: 08:00 AM01- 00 PM</td><td>N° DE SESION 19</td></tr>
<tr><td>SEDE: María Auxiliadora</td><td>FECHA DE EJECUCION: 18/septiembre /2025</td><td>HORA: 08:00 AM01- 00 PM</td><td>N° DE SESION 20</td></tr>
<tr><td>NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA:</td><td colspan="3">Se realizó taller hábitos saludables.</td></tr>
</table>

OBJETIVO GENERAL:	Fortalecer conocimientos sobre hábitos saludables para personas mayores promover y fortalecer prácticas que mejoren su bienestar físico, mental y emocional. Específicamente, se busca que los participantes adquieran conocimientos y habilidades para incorporar en su vida diaria hábitos que contribuyan a una mejor calidad de vida, como una alimentación equilibrada, la actividad física adecuada, el manejo del estrés y el cuidado de su salud en general. Además, se pretende fomentar la autonomía, la socialización y el cuidado personal
LOGROS:	Incremento del conocimiento para las personas mayores comprendiendo la importancia de llevar hábitos saludables y cómo implementarlos en su vida diaria, mejorando la alimentación, el Incremento de la actividad física, enfatizando la higiene del sueño, higiene personal para mayor comodidad y estabilidad de las personas mayores.

METODOLOGIA DEL DESARROLLO
Se desea fomentar prácticas para las personas mayores de nutrición: alimentación balanceada, porciones adecuadas, hidratación, lectura de etiquetas, manejo de condiciones específicas (hipertensión, diabetes, colesterol). Actividad física: tipos recomendados (resistencia, equilibrio, flexibilidad, movilidad suave), frecuencia, seguridad en casa y en lugares adecuados. Sueño y descanso: higiene del sueño, higiene del sueño, rutina, señales de alerta de insomnio. Salud mental y socialización: manejo del estrés, actividades sociales, conexión con red de apoyo. Prevención y seguridad: vacunación, revisión de medicamentos que afectan el sueño o la energía, seguridad en casa (caídas), manejo del dolor.

DESARROLLO DEL TALLER
Se indica a las personas mayores el tema a tratar dividido en dos sesiones: Sesión 1. charla informativa, educativa y retroalimentación de conocimientos adquiridos durante la charla despejando dudas y mitos socialización grupal. Sesión 2. Actividad lúdica con personas mayores divididas por grupos, se hace entrega mediante rifa 4 hojas con títulos sobre el tema, personas mayores deben realizar un dibujo escribir para socializar con los demás grupos tema correspondiente por medio de mímica, las demás personas mayores deben adivinar que habito es el que están realizando. Se finaliza con retroalimentación despejando dudas sobre los temas tratados.

CONCLUSIONES
SEDE JUAN GRANDE: La jornada se desarrolla con armonía y orden, se logra socializar conocimientos adquiridos durante la actividad, para mejor funcionalidad e integración del grupo buena receptibilidad, acogimiento de la actividad, buena participación de las personas mayores. **SEDE MARIA AUXILIADORA:** La jornada se desarrolla con armonía y orden, se logra socializar conocimientos adquiridos durante la actividad, para mejor funcionalidad e integración del grupo buena receptibilidad, acogimiento de la actividad, buena participación de las personas mayores.

ANEXOS





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

ANEXOS





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





Ingrid Janeth Piña Guzmán
Auxiliar de Enfermería
C.C: 1.052.380.321
322 633 00 93

V°B° Ps. Eliana Yulieth Pacheco Castro
Coordinadora Centros vida

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

INFORME SEMANAL DE ACTIVIDADES
PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA
CONSORCIO ADULTO MAYOR 2025

PROGRAMA CENTROS VIDA			
CONTRATISTA: Fanny Johana Rincon Cárdenas cc n° 46453766 de duitama	**PERIODO DE INFORME:** 20 de agosto al 19 de septiembre **SEMANA:** 25 20 de agosto al 22 de agosto del 2025		
OBJETO DE CONTRATO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES COMO AUXILIAR DE ENFERMERIA EN EL PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA CONSORCIO ADULTO MAYOR 2025			
EJE DE FORMACION INTEGRAL: Educación, Formación E Investigación Para Enfrentar El Desafío Del Envejecimiento Y La Vejez			
SEDE: once de mayo	**FECHA DE EJECUCION**: agosto 20/2025	**HORA**: 08am – 1pm	**N° DE SESION** 1
SEDE: trinidad	**FECHA DE EJECUCION**: agosto 21/2025	**HORA**: 08am – 1pm	**N° DE SESION** 2
SEDE: trinidad	**FECHA DE EJECUCION**: agosto 22/2025	**HORA**: 08am – 1pm	**N° DE SESION** 3

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA:	“sexualidad y afectividad en la adultez mayor”
OBJETIVO GENERAL: Promover en los adultos mayores la comprensión, valoración y vivencia saludable de la sexualidad y la afectividad en esta etapa de la vida, fortaleciendo su autoestima, el respeto propio y hacia los demás, así como el reconocimiento de la importancia del afecto en el bienestar integral.	
LOGROS: Los adultos mayores reconocieron la sexualidad y la afectividad como dimensiones fundamentales de su bienestar. Expresaron mayor seguridad para dialogar sobre sus emociones, sentimientos y experiencias, fortaleciendo la confianza en sí mismos. Aprendieron estrategias para construir relaciones basadas en el respeto, la comunicación y la aceptación. Finalmente, compartieron vivencias personales que enriquecieron el aprendizaje colectivo y fortalecieron los vínculos con sus compañeros.	

METODOLOGIA DEL DESARROLLO
La metodología se basó en un enfoque participativo, donde los adultos mayores fueron los protagonistas de su proceso de aprendizaje. Se utilizaron conversatorios, dinámicas de confianza, actividades de reflexión grupal y dramatizaciones que permitieron un ambiente de respeto y apertura. Se fomentó la escucha activa, el intercambio de experiencias y la retroalimentación entre pares, garantizando que todos los participantes se sintieran incluidos y valorados.

DESARROLLO DEL TALLER
El taller inició con una dinámica de integración que promovió la confianza entre los participantes. Posteriormente, se realizó un conversatorio guiado sobre la importancia de la sexualidad y la afectividad en la adultez mayor, desmitificando tabúes y aclarando dudas. Se llevaron a cabo dramatizaciones y ejercicios prácticos que ilustraron situaciones cotidianas relacionadas con el afecto, la comunicación y las relaciones interpersonales. Finalmente, se cerró la actividad con una reflexión grupal, donde los adultos mayores compartieron aprendizajes y sentimientos surgidos durante la jornada.

CONCLUSIONES
Sede Once de Mayo: En esta sede, los adultos mayores participaron activamente en el conversatorio, mostrando apertura para dialogar sobre la sexualidad y la afectividad. La actividad generó un ambiente de confianza que permitió desmitificar ideas erróneas y fortalecer la autoestima de los asistentes. **Sede Trinidad:** En esta sede, los participantes destacaron la importancia de mantener vínculos afectivos saludables y la necesidad de expresar emociones con respeto. El taller favoreció el fortalecimiento de la comunicación y la valoración de la afectividad como parte esencial de su bienestar.

CONSORCIO
ADULTO MAYOR
2025

Sede once de mayo









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

Sede trinidad
 

FANNY JOHANNA RINCON CARDENAS
Auxiliar de enfermera
C.C 46453766
3123529303

V°B° Ps. Eliana Yulieth Pacheco Castro
Coordinadora Centros vida

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

INFORME SEMANAL DE ACTIVIDADES
PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA
CONSORCIO ADULTO MAYOR 2025

PROGRAMA CENTROS VIDA			
CONTRATISTA: **Fanny Johana Rincon Cárdenas** cc n° 46.453.766 de duitama	**PERIODO DE INFORME:** 20 de agosto al 19 de septiembre **SEMANA:** 26 25 de agosto al 29 de agosto del 2025		
OBJETO DE CONTRATO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES COMO AUXILIAR DE ENFERMERIA EN EL PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA CONSORCIO ADULTO MAYOR 2025			
EJE DE FORMACION INTEGRAL: Educación, Formación E Investigación Para Enfrentar El Desafío Del Envejecimiento Y La Vejez			
SEDE: Once de mayo	**FECHA DE EJECUCION**: agosto 25/2025	**HORA**: 08am – 1pm	**N° DE SESION** 4
SEDE: Trinidad	**FECHA DE EJECUCION**: agosto 26/2025	**HORA**: 08am – 1pm	**N° DE SESION** 5
SEDE: Once de mayo	**FECHA DE EJECUCION**: agosto 27/2025	**HORA**: 08am – 1pm	**N° DE SESION** 6
SEDE: Trinidad	**FECHA DE EJECUCION**: agosto 28/2025	**HORA**: 08am – 1pm	**N° DE SESION** 7

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA:	“salud visual y auditiva”
OBJETIVO GENERAL: Promover que los adultos mayores identificaran la importancia del cuidado de la salud visual y auditiva, reconociendo prácticas sencillas para prevenir alteraciones, detectar signos de alarma y fortalecer su bienestar integral.	
LOGROS: Los adultos mayores comprendieron la relevancia de mantener controles periódicos de la visión y la audición como parte de su autocuidado. Reconocieron síntomas y señales de alerta que podían indicar la necesidad de atención médica. Además, adoptaron recomendaciones prácticas para proteger sus sentidos en la vida cotidiana, como el uso de iluminación adecuada, pausas activas al leer o ver televisión y el cuidado de la higiene auditiva. Finalmente, compartieron experiencias que enriquecieron el aprendizaje colectivo y demostraron disposición para aplicar lo aprendido en su vida diaria.	

METODOLOGIA DEL DESARROLLO
La metodología se fundamentó en una charla participativa apoyada con material visual y auditivo, seguida de ejercicios prácticos de estimulación sensorial. Se realizaron dinámicas de tamizaje básico para que los participantes reflexionaran sobre su estado actual de salud, acompañadas de recomendaciones claras y sencillas. El espacio finalizó con un conversatorio grupal que permitió compartir experiencias y generar aprendizajes colectivos.

DESARROLLO DEL TALLER
El taller inició con una explicación breve sobre los cambios naturales en la visión y la audición durante la adultez mayor, resaltando la importancia de su cuidado. Luego se realizaron ejercicios prácticos, como identificar sonidos de distinta intensidad, practicar la lectura con diferentes niveles de iluminación y pequeños juegos de memoria visual. Posteriormente, los adultos mayores participaron en un tamizaje básico, donde reflexionaron sobre la necesidad de acudir a controles médicos especializados. Finalmente, se llevó a cabo un conversatorio en el que compartieron vivencias relacionadas con la salud visual y auditiva, y se entregaron recomendaciones sencillas para el autocuidado diario.

CONCLUSIONES
Sede Once de Mayo: En esta sede, los adultos mayores participaron activamente en los ejercicios de estimulación, mostrando interés en aprender nuevas formas de proteger su visión y audición. El taller fortaleció la conciencia sobre la importancia de los chequeos médicos y generó motivación para adoptar prácticas de autocuidado. **Sede Trinidad:** En esta sede, los participantes valoraron especialmente la parte práctica del taller, destacando la utilidad de los ejercicios sencillos para reconocer limitaciones visuales y auditivas. La actividad fomentó un ambiente de confianza en el que pudieron expresar inquietudes y compartir experiencias, reforzando la importancia de mantener hábitos de cuidado en la vida diaria.

CONSORCIO
ADULTO MAYOR
2025

Sede once de mayo









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

Sede trinidad
 

FANNY JOHANNA RINCON CARDENAS
Auxiliar de enfermera
C.C 46453766
3123529303

V°B° Ps. Eliana Yulieth Pacheco Castro
Coordinadora Centros vida

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

INFORME SEMANAL DE ACTIVIDADES
PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA
CONSORCIO ADULTO MAYOR 2025

PROGRAMA CENTROS VIDA			
CONTRATISTA: **Fanny Johana Rincon Cárdenas** cc n° 46453766 de duitama	**PERIODO DE INFORME:** 20 de agosto al 19 de septiembre **SEMANA:** 27 01 de septiembre al 5 de septiembre del 2025		
OBJETO DE CONTRATO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES COMO AUXILIAR DE ENFERMERIA EN EL PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA CONSORCIO ADULTO MAYOR 2025			
EJE DE FORMACION INTEGRAL: Educación, Formación E Investigación Para Enfrentar El Desafío Del Envejecimiento Y La Vejez			
SEDE: once de mayo	**FECHA DE EJECUCION**: septiembre 01/2025	**HORA**: 08am – 1pm	**N° DE SESION** 8
SEDE: trinidad	**FECHA DE EJECUCION**: septiembre 02/2025	**HORA**: 08am – 1pm	**N° DE SESION** 9
SEDE: once de mayo	**FECHA DE EJECUCION**: septiembre 03/2025	**HORA**: 08am – 1pm	**N° DE SESION** 10
SEDE: trinidad	**FECHA DE EJECUCION**: septiembre 04/2025	**HORA**: 08am – 1pm	**N° DE SESION** 11

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA:	“prevención de caídas y seguridad en el hogar”
OBJETIVO GENERAL: Promover que los adultos mayores reconocieran la importancia de la prevención de caídas y la seguridad en el hogar, fortaleciendo la adopción de hábitos y estrategias prácticas que les permitieran reducir riesgos y conservar su autonomía.	
LOGROS: Los adultos mayores identificaron los principales factores de riesgo que podían generar caídas dentro y fuera del hogar, tales como superficies deslizantes, iluminación deficiente y uso inadecuado del calzado. Reconocieron prácticas sencillas de prevención, como mantener los espacios despejados, usar apoyos adecuados y realizar ejercicios de equilibrio. Además, compartieron experiencias personales que enriquecieron la reflexión grupal y motivaron a la construcción de soluciones colectivas. Finalmente, demostraron disposición para aplicar en su vida diaria las recomendaciones recibidas, fortaleciendo así la seguridad y la confianza en sus capacidades de movilidad.	

METODOLOGIA DEL DESARROLLO
La metodología se basó en charlas ilustradas con ejemplos prácticos, acompañadas de demostraciones sobre la correcta adaptación de espacios y ejercicios de equilibrio. Se emplearon recursos visuales, dinámicas grupales y actividades de participación activa para fomentar el aprendizaje. El taller se desarrolló en un ambiente de confianza, donde los adultos mayores pudieron expresar inquietudes, aportar desde su experiencia y recibir orientaciones concretas para prevenir accidentes.

DESARROLLO DEL TALLER
El taller inició con una breve introducción sobre la importancia de la prevención de caídas en la adultez mayor. Luego se presentaron imágenes y ejemplos de situaciones de riesgo comunes en el hogar y en la vida cotidiana. Posteriormente, se realizaron demostraciones prácticas de cómo adaptar los espacios, como mantener pasillos libres de obstáculos, mejorar la iluminación y utilizar alfombras antideslizantes. También se llevaron a cabo ejercicios básicos de equilibrio y coordinación que los participantes pudieron practicar en el momento. La jornada finalizó con una reflexión grupal donde se compartieron experiencias y se consolidaron compromisos personales para aplicar las recomendaciones en sus hogares.

CONCLUSIONES
Sede Once de Mayo: En esta sede, los adultos mayores participaron activamente en las demostraciones y ejercicios de equilibrio, mostrando interés en aplicar los consejos en sus hogares. El taller reforzó la importancia de la prevención como un medio para conservar la independencia y mejorar la seguridad en la vida diaria. **Sede Trinidad:** En esta sede, los participantes valoraron especialmente las recomendaciones sobre la adaptación del hogar y expresaron gratitud por los consejos prácticos. La actividad favoreció un ambiente de confianza donde los adultos mayores compartieron sus experiencias de caídas previas, generando un aprendizaje colectivo que fortaleció la conciencia sobre la seguridad personal.

CONSORCIO
ADULTO MAYOR
2025

Sede once de mayo









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

Sede trinidad
 

FANNY JOHANNA RINCON CARDENAS
Auxiliar de enfermera
C.C 46453766
contacto 3123529303

V°B° Ps. Eliana Yulieth Pacheco Castro
Coordinadora Centros vida

INFORME SEMANAL DE ACTIVIDADES
PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA
CONSORCIO ADULTO MAYOR 2025

PROGRAMA CENTROS VIDA			
CONTRATISTA: Fanny Johana Rincon Cárdenas cc n° 46453766 de duitama	**PERIODO DE INFORME:** 20 de agosto al 19 de septiembre **SEMANA:** 28 08 de septiembre al 12 de septiembre del 2025		
OBJETO DE CONTRATO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES COMO AUXILIAR DE ENFERMERIA EN EL PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA CONSORCIO ADULTO MAYOR 2025			
EJE DE FORMACION INTEGRAL: Educación, Formación E Investigación Para Enfrentar El Desafío Del Envejecimiento Y La Vejez			
SEDE: once de mayo	**FECHA DE EJECUCION**: septiembre 08/2025	**HORA**: 08am – 1pm	**N° DE SESION** 12
SEDE: trinidad	**FECHA DE EJECUCION**: septiembre 09/2025	**HORA**: 08am – 1pm	**N° DE SESION** 13
SEDE: once de mayo	**FECHA DE EJECUCION**: septiembre 10/2025	**HORA**: 08am – 1pm	**N° DE SESION** 14
SEDE: trinidad	**FECHA DE EJECUCION**: septiembre 11/2025	**HORA**: 08am – 1pm	**N° DE SESION** 15

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA:	“salud bucal en la adultez mayor”
OBJETIVO GENERAL: Promover el cuidado y la higiene bucal en los adultos mayores, fortaleciendo la importancia de mantener hábitos adecuados para prevenir enfermedades orales, conservar la funcionalidad de las prótesis dentales y mejorar su calidad de vida.	
LOGROS: Durante el proceso, los adultos mayores comprendieron la importancia de mantener una adecuada higiene oral, adquirieron conocimientos prácticos sobre el cuidado de sus prótesis y piezas dentales, fortalecieron la responsabilidad frente a su autocuidado y reconocieron cómo la salud bucal impactaba directamente en su bienestar general, autoestima y en la prevención de enfermedades asociadas.	

METODOLOGIA DEL DESARROLLO
Se aplicó una metodología participativa, práctica y adaptada a las necesidades del adulto mayor. A través de charlas ilustrativas, talleres demostrativos, dramatizaciones y ejercicios prácticos, se promovió el aprendizaje activo. Los participantes recibieron material de apoyo, participaron en reflexiones grupales y contaron con el acompañamiento constante de los facilitadores, quienes garantizaron un ambiente de confianza, respeto y seguridad durante cada actividad.

DESARROLLO DEL TALLER
El taller inició con una charla introductoria sobre la salud bucal y los principales cambios que se presentaban en la adultez mayor. Posteriormente, se realizaron demostraciones prácticas sobre técnicas de cepillado, limpieza de prótesis y cuidado de encías, utilizando materiales didácticos. Se llevaron a cabo dramatizaciones para reforzar la importancia de los hábitos diarios y se socializaron experiencias personales de los participantes. Finalmente, se entregaron cartillas educativas para que pudieran replicar en casa lo aprendido y se resolvieron dudas de manera personalizada.

CONCLUSIONES
Sede Once de Mayo: Los adultos mayores manifestaron haber adquirido herramientas útiles para mantener una adecuada higiene oral y expresaron sentirse más seguros al momento de cuidar sus prótesis dentales. Reconocieron la relevancia de la prevención y afirmaron que las dinámicas prácticas les facilitaron la comprensión del tema. **Sede Trinidad:** Los participantes resaltaron la importancia del taller, agradecieron la orientación recibida y afirmaron que se sintieron motivados a aplicar diariamente lo aprendido. Además, destacaron que la actividad fortaleció su compromiso con el autocuidado, favoreciendo tanto su salud física como su bienestar emocional.

CONSORCIO
ADULTO MAYOR
2025

Sede once de mayo









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

Sede trinidad
 

FANNY JOHANNA RINCON CARDENAS
Auxiliar de enfermera
C.C 46453766
3123529303

V°B° Ps. Eliana Yulieth Pacheco Castro
Coordinadora Centros vida

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

INFORME SEMANAL DE ACTIVIDADES
PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA
CONSORCIO ADULTO MAYOR 2025

PROGRAMA CENTROS VIDA			
CONTRATISTA: Fanny Johana Rincon Cárdenas cc n° 46453766 de duitama	**PERIODO DE INFORME:** 20 de agosto al 19 de septiembre **SEMANA:** 29 15 de septiembre al 19 de septiembre del 2025		
OBJETO DE CONTRATO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES COMO AUXILIAR DE ENFERMERIA EN EL PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA CONSORCIO ADULTO MAYOR 2025			
EJE DE FORMACION INTEGRAL: Educación, Formación E Investigación Para Enfrentar El Desafío Del Envejecimiento Y La Vejez			
SEDE: once de mayo	**FECHA DE EJECUCION**: septiembre 15/2025	**HORA**: 08am – 1pm	**N° DE SESION** 16
SEDE: trinidad	**FECHA DE EJECUCION**: septiembre 16/2025	**HORA**: 08am – 1pm	**N° DE SESION** 17
SEDE: once de mayo	**FECHA DE EJECUCION**: septiembre 17/2025	**HORA**: 08am – 1pm	**N° DE SESION** 18
SEDE: trinidad	**FECHA DE EJECUCION**: septiembre 18/2025	**HORA**: 08am – 1pm	**N° DE SESION** 19

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA:	“agilidad mental”
OBJETIVO GENERAL: Fortalecer las capacidades cognitivas de los adultos mayores mediante actividades que estimularon la memoria, la atención, el razonamiento y la concentración, favoreciendo así su bienestar emocional, la autoestima y la autonomía en la vida cotidiana.	
LOGROS: Los adultos mayores reconocieron la importancia de ejercitar su mente para prevenir el deterioro cognitivo, participaron activamente en dinámicas que estimularon su memoria y concentración, compartieron estrategias prácticas para mantener la agilidad mental en su vida diaria y mostraron disposición para continuar aplicando los ejercicios aprendidos como parte de sus rutinas de autocuidado.	

METODOLOGIA DEL DESARROLLO
Se utilizó una metodología participativa y práctica, adaptada a las capacidades individuales de cada adulto mayor. A través de juegos de mesa, sopas de letras, crucigramas y actividades grupales de resolución de problemas, se promovió un aprendizaje activo y dinámico. Las sesiones estuvieron acompañadas de orientaciones claras por parte de los facilitadores, fomentando el trabajo en equipo, la reflexión colectiva y el respeto por los ritmos de cada participante.

DESARROLLO DEL TALLER
El taller inició con una introducción sobre la importancia de mantener la mente activa en la adultez mayor. Luego, se realizaron actividades individuales y grupales como sopas de letras, juegos de memoria, crucigramas y ejercicios de atención sostenida, que fueron adaptados al nivel de cada participante. Durante la jornada se promovió la interacción social, el trabajo colaborativo y la motivación, generando un ambiente de confianza y entusiasmo. Al finalizar, se socializaron los aprendizajes y se entregaron recomendaciones para continuar ejercitando la mente en casa.

CONCLUSIONES
Sede Once de Mayo: Los adultos mayores destacaron que las actividades resultaron divertidas y útiles, manifestaron sentirse más activos mentalmente y expresaron su interés en seguir practicando este tipo de ejercicios como parte de su vida diaria. **Sede Trinidad:** Los participantes resaltaron la importancia del taller para mantener sus capacidades cognitivas, afirmaron que se sintieron motivados y valoraron el espacio como una oportunidad para compartir con sus compañeros, fortaleciendo tanto su memoria como sus lazos sociales.

CONSORCIO
ADULTO MAYOR
2025

Sede once de mayo









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

Sede trinidad


FANNY JOHANNA RINCON CARDENAS
Auxiliar de enfermera
C.C 46453766
contacto 3123529303

V°B° Ps. Eliana Yulieth Pacheco Castro
Coordinadora Centros vida

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

INFORME SEMANAL DE ACTIVIDADES
PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA
CONSORCIO ADULTO MAYOR 2025

PROGRAMA CENTROS VIDA			
CONTRATISTA Julio Cesar Rodríguez Zetina CC N° 74359126	**PERIODO DE INFORME:** 20 de Agosto al 19 de Septiembre del 2025 **SEMANA 25** Del 20 de Agosto al 22 de Agosto del 2025		
OBJETO DE CONTRATO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES COMO TALLERISTA EN MANUALIDADES Y PROYECTOS PRODUCTIVOS EN EL PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA CONSORCIO ADULTO MAYOR 2025			
EJE DE FORMACION INTEGRAL: Educación, Formación E Investigación Para Enfrentar El Desafío Del Envejecimiento Y La Vejez			
SEDE: Juan Grande	**FECHA DE EJECUCION:** 20 de Agosto del 2025	**HORA:** 9:00 am a 10:30 am	**N° DE SESION** 01
SEDE: Juan Grande	**FECHA DE EJECUCION:** 20 de Agosto del 2025	**HORA:** 11:00 am a 12:30 am	**N° DE SESION** 02
SEDE: Vaticano	**FECHA DE EJECUCION:** 21 de Agosto del 2025	**HORA:** 10:00 am a 10:30 am	**N° DE SESION** 03
SEDE: Vaticano	**FECHA DE EJECUCION:** 21 de Agosto del 2025	**HORA:** 9:00 am a 10:30 am	**N° DE SESION** 04
Coliseo mayor	**FECHA DE EJECUCION:** 22 de Agosto del 2025	**HORA:** 7:00 am – 3:00 pm	**N° DE SESION** 05

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA:	Actividad de refuerzo, celebración del día del adulto mayor.
OBJETIVO GENERAL:	Culminar tareas, desarrollos y objetivos claros de la celebración del día del adulto mayor.
LOGROS:	Coordinar y apoyar los temas referentes a la celebración del día del adulto mayor. Lograr organizar todo el tema de logística y desarrollo de la actividad del adulto mayor. Desarrollar tareas de cada grupo para la celebración.

METODOLOGIA DEL DESARROLLO
La metodología que desarrolle para la población de Adulto Mayor en el municipio de Duitama se basa en el enfoque participativo adaptando a sus capacidades y el bienestar. Se socializan los pasos a seguir, la coordinación de la llegada, el vestuario, maquillaje y arreglo de cada una de las reinas y edecanes. Se enfoco en la creación de actividades y programas que promuevan el envejecimiento activo, digno e inclusivo, con objetivos como fortalecer la autonomía, la participación social, la salud psicosocial y el respeto de sus derechos, en línea con la declaración de la ONU de empoderar y visibilizar el rol de las personas mayores en la sociedad.

DESARROLLO DEL TALLER
Saludo respetuoso, se llega a la sede con antelación de tiempo para preparar la actividad y generar un ambiente de cordialidad. Se dio a conocer la importancia del evento, también las tareas claras de cada uno de los grupos que tienen actividades físicas, culturales y colocar en marcha los comités de apoyo y organizar la llegada y contemplar los factores como son, ingreso, desfile y ubicación de cada una de las sedes.

CONCLUSIONES
JUAN GRANDE: Se logró el objetivo, se dejó establecido el orden de llegada de la reina y el hedecan, y se dieron las pautas y direcciones recomendadas por la fundación.
VATICANO: Se logró el objetivo, se organizó el orden de llegada de la reina junto a su hedecan, se dieron las instrucciones como pasarela, pancarta y organización del grupo.

CONSORCIO
ADULTO MAYOR
2025

ANEXOS





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

V°B° Ps. Eliana Yulieth Pacheco Castro
Coordinadora Centros vida

INFORME SEMANAL DE ACTIVIDADES
PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA
CONSORCIO ADULTO MAYOR 2025

PROGRAMA CENTROS VIDA			
CONTRATISTA Julio Cesar Rodríguez Zetina CC N° 74359126	**PERIODO DE INFORME:** 20 de Agosto al 19 de Septiembre del 2025 **SEMANA 26** Del 25 de Agosto al 29 de Agosto del 2025		
OBJETO DE CONTRATO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES COMO TALLERISTA EN MANUALIDADES Y PROYECTOS PRODUCTIVOS EN EL PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA CONSORCIO ADULTO MAYOR 2025			
EJE DE FORMACION INTEGRAL: Educación, Formación E Investigación Para Enfrentar El Desafío Del Envejecimiento Y La Vejez			
SEDE: Sede principal	**FECHA DE EJECUCION:** 26 de Agosto del 2025	**HORA:** 8:30 am a 10:00 am	**N° DE SESION** 06
SEDE: Vaticano	**FECHA DE EJECUCION:** 26 de Agosto del 2025	**HORA:** 11:00 am a 12:30 pm	**N° DE SESION** 07
SEDE: Juan Grande	**FECHA DE EJECUCION:** 27 de Agosto del 2025	**HORA:** 8:30 am a 10:00 am	**N° DE SESION** 08
SEDE: Sede principal	**FECHA DE EJECUCION:** 27 de Agosto del 2025	**HORA:** 11:00 am a 12:30 pm	**N° DE SESION** 09
SEDE: Maria Auxiliadora	**FECHA DE EJECUCION:** 28 de Agosto del 2025	**HORA: :** 8:30 am a 10:00 am	**N° DE SESION** 10
SEDE: Trinidad	**FECHA DE EJECUCION:** 28 de Agosto del 2025	**HORA:** 11:00 am a 12:30 pm	**N° DE SESION** 11
SEDE: Sede principal	**FECHA DE EJECUCIÓN:** 29 de Agosto del 2025	**HORA:** 8:30 am a 10:00 am	**N° DE SESION** 12

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA:	Socialización marketing y logo.
OBJETIVO GENERAL:	Lograr elaborar el logo personalizado de cada sede.
LOGROS:	Socializar y crear conjuntamente con todo el grupo de cada sede un logo donde represente la ideosincrazia y los valores plasmados en un logo. Desarrollar un empaque donde se plasme y se desarrolle un empaque óptimo creado y elaborado por la población adulto mayor. Sensibilizarlos sobre la importancia de tener un logo y un empaque que represente los valores, colores y el gusto de cada sede.

METODOLOGIA DEL DESARROLLO
La metodología que desarrolle para la población de Adulto Mayor en el municipio de Duitama se basa en el enfoque participativo adaptando a sus capacidades y el bienestar. Se crea en la población de adulto mayor un objetivo claro y fundamental que es tener un distintivo, un logo, que caracteriza los valores y toda la indeosincrazia de cada grupo, se representara basado en las experiencias, gustos y perspectiva, un diseño que ellos deseen tener a su gusto. Mediante un análisis se pudo observar la falta de una identidad propia y característica de cada sede, mediante el cual por medio de experiencias, gustos se dictaminó por democracia de cada uno de los adultos mayores de cada sede que les gustaría que su logo identificará y ellos decidieron democráticamente los colores, la imagen que debería representar, y se desarrolló este logo.

DESARROLLO DEL TALLER
Saludo respetuoso, se llega a la sede con antelación de tiempo para preparar la actividad y generar un ambiente de cordialidad. Se socializó la importancia de tener un distintivo y un empaque óptimo, bello y que llené las proyecciones y expectativas de cada sede. Se incentivó a crear un logo con los gustos, preferencias de colores, forma y lugar de cada sede. se enfoca en crear estrategias de mercado que se adapten a las características y preferencias de este grupo, promoviendo la inclusión y el uso de los servicios mediante la conexión con sus pares y la adaptación de los canales de comunicación y el diseño de los productos a sus necesidades, Para ello, es fundamental utilizar medios tradicionales y digitales preferidos por los mayores, como la televisión, radio, email y redes sociales como Facebook; y en el ámbito físico, adaptar los puntos de venta con productos ergonómicos y de fácil manejo. • **Comunicación Clara y Directa**: Ser claro y directo en los mensajes es clave para captar su atención. • **Énfasis en la Relevancia**: Explicar directamente los beneficios y la utilidad de los productos, evitando rodeos. • **Lenguaje No Verbal**: Transmitir cariño y tranquilidad con gestos como sonrisas y abrazos, para generar comodidad. • **Testimonios y Sellos de Confianza**: Incluir testimonios en video y sellos de confianza para facilitar su decisión de compra

CONCLUSIONES
SEDE PRINCIPAL: Se lograron los objetivos, se incentivó u diagnóstico la importancia de tener un logo el cual representa la identidad de la sede.
VATICANO: Se lograron los objetivos, se socializó, se incentivó a la importancia de poder tener un empaque y un logo que represente a la Sede.
JUAN GRANDE: Se lograron los objetivos, Se socializó y se realizó la caracterización de la importancia de tener un logo y un empaque en material reciclado y papel, se creó un grupo participativo donde nos dieran a conocer los gustos de colores, y como quisieran tener plasmado un logo que represente su sede.
SEDE PRINCIPAL: Se lograron los objetivos, Se creó un grupo participativo, se escucharon las propuestas, preferencias de colores, gustos para el logo, se socializó un empaque en material biodegradable y en papel con preferencias como ellos quisieran desarrollarlo.
MARIA AUXILIADORA: Se lograron los objetivos, se socializó y se incentivó la importancia de crear un empaque y un logo donde nos muestre la ideosincrazia, el gusto, colores y preferencias de la sede.
SEDE PRINCIPAL: Se lograron los objetivos, Se entregó logo a gusto y conveniencia como lo solicito el grupo, se socializó el tema fundamental de participación en el próximo evento a llevarse en el mes de Octubre.

ANEXOS





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

CONSORCIO
ADULTO MAYOR
2025

SEDE
PRINCIPAL
ADULTO MAYOR



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

V°B° Ps. Eliana Yulieth Pacheco Castro
Coordinadora Centros vid

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

INFORME SEMANAL DE ACTIVIDADES
PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA
CONSORCIO ADULTO MAYOR 2025

PROGRAMA CENTROS VIDA			
CONTRATISTA Julio Cesar Rodríguez Zetina CC N° 74359126	**PERIODO DE INFORME:** 20 de Agosto al 19 de Septiembre **SEMANA 27** Del 01 de Septiembre al 05 de Septiembre del 2025		
OBJETO DE CONTRATO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES COMO TALLERISTA EN MANUALIDADES Y PROYECTOS PRODUCTIVOS EN EL PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA CONSORCIO ADULTO MAYOR 2025			
EJE DE FORMACION INTEGRAL: Educación, Formación E Investigación Para Enfrentar El Desafío Del Envejecimiento Y La Vejez			
SEDE: San Antonio	**FECHA DE EJECUCION:** 01 de Septiembre del 2025	**HORA:** 8:30 am a 10:00 am	**N° DE SESION** 13
SEDE: Once de Mayo	**FECHA DE EJECUCION:** 01 de Septiembre del 2025	**HORA:** 11:00 am a 12:30 pm	**N° DE SESION** 14
SEDE: Trinidad	**FECHA DE EJECUCION:** 02 de Septiembre del 2025	**HORA:** 8:30 am a 10:00 am	**N° DE SESION** 15
SEDE: Sede principal	**FECHA DE EJECUCION:** 02 de Septiembre del 2025	**HORA:** 11:00 am a 12:30 pm	**N° DE SESION** 16
SEDE: San Antonio	**FECHA DE EJECUCION:** 03 de Septiembre del 2025	**HORA:** 8:30 am a 10:00 am	**N° DE SESION** 17
SEDE: Alcazares	**FECHA DE EJECUCION:** 03 de Septiembre del 2025	**HORA:** 11:00 am a 12:30 pm	**N° DE SESION** 18
SEDE: Sede principal	**FECHA DE EJECUCION:** 04 de Septiembre del 2025	**HORA:** 11:00 am a 12:30 pm	**N° DE SESION** 19

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA:	Socialización y formación en marketing digital y logo.
OBJETIVO GENERAL:	crear un empaque, un logo para cada sede.
LOGROS:	Lograr obtener un logo expresando el saber, gustos de colores y preferencias de la población del adulto mayor en cada sede. Socializar la importancia de tener un empaque que caracterice el ser de cada sede.

METODOLOGIA DEL DESARROLLO
La metodología que desarrolle para la población de Adulto Mayor en el municipio de Duitama se basa en el enfoque participativo adaptando a sus capacidades y el bienestar. se crearon unas mesas participativas de gustos, preferencias, colores en donde los adultos mayores de la sede quieren plasmar en su logo el ser y el hacer de cada uno de ellos. Consideraciones Adicionales • **Evitar Estereotipos**: No todas las personas mayores son iguales; es importante personalizar la estrategia y no asumir que comparten las mismas preferencias. • **Construir Confianza**: Establecer confianza es fundamental, explicando el uso de datos personales y ofreciendo garantías. • **Fomentar la Socialización**: Crear eventos inclusivos y diseñar actividades sociales que fomenten la interacción entre pares.

DESARROLLO DEL TALLER
saludo respetuoso, se llega a la sede con antelación de tiempo para preparar la actividad y generar un ambiente de cordialidad. se socializo y se incentivó a la importancia de tener un empaque en papel y material reciclable, aparte de tener un logo que los identifique, un lugar donde se pueda mostrar y desarrollar unas tareas. Se incentivó a crear un logo con los gustos, preferencias de colores, forma y lugar de cada sede. se enfoca en crear estrategias de mercado que se adapten a las características y preferencias de este grupo, promoviendo la inclusión y el uso de los servicios mediante la conexión con sus pares y la adaptación de los canales de comunicación y el diseño de los productos a sus necesidades, Para ello, es fundamental utilizar medios tradicionales y digitales preferidos por los mayores, como la televisión, radio, email y redes sociales como Facebook; y en el ámbito físico, adaptar los puntos de venta con productos ergonómicos y de fácil manejo. • **Comunicación Clara y Directa**: Ser claro y directo en los mensajes es clave para captar su atención. • **Énfasis en la Relevancia**: Explicar directamente los beneficios y la utilidad de los productos, evitando rodeos. • **Lenguaje No Verbal**: Transmitir cariño y tranquilidad con gestos como sonrisas y abrazos, para generar comodidad.

CONCLUSIONES
SAN ANTONIO: Se cumplieron los objetivos,se socializó y se incentivó a la creación de un empaque de una bolsa que cumpla las características y nos de el valor agregado del trabajo artesanal, se crearon mesas participativas donde plasmáramos un logo que nos represente con unos tonos en específico a gusto de los adultos mayores de la sede.
ONCE DE MAYO: Se cumplieron los objetivos, Se socializó y se dio a conocer la importancia de tener un empaque en material de papel y biodegradable donde la sede plasme sus gustos, colores y preferencias en un logo donde se sientan representados.
TRINIDAD: Se cumplieron los objetivos, se socializó y se caracterizó un logo donde la población adulto mayor quiso plasmar las preferían, colores y gustos.
SEDE PRINCIPAL: Se cumplieron los objetivos, Se socializó y se organizaron mesas participativas para desarrollar la gran feria con dos proyectos productivos, dando a conocer el porque y el fin a desarrollar.
SEDE PRINCIPAL: Se cumplieron los objetivos, se incentivó, se socializo y se creó un grupo para comenzar a darle derecho y fin al proyecto productivo por medio de un ahorro donde se eligió un tesorero u un fiscal para llevar a fin el recaudo de los dineros para la creación del fondo para llevar a cabo el proyecto productivo.

ANEXOS





ANEXOS

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





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

V°B° Ps. Eliana Yulieth Pacheco Castro
Coordinadora Centros vida

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

INFORME SEMANAL DE ACTIVIDADES
PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA
CONSORCIO ADULTO MAYOR 2025

PROGRAMA CENTROS VIDA			
CONTRATISTA Julio Cesar Rodríguez Zetina CC N° 74359126		**PERIODO DE INFORME:** 20 de Agosto al 19 de Septiembre del 2025 **SEMANA 28** Del 08 de Septiembre al 12 de Septiembre del 2025	
OBJETO DE CONTRATO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES COMO TALLERISTA EN MANUALIDADES Y PROYECTOS PRODUCTIVOS EN EL PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA CONSORCIO ADULTO MAYOR 2025			
EJE DE FORMACION INTEGRAL: Educación, Formación E Investigación Para Enfrentar El Desafío Del Envejecimiento Y La Vejez			
SEDE: San Antonio	**FECHA DE EJECUCION:** 08 de Septiembre del 2025	**HORA:** 8:30 am a 10:00 am	**N° DE SESION** 20
SEDE: once de Mayo	**FECHA DE EJECUCION:** 08 de Septiembre del 2025	**HORA:** 11:00 am a 12:30 pm	**N° DE SESION** 21
SEDE: Alcázares	**FECHA DE EJECUCION:** 09 de Septiembre del 2025	**HORA:** 8:30 am a 10:00 am	**N° DE SESION** 22
SEDE: Maria Auxiliadora	**FECHA DE EJECUCION:** 09 de septiembre del 2025	**HORA:** 11:00 am a 12:30 pm	**N° DE SESION** 23
SEDE: Trinidad	**FECHA DE EJECUCION:** 11 de Septiembre del 2025	**HORA:** 8:30 am a 10:00 am	**N° DE SESION** 24
SEDE: Sede principal	**FECHA DE EJECUCION:** 11 de Septiembre del 2025	**HORA:** 11:00 am a 12:30 pm	**N° DE SESION** 25
SEDE: Sede principal	**FECHA DE EJECUCIÓN:** 12 de Septiembre del 2025	**HORA:** 11:00 am a 12:30 pm	**N DE SESION** 26

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA:	Conformación de mesas de trabajo, elaboración de empaques y entrega de logos.

OBJETIVO GENERAL:	Dar a conocer la importancia de los proyectos productivos encaminados al fortalecimiento y desarrollo de nuestra actividad motriz, estímulos y del trabajo que se ha desarrollado en los talleres.

LOGROS:	Poder promover y desarrollar dos proyectos productivos por sede, proyecto productivo en la parte gastronómica y en la parte artesanal. Desarrollar grupos participativos y mesas donde se recalque la asociatividad, la unión del grupo y la participación de ellos. Se incentiva el valor de estar organizados en productividad y trabajos asociativos, se incentiva la labor y unión del grupo. Se da a conocer la importancia de tener un ahorro programado donde se incentive y se culturice el poder desarrollar una actividad.

METODOLOGIA DEL DESARROLLO
La metodología que desarrolle para la población de Adulto Mayor en el municipio de Duitama se basa en el enfoque participativo adaptando a sus capacidades y el bienestar. Se socializó y se dio a conocer la importancia de poder contar con un ahorro con dos proyectos productivos por sede donde se incentiva el gusto, la creación y los saberes en gastronomía y en artesanía. La metodología para elaborar empaques dirigidos al adulto mayor debe enfocarse en la facilidad de apertura, la ergonomía del envase, la visibilidad y legibilidad de la información, y el uso de materiales duraderos y seguros que no alteren el producto. Es fundamental realizar investigaciones de mercado para entender las necesidades específicas de este público, diseñar para la experiencia sensorial e integrar tecnologías que simplifiquen el uso, como el microondas.

CONCLUSIONES
SAN ANTONIO: Se cumplieron los objetivos, se desarrollaron dos mesas participativas donde se nombró un tesorero cuya persona será responsable de recoger el aporte y apoyo de cada uno de los adultos mayores libremente, para el proyecto productivo.
ONCE DE MAYO: Se cumplieron los objetivos, se conformaron las mesas, se socializó y se eligió un tesorero y un fiscal para tener el apoyo y recaudo de dinero para el proyecto productivo.
ALCÁZARES: Se cumplieron los objetivos, se conformaron las mesas, se socializó y se eligió un tesorero y un fiscal para tener el apoyo y recaudo de dinero para el proyecto productivo.

MARIA AUXILIADORA: Se cumplieron los objetivos, se conformaron las mesas, se socializó y se eligió un tesorero y un fiscal para tener el apoyo y recaudo de dinero para el proyecto productivo.
TRINIDAD: Se cumplieron los objetivos, se conformaron las mesas, se socializó y se eligió un tesorero y un fiscal para tener el apoyo y recaudo de dinero para el proyecto productivo.
SEDE PRINCIPAL: Se cumplieron los objetivos, se fortaleció el tema de las mesas, y se socializo sobre un nuevo producto a elaborar.
SEDE PRINCIPAL: Se cumplieron los objetivos, Se dio participación activa de las sugerencias y proyección del proyecto productivo.

ANEXOS





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





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

V°B° Ps. Eliana Yulieth Pacheco Castro
Coordinadora Centros vida

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

INFORME SEMANAL DE ACTIVIDADES
PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA
CONSORCIO ADULTO MAYOR 2025

PROGRAMA CENTROS VIDA			
CONTRATISTA Julio Cesar Rodríguez Zetina CC N° 74359126		**PERIODO DE INFORME:** 20 de Agosto al 19 de Septiembre **SEMANA 29** Del 15 de Septiembre al 19 de Septiembre del 2025	
OBJETO DE CONTRATO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES COMO TALLERISTA EN MANUALIDADES Y PROYECTOS PRODUCTIVOS EN EL PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA CONSORCIO ADULTO MAYOR 2025			
EJE DE FORMACION INTEGRAL: Educación, Formación E Investigación Para Enfrentar El Desafío Del Envejecimiento Y La Vejez			
SEDE: Juan grande	**FECHA DE EJECUCION:** 15 de Septiembre del 2025	**HORA:**8:30 am a 10:00 am	**N° DE SESION** 27
SEDE: Sede principal	**FECHA DE EJECUCION:** 15 de septiembre del 2025	**HORA:**11:00 am a 12:30pm	**N° DE SESION** 28
SEDE: Trinidad	**FECHA DE EJECUCION:** 16 de septiembre del 2025	**HORA:**8:30 am a 10:00 am	**N° DE SESION** 29
SEDE: Vaticano	**FECHA DE EJECUCION:** 16 de Septiembre del 2025	**HORA:**11:00 am a 12:30pm	**N° DE SESION** 30
SEDE: Laureles	**FECHA DE EJECUCION:** 17 de Septiembre del 2025	**HORA:** 9:00 am a 10:15 am	**N° DE SESION** 31
SEDE: Sede principal	**FECHA DE EJECUCION:** 17 de Septiembre del 2025	**HORA:** 11:00 am a12:30pm	**N° DE SESION** 32
SEDE: Alcázares	**FECHA DE EJECUCION:** 18 de Septiembre del 2025	**HORA:**8:30 am a 10:00 am	**N° DE SESION** 33
SEDE: Maria Auxiliadora	**FECHA DE EJECUCION:** 18 de Septiembre del 2025	**HORA:**11:00 am a12:30pm	**N° DE SESION** 34

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA:	Elaboración de pava y cinturón
OBJETIVO GENERAL:	Crear un producto totalmente elaborado a mano en crochet.
LOGROS:	Poder desarrollar un producto elaborado con facilidad práctico desarrollando técnicas que favorecen su elaboración, con tendencia de colores, con la preferencia de la población adulto mayor

METODOLOGIA DEL DESARROLLO

La metodología que desarrolle para la población de Adulto Mayor en el municipio de Duitama se basa en el enfoque participativo adaptando a sus capacidades y el bienestar.
Se incentivó a la elaboración en la línea de tejidos de un accesorio como lo es la pava o gorro para dama y un cinturón tejido unisex, se implemento un nuevo producto para el proyecto productivo.
se enfátizo en culminar y terminar tareas anteriormente para los alumnos.
se incentivó a desarrollar trabajos manuales de calidad con buenos acabados y de gusto para desarrollar las tareas.

La metodología para la elaboración de tejidos por parte de adultos mayores se enfoca en adaptar las técnicas de tejido (a mano o con ganchillo) a las necesidades y habilidades individuales, priorizando proyectos sencillos para desarrollar la psicomotricidad fina y la coordinación, como botines o bufandas. Los pasos iniciales incluyen la selección de materiales y herramientas adecuados, como agujas de un grosor que se adapte a la sensibilidad y fuerza de sus manos, y la elección de hilos de colores y texturas agradables para un proceso más placentero y motivador.

DESARROLLO DEL TALLER

saludo respetuoso, se llega a la sede con antelación de tiempo para preparar la actividad y generar un ambiente de cordialidad.
Se socializo la importancia de las materias primas donde podemos tener claridad de que al elaborar un producto se pueda hacer limpieza o lavar utilizando fibras naturales, materiales acordes al medio ambiente y favorables para su ejecución y elaboración.
1.Evaluación y Preparación

- **Evaluar las capacidades motoras:**

Observar si el adulto mayor tiene buena motricidad fina, fuerza en las manos y buena coordinación.

- **Seleccionar materiales:**

Elegir agujas de un tamaño cómodo para sus manos y lanas o hilos que no sean demasiado finos ni resbaladizos.

- **Elige proyectos simples:**

Iniciar con proyectos pequeños y sencillos, como bufandas, gorros o botines, que requieran menos puntos y patrones.
2. Inicio del Tejido

- **Ensayo básico:**

Practicar con puntos básicos como el derecho y el revés en una muestra pequeña para familiarizarse con el movimiento de las agujas y el hilo.

- **Montaje de puntos:**

Enseñar a montar los puntos iniciales de forma adecuada para que el borde sea elástico y prolijo.

3. Desarrollo del Tejido

- **Seguimiento de patrones:** Si se usa un patrón, este debe ser claro y fácil de seguir, dividiendo el trabajo en pasos pequeños.
- **Adaptación de las técnicas:** Animar a realizar movimientos suaves y no forzar la tensión del hilo.
- **Pausas y descanso:** Fomentar pausas para evitar la fatiga muscular o visual, permitiendo que los músculos se recuperen y la concentración se mantenga.

CONCLUSIONES
JUAN GRANDE: Se cumplieron los objetivos, se socializó y se enfátizo en la importancia de los productos elaborados a mano y tareas claras y concretas a realizar de terminar con límite de tiempo en las anteriores tareas propuestas y dar culminación a un proyecto y seguir con el proyecto.
SEDE PRINCIPAL: Se cumplieron los objetivos, se enfátizo en la importancia de la elaboración de productos y se socializo en la terminación y elaboración de imanes.
TRINIDAD: Se cumplieron los objetivos, Se puntualizó y caracterizo en terminación y elaboración de productos acorde al trabajo realizado, estos productos fueron pintados a mano.
VATICANO: Se cumplieron los objetivos, se socializo y se dio a conocer la importancia de la elaboración de los tejidos en diferentes fibras naturales.
LAURELES: Se cumplieron los objetivos, se dio s conocer la importancia de la elaboración de nuestros productos tejidos y elaborado a mano.
SEDE PRINCIPAL: Se cumplieron los objetivos, se incentivó y se desarrolló la elaboración de un producto en madera pintado a mano, terminado por ellos y organizado, marcado y personalizado.
ALCÁZARES: Se cumplieron los objetivos, se apoyo en la culminación de tareas atrasadas y organización en la línea de tejidos de nuestro objetivo primordial como la pava y el cinturón.
MARIA AUXILIADORA: Se cumplieron los objetivos, se entregó, se socializó en la importancia y elaboración de nuestros tejidos.

ANEXOS





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

CONSORCIO ADULTO MAYOR 2025

ANEXOS





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

V°B° Ps. Eliana Yulieth Pacheco Castro
Coordinadora Centros vida

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

INFORME SEMANAL DE ACTIVIDADES
PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA
CONSORCIO ADULTO MAYOR 2025

PROGRAMA CENTROS VIDA			
CONTRATISTA Laura Daniela Rativa Caceres C.C N° 1010116456 Sogamoso	**PERIODO DE INFORME:** Del 20 De Agosto Al 19 De Septiembre del 2025. **SEMANA** 25 Del 20 De Agosto Al 22 De Agosto Del 2025		
OBJETO DE CONTRATO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES COMO AUXILIAR DE ENFERMERIA EN EL PROGRAMA CENTROS VIDA - MUNICIPIO DE DUITAMA CONSORCIO ADULTO MAYOR 2025.			
EJE DE FORMACION INTEGRAL: Educación, Formación E Investigación Para Enfrentar El Desafío Del Envejecimiento Y La Vejez			
SEDE: San Antonio	**FECHA DE EJECUCION:**20 de Agosto del 2025	**HORA:** 8:00 am 1:00 pm	**N° DE SESION 1**
SEDE: Alcázares	**FECHA DE EJECUCION:**21 de Agosto del 2025	**HORA:** 8:00 am 1:00 pm	**N° DE SESION 2**
SEDE: Alcázares	**FECHA DE EJECUCION:**22 de Agosto del 2025	**HORA:** 8:00 am 1:00 pm	**N° DE SESION 3**

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA:	Celebración y actividades de refuerzo por el Día de la Persona Mayor
OBJETIVO GENERAL:	Promover el bienestar integral, la participación activa y el reconocimiento de las personas mayores mediante actividades físicas, culturales y de interacción social, garantizando sus derechos y fortaleciendo sus vínculos comunitarios.
LOGROS:	Alta participación y entusiasmo de los adultos mayores en las actividades. Realización exitosa de ensayos y presentaciones culturales, incluyendo la coreografía y la porra festiva. Desarrollo de habilidades manuales y de expresión artística para la elaboración de pancartas alusivas. Ambiente de respeto, alegría y cooperación, fortaleciendo vínculos sociales y promoviendo la autoestima de los adultos mayores.

METODOLOGIA DEL DESARROLLO
Las actividades utilizaron metodologías participativas y prácticas, incluyendo ensayos, ejercicios físicos adaptados, talleres de manualidades, dinámicas grupales y actividades culturales. Se priorizó la interacción activa, el trabajo en equipo y la adaptación a las capacidades de los adultos mayores para garantizar la inclusión y el aprendizaje significativo.

DESARROLLO DEL TALLER
Desde las 8:00 a.m., se inició con la recepción y bienvenida, seguido de la socialización del cronograma y actividades. Se realizaron ejercicios físicos, talleres de manualidades, ensayos de porras, preparación de pancartas y una ceremonia de celebración. La jornada culminó con un almuerzo compartido, en un ambiente de alegría y respeto. Durante toda la actividad, se observaron niveles de participación y entusiasmo, logrando cumplir con los objetivos propuestos.

CONCLUSIONES
La jornada comenzó con actividades de bienvenida y socialización del cronograma, seguidos por ejercicios físicos para mejorar la movilidad y promover la salud. Luego, se realizaron ensayos de la coreografía y la porra festiva, y actividades manuales para crear pancartas. Se culminó con un almuerzo de integración, concluyendo con una celebración llena de alegría, participación y reconocimiento a las personas mayores.

ANEXOS





Laura Rativa

_____

Laura Daniela Rativa Caceres
Auxiliar de enfermería
C.c 1010116456

_____

V°B° Ps. Eliana Yulieth Pacheco Castro
Coordinadora Centros vida

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

INFORME SEMANAL DE ACTIVIDADES
PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA
CONSORCIO ADULTO MAYOR 2025

PROGRAMA CENTROS VIDA			
CONTRATISTA Laura Daniela Rativa Caceres C.C N° 1010116456 Sogamoso	**PERIODO DE INFORME:** Del 20 De Agosto Al 19 De Septiembre del 2025. **SEMANA** 26 Del 25 De Agosto Al 29 De Agosto Del 2025		
OBJETO DE CONTRATO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES COMO AUXILIAR DE ENFERMERIA EN EL PROGRAMA CENTROS VIDA - MUNICIPIO DE DUITAMA CONSORCIO ADULTO MAYOR 2025.			
EJE DE FORMACION INTEGRAL: Educación, Formación E Investigación Para Enfrentar El Desafío Del Envejecimiento Y La Vejez			
SEDE: San Antonio	**FECHA DE EJECUCION:**25 de Agosto del 2025	**HORA:** 8:00 am 1:00 pm	**N° DE SESION 4**
SEDE: Alcázares	**FECHA DE EJECUCION:**26 de Agosto del 2025	**HORA:** 8:00 am 1:00 pm	**N° DE SESION 5**
SEDE: San Antonio	**FECHA DE EJECUCION:**27 de Agosto del 2025	**HORA:** 8:00 am 1:00 pm	**N° DE SESION 6**
SEDE: Alcázares	**FECHA DE EJECUCION:**28 de Agosto del 2025	**HORA:** 8:00 am 1:00 pm	**N° DE SESION 7**
SEDE: Principal	**FECHA DE EJECUCION:**29 de Agosto del 2025	**HORA:** 8:00 am 1:00 pm	**N° DE SESION 8**

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA:	Fortalecimiento muscular y hábitos saludables para adultos mayores
OBJETIVO GENERAL:	Mejorar la fuerza, resistencia y bienestar emocional de los adultos mayores mediante actividades físicas adaptadas y educación en hábitos saludables.
LOGROS:	Se logró la participación activa del 100% de los asistentes. Los participantes demostraron mejoría en su movilidad y fuerza muscular. Se promovió la adopción de hábitos saludables como la alimentación balanceada y ejercicios de respiración. Se fortaleció el sentido de comunidad y autonomía entre los adultos mayores.

METODOLOGIA DEL DESARROLLO
Se emplearon técnicas de trabajo en grupo, ejercicios prácticos de fortalecimiento, charlas educativas y dinámicas motivacionales. Las actividades fueron guiadas por profesionales en educación física y enfermería, con enfoque de adaptabilidad a diferentes niveles de funcionamiento. La metodología para el fortalecimiento muscular y hábitos saludables en adultos mayores se enfoca en programas personalizados que incluyan ejercicios de fuerza, resistencia, equilibrio y flexibilidad, siempre comenzando con precaución y aumentando gradualmente la intensidad y el peso. Además, es crucial adoptar una dieta balanceada, mantenerse bien hidratado, priorizar el descanso y realizar actividad física de forma constante para lograr bienestar integral y prevenir la pérdida muscular.

DESARROLLO DEL TALLER
La sesión inició con un ingreso cordial y una breve charla de bienvenida. Se realizó una evaluación previa del estado físico de los asistentes. Luego, se guiaron ejercicios de fortalecimiento muscular y movilidad articular progresivos, acompañados de pausas para promover la recuperación. Se abordaron también temas sobre hábitos saludables y su impacto en la salud. Finalizó con una dinámica de socialización y una sesión de relajación.

CONCLUSIONES
La actividad fue exitosa, evidenciando un incremento en la fuerza y movilidad de los adultos mayores. Los participantes manifestaron satisfacción y reconocimiento de la importancia de la práctica regular de ejercicios físicamente adaptados y hábitos saludables. Se recomienda continuar con este tipo de actividades para fortalecer el bienestar integral y promover una mayor autonomía en los adultos mayores.

ANEXOS





Laura Rativa

_____

Laura Daniela Rativa Caceres
Auxiliar de enfermería
C.c 1010116456

_____

V°B° Ps. Eliana Yulieth Pacheco Castro
Coordinadora Centros vida

INFORME SEMANAL DE ACTIVIDADES
PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA
CONSORCIO ADULTO MAYOR 2025

PROGRAMA CENTROS VIDA			
CONTRATISTA Laura Daniela Rativa Caceres C.C N° 1010116456 Sogamoso	**PERIODO DE INFORME:** Del 20 De Agosto Al 19 De Septiembre del 2025. **SEMANA** 27 Del 01 De Septiembre Al 05 De Septiembre Del 2025		
OBJETO DE CONTRATO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES COMO AUXILIAR DE ENFERMERIA EN EL PROGRAMA CENTROS VIDA - MUNICIPIO DE DUITAMA CONSORCIO ADULTO MAYOR 2025.			
EJE DE FORMACION INTEGRAL: Educación, Formación E Investigación Para Enfrentar El Desafío Del Envejecimiento Y La Vejez			
SEDE: San Antonio	**FECHA DE EJECUCION:**01 De Septiembre 2025	**HORA:** 8:00 am 1:00 pm	**N° DE SESION 9**
SEDE: Alcázares	**FECHA DE EJECUCION:** 02 De Septiembre 2025	**HORA:** 8:00 am 1:00 pm	**N° DE SESION 10**
SEDE: San Antonio	**FECHA DE EJECUCION:** 03 De Septiembre 2025	**HORA:** 8:00 am 1:00 pm	**N° DE SESION 11**
SEDE: Alcázares	**FECHA DE EJECUCION:** 04 De Septiembre 2025	**HORA:** 8:00 am 1:00 pm	**N° DE SESION 12**

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA:	Jornada de Cuidado y Vitalidad para Adultos Mayores en el Centro Vida Duitama
OBJETIVO GENERAL:	Promover el bienestar físico, mental y social de los adultos mayores mediante la realización de actividades educativas, recreativas y de salud que fortalezcan su autonomía, mejoren su calidad de vida y fomenten la integración social en un ambiente de respeto y cooperación.
LOGROS:	Durante la jornada se logró una alta participación y motivación por parte de los adultos mayores, quienes expresaron su alegría y satisfacción por las actividades realizadas. Todas las actividades planificadas fueron culminadas con éxito en un ambiente respetuoso, alegre y solidario. Se fortalecieron los vínculos sociales de los asistentes, promoviendo su autoestima y sentido de identidad. El evento permitió que los

	adultos mayores se sintieran protagonistas, disfrutando de momentos de integración, aprendizaje y recreación que contribuyen a la prevención de problemas de salud física y mental, además de incentivar la participación activa en su comunidad y en su propio proceso de envejecimiento saludable.

METODOLOGIA DEL DESARROLLO

La metodología aplicada fue participativa, lúdica y centrada en el respeto y la empatía hacia los adultos mayores. Se utilizó una combinación de actividades teórico-prácticas, talleres dinámicos y ejercicios físicos adaptados a las capacidades de los participantes. El proceso inició con la bienvenida y socialización, seguido de la presentación de un cronograma claro y actividades específicas, incluyendo ejercicios en silla, talleres de marketing digital, higiene del sueño y prácticas de masaje de cuello. Se fomentó la interacción y el diálogo, promoviendo la participación activa de todos los asistentes. La implementación fue coordinada por profesionales especializados en salud, educación física y nutrición, quienes aseguraron la correcta ejecución y adaptación de las actividades según las necesidades de los adultos mayores.

DESARROLLO DEL TALLER

La jornada comenzó con una bienvenida calurosa y la socialización de los objetivos del día, logrando que los participantes se sintieran acogidos y motivados para participar. En los primeros minutos, se abordaron temas de hábitos saludables, con actividades articuladas por una auxiliar de enfermería, quienes promovieron la adopción de prácticas saludables para el envejecimiento activo. Seguidamente, se realizaron ejercicios en silla, dirigidos por un profesional en educación física, adaptados para adultos con movilidad reducida o problemas de equilibrio, con el fin de fortalecer su sistema muscular y mejorar la coordinación motriz.

Luego, se llevó a cabo una sesión de masaje de cuello, donde se enseñaron técnicas suaves y cuidadosas para relajar musculatura tensionada, favoreciendo la circulación y el bienestar emocional. Además, en un espacio dedicado a la socialización, se realizó un taller de formulación en marketing digital, dirigido por un tallerista especializado, con el objetivo de fomentar la independencia tecnológica y la participación en la sociedad digital. Paralelamente, se abordó la higiene del sueño, resaltando la importancia de mantener hábitos adecuados para mejorar la memoria y concentración, así como el estado de ánimo.

El evento culminó con un almuerzo saludable , en un ambiente de convivialidad, donde los adultos mayores pudieron compartir en un espacio de respeto y alegría, fortaleciendo sus vínculos sociales y sentir que forman parte activa de la comunidad.

CONCLUSIONES
La jornada permitió evidenciar la importancia de ofrecer espacios de atención integral que combinen aspectos físicos, mentales y sociales para los adultos mayores. La intervención contribuyó a fortalecer su autoestima, promover la autonomía y mejorar su calidad de vida a través de actividades adaptadas a sus capacidades y necesidades específicas. La participación activa, el apoyo profesional y un ambiente cálido y respetuoso son fundamentales para lograr resultados positivos en estos procesos. Es necesario continuar fomentando programas similares de manera periódica, promoviendo la salud y el bienestar de la población adulta mayor, reconociendo su rol crucial en la sociedad y propiciando entornos que favorezcan su envejecimiento activo y digno.

ANEXOS





Laura Rativa

Laura Daniela Rativa Caceres
Auxiliar de enfermería
C.c 1010116456

V°B° Ps. Eliana Yulieth Pacheco Castro
Coordinadora Centros vida

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

INFORME SEMANAL DE ACTIVIDADES
PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA
CONSORCIO ADULTO MAYOR 2025

PROGRAMA CENTROS VIDA			
CONTRATISTA Laura Daniela Rativa Caceres C.C N° 1010116456 Sogamoso	**PERIODO DE INFORME:** Del 20 De Agosto Al 19 De Septiembre del 2025. **SEMANA** 28 Del 08 De Septiembre Al 12 De Septiembre Del 2025		
OBJETO DE CONTRATO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES COMO AUXILIAR DE ENFERMERIA EN EL PROGRAMA CENTROS VIDA - MUNICIPIO DE DUITAMA CONSORCIO ADULTO MAYOR 2025.			
EJE DE FORMACION INTEGRAL: Educación, Formación E Investigación Para Enfrentar El Desafío Del Envejecimiento Y La Vejez			
SEDE: San Antonio	**FECHA DE EJECUCION:** 08 De Septiembre 2025	**HORA:** 8:00 am 1:00 pm	**N° DE SESION 13**
SEDE: Alcázares	**FECHA DE EJECUCION:** 09 De Septiembre 2025	**HORA:** 8:00 am 1:00 pm	**N° DE SESION 14**
SEDE: San Antonio	**FECHA DE EJECUCION:** 10 De Septiembre 2025	**HORA:** 8:00 am 1:00 pm	**N° DE SESION 15**
SEDE: Alcázares	**FECHA DE EJECUCION:** 11 De Septiembre 2025	**HORA:** 8:00 am 1:00 pm	**N° DE SESION 16**

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA:	Conectando Cuerpo y Mente: Dibujo Creativo y Relajación Cervical
OBJETIVO GENERAL:	Fomentar la expresión personal, la creatividad y el bienestar emocional de los adultos mayores mediante el desarrollo de actividades artísticas, específicamente el dibujo libre, que promuevan la estimulación cognitiva, el fortalecimiento de la autoestima y la reducción del estrés, en un entorno que facilite la libertad de expresión, la contención afectiva y el vínculo social.
LOGROS:	Alta participación activa y motivación constante por parte de los adultos mayores, quienes se mostraron entusiastas y comprometidos durante toda la actividad. La propuesta permitió habilitar un espacio seguro para la expresión emocional, brindando a los participantes la posibilidad de compartir recuerdos, pensamientos y sentimientos a través del arte.

	Se fomentó la interacción social y el fortalecimiento del sentido de pertenencia al grupo, promoviendo el respeto mutuo, la empatía y la escucha activa entre los asistentes.

METODOLOGIA DEL DESARROLLO
La sesión se estructuró de forma participativa y vivencial, procurando que cada participante se sintiera cómodo, respetado y libre de juicios. Se dio inicio a la actividad con una explicación breve y clara sobre el propósito del taller de dibujo libre, destacando que no era necesario tener habilidades artísticas previas, ya que el enfoque se centraba en la autoexpresión y la creatividad individual. Se distribuyeron materiales sencillos pero suficientes (hojas blancas, lápices, temperas), y se animó a los adultos mayores a comenzar sus creaciones desde sus pensamientos o simplemente desde la imaginación. Durante toda la actividad, se brindó acompañamiento cercano por parte del profesional, quien ofreció orientación cuando fue necesario, y fomentó continuamente la motivación, el reconocimiento y la validación de cada esfuerzo.

DESARROLLO DEL TALLER
El ambiente fue positivo, relajado y lleno de entusiasmo, donde cada trazo y cada color representaban una forma de comunicarse sin necesidad de palabras. Durante la sesión, se generaron espacios de interacción grupal, donde los participantes comentaban sus obras o simplemente observaban y valoraban las creaciones de los demás, fortaleciendo así la socialización y el respeto por la diversidad de expresiones. Las actividades de dibujo creativo para adultos mayores se centran en la expresión personal, la estimulación de la motricidad fina y la concentración a través de técnicas como el dibujo de mandalas, el dibujo libre con acuarelas o ceras, y la creación de un árbol de la vida a partir de un autorretrato con la mano. Estos ejercicios ayudan a mejorar el bienestar emocional, reducir el estrés, fomentar la interacción social en talleres grupales e incluso mejorar las habilidades cognitivas.

CONCLUSIONES
La realización de los talleres fue altamente satisfactoria y enriquecedora, cumpliendo con los objetivos propuestos. Se logró generar un ambiente de confianza, respeto y expresión. Entre los principales resultados observados destacan: Un claro incremento en la autoestima y la satisfacción personal, al sentirse valorados y capaces de crear. Una notable estimulación de las habilidades cognitivas como la memoria, la atención, la planificación y la creatividad. Reducción visible de tensiones emocionales, logrando un estado general de relajación y bienestar. Fortalecimiento de los lazos sociales entre los participantes, lo cual contribuye a prevenir el aislamiento y favorece el sentido de comunidad. En síntesis, las actividades no solo permitieron estimular la creatividad y la cognición, sino que se convirtió en un espacio terapéutico, afectivo y humano que reafirma el valor del arte como herramienta de transformación personal y social en la vejez.

ANEXOS





Laura Rativa

_____

Laura Daniela Rativa Caceres
Auxiliar de enfermería
C.c 1010116456

_____

V°B° Ps. Eliana Yulieth Pacheco Castro
Coordinadora Centros vida

INFORME SEMANAL DE ACTIVIDADES
PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA
CONSORCIO ADULTO MAYOR 2025

PROGRAMA CENTROS VIDA			
CONTRATISTA Laura Daniela Rativa Caceres C.C N° 1010116456 Sogamoso	**PERIODO DE INFORME:** Del 20 De Agosto Al 19 De Septiembre del 2025. **SEMANA** 29 Del 15 De Septiembre Al 19 De Septiembre Del 2025		
OBJETO DE CONTRATO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES COMO AUXILIAR DE ENFERMERIA EN EL PROGRAMA CENTROS VIDA - MUNICIPIO DE DUITAMA CONSORCIO ADULTO MAYOR 2025.			
EJE DE FORMACION INTEGRAL: Educación, Formación E Investigación Para Enfrentar El Desafío Del Envejecimiento Y La Vejez			
SEDE: San Antonio	**FECHA DE EJECUCION:** 15 De Septiembre 2025	**HORA:** 8:00 am 1:00 pm	**N° DE SESION 17**
SEDE: Alcázares	**FECHA DE EJECUCION:** 16 De Septiembre 2025	**HORA:** 8:00 am 1:00 pm	**N° DE SESION 18**
SEDE: San Antonio	**FECHA DE EJECUCION:** 17 De Septiembre 2025	**HORA:** 8:00 am 1:00 pm	**N° DE SESION 19**
SEDE: Alcázares	**FECHA DE EJECUCION:** 18 De Septiembre 2025	**HORA:** 8:00 am 1:00 pm	**N° DE SESION 20**

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA:	Taller Integral para Adultos Mayores: Cuidado de la piel, equilibrio y postura.
OBJETIVO GENERAL:	La finalidad de esta actividad fue promover el envejecimiento saludable y activo en los adultos mayores participantes, fomentando el cuidado personal y la salud física y emocional mediante una serie de talleres y actividades prácticas. Con esto se busca fortalecer sus conocimientos sobre el autocuidado, mejorar su calidad de vida, promover su autonomía y potenciar su participación social, contribuyendo así a su bienestar integral y a la construcción de vínculos positivos con la comunidad y sus cuidadores.
LOGROS:	La jornada fue realmente exitosa y cumplió con los objetivos planteados inicialmente. Los adultos mayores manifestaron un alto nivel de satisfacción, expresaron su alegría y agradecimiento por la oportunidad de participar en actividades que los hacen sentir protagonistas de su propio cuidado y bienestar. Se logró que la mayoría de los participantes adquirieran conocimientos prácticos sobre el cuidado de la piel, la higiene postural cervical, y realizaron ejercicios para mejorar su equilibrio y coordinación motriz, lo cual

	favorece la prevención de caídas y lesiones. Además, se promovieron actividades de socialización y expresión artística, que reforzaron la autoestima, la confianza y el sentido de pertenencia. Se fortalecieron los vínculos sociales, y se destacó la activa participación de los asistentes, quienes mostraron interés, compromiso y entusiasmo en cada actividad, logrando un ambiente de respeto, alegría y colaboración durante toda la jornada.

METODOLOGIA DEL DESARROLLO
Se comenzaron las actividades propiciando la bienvenida y la integración inicial de los adultos mayores para crear un ambiente de confianza y comodidad. Se emplearon talleres prácticos y ejercicios guiados por profesionales especializados, como auxiliar de enfermería, fisioterapeuta, y artistas, que facilitaron la transferencia de conocimientos y habilidades. Se promovió la interacción mediante dinámicas grupales, ejercicios de autocuidado, actividades manuales y actividades de expresión artística, en un formato que combinó la teoría con la práctica. Además, se acondicionaron espacios adecuados para la realización de las actividades físicas y recreativas, permitiendo una participación segura y efectiva. La estructura de la jornada incluyó recesos oportunos para recuperar energías y favorecer la concentración, así como una alimentación saludable y nutritiva preparada por las manipuladoras de alimentos. La evaluación y socialización del proceso permitieron recoger observaciones y promover un ambiente de respeto y motivación.

DESARROLLO DEL TALLER
La jornada comenzó con una acogida cálida y una breve introducción que permitió a los participantes conocer el programa y prepararse emocionalmente para las actividades. Como un taller de cuidado de la piel, en el que se brindaron conocimientos sobre la importancia de mantener una higiene adecuada, prevenir infecciones, y detectar signos de lesiones comunes en la piel de los adultos mayores. La auxiliar de enfermería, explicó con claridad y realizó demostraciones prácticas, motivando a los asistentes a participar activamente en el aprendizaje. Posteriormente, se desarrolló un taller dirigido por un fisioterapeuta enfocado en ejercicios de equilibrio, higiene postural y técnicas para prevenir caídas. Los adultos mayores realizaron actividades de estiramiento, movimientos suaves y ejercicios de conciencia corporal, que les permitieron fortalecer su estabilidad y autonomía. Se promovió además la creatividad y la socialización mediante actividades manuales de proyectos navideños, dirigidas por una profesora de artes, donde los participantes modelaron figuras y colorieron, expresando sus emociones y reforzando el sentido de pertenencia. La jornada culminó con un almuerzo saludable, donde se compartieron experiencias positivas y se valoró la participación activa de todos los asistentes.

CONCLUSIONES
Las actividades desarrolladas lograron impactar positivamente en la calidad de vida de los adultos mayores participantes, promoviendo hábitos de autocuidado, ejercicio físico y socialización que contribuyen al envejecimiento activo. La facilidad de participación, la empatía de los profesionales, y el ambiente de respeto y alegría propiciaron una experiencia enriquecedora para todos. Es importante destacar que esta jornada sirvió para fortalecer los vínculos sociales, mejorar el estado físico y emocional, y promover la autonomía en las actividades cotidianas de los adultos mayores. Se recomienda continuar con este tipo de actividades que combinan cuidado de salud, estímulo cognitivo y actividades recreativas, ya que son fundamentales para promover un envejecimiento digno, saludable y participativo, que respete y valore la experiencia y contribución de las personas mayores en la comunidad.

CONSORCIO
ADULTO MAYOR
2025

ANEXOS





Laura Rativa

_____

Laura Daniela Rativa Caceres
Auxiliar de enfermería
C.c 1010116456

_____

V°B° Ps. Eliana Yulieth Pacheco Castro
Coordinadora Centros vida

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

INFORME SEMANAL DE ACTIVIDADES
PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA
CONSORCIO ADULTO MAYOR 2025

PROGRAMA CENTROS VIDA			
CONTRATISTA Maderleidy Yuneth Niño Rincón CC N° 1.052.402.612 de Duitama	**PERIODO DE INFORME:** Del 20 De agosto Al 19 De septiembre Del 2025 **SEMANA** 25 DEL 20 AGOSTO AL 22 AGOSTO DEL 2025		
OBJETO DE CONTRATO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES COMO LICENCIADO EN EDUCACION FISICA EN EL PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA CONSOCIO ADULTO MAYOR 2025			
EJE DE FORMACION INTEGRAL: Educación, Formación E Investigación Para Enfrentar El Desafío Del Envejecimiento Y La Vejez			
SEDE: Laureles	**FECHA DE EJECUCION:** 20 de Agosto del 2025	**HORA:** 8:30 a.m. - 10:00 a.m.	**N° DE SESION** 01
SEDE: Principal	**FECHA DE EJECUCION:** 20 de Agosto del 2025	**HORA:**11:00 a.m. - 12:30 p.m.	**N° DE SESION** 02
SEDE: María auxiliadora	**FECHA DE EJECUCION:** 21 de Agosto del 2025	**HORA:**11:00 a.m. - 12:30 p.m.	**N° DE SESION** 03
SEDE: Alcázares	**FECHA DE EJECUCION:** 21 de Agosto del 2025	**HORA:**11:00 a.m. - 12:30 p.m.	**N° DE SESION** 04
SEDE: Celebración día de la persona mayor.	**FECHA DE EJECUCION:** 22 de Agosto del 2025	**HORA:** 7:00 a.m. - 2:30 p.m.	**N° DE SESION** 05

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

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

DESARROLLO DEL TALLER
FASE INICIAL Estiramiento de articulaciones: Tobillos: Rotaciones suaves. Rodillas: Movimientos de flexión y extensión. Cadera: Rotaciones suaves. Hombros: Rotaciones suaves. Brazos: Movimientos de flexión y extensión. Cuello: Rotaciones suaves. FASE CENTRAL Envolver los aros con las cintas del color correspondiente que correspondió a la sede que son colores de la bandera de Duitama. Vaticano: verde Trinidad: negro Laureles: negro María auxiliadora: rojo Después se practicó las últimas veces antes de la presentación. La música para lograr una secuencia y coordinación, por partes de la canción se va realizar el cambio de ejercicio: Aro arriba con los brazos totalmente estirados. Al frente con los brazos totalmente estirados. Colocar el aro hacia el lado derecho del cuerpo sin girar o mover el cuerpo. Aro arriba con los brazos totalmente estirados.

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

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

CONCLUSIONES

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

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

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

ALCAZARES: Uno de los tipos de ejercicio más beneficiosos para las personas mayores es el ejercicio aeróbico, que ayuda a fortalecer el corazón, mejorar la resistencia y mantener un peso saludable.

CONSORCIO
ADULTO MAYOR
2025

ANEXOS





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

CONSORCIO
ADULTO MAYOR
2025

ANEXOS





Maderleidy Yuneth Niño Rincón
Profesional En Educación Física
C.C: 1.052.402.612
3208805761

V°B° Ps. Eliana Yulieth Pacheco Castro
Coordinadora Centros vida

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

INFORME SEMANAL DE ACTIVIDADES
PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA
CONSORCIO ADULTO MAYOR 2025

PROGRAMA CENTROS VIDA			
CONTRATISTA Maderleidy Yuneth Niño Rincón CC N° 1.052.402.612 de Duitama	**PERIODO DE INFORME:** Del 20 De agosto Al 19 De septiembre Del 2025 **SEMANA** 26 DEL 25 AGOSTO AL 29 AGOSTO DEL 2025		
OBJETO DE CONTRATO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES COMO LICENCIADO EN EDUCACION FISICA EN EL PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA CONSORCIO ADULTO MAYOR 2025			
EJE DE FORMACION INTEGRAL: Educación, Formación E Investigación Para Enfrentar El Desafío Del Envejecimiento Y La Vejez			
SEDE: Alcázares	**FECHA DE EJECUCION:** 26 de Agosto del 2025	**HORA:** 8:30 a.m. - 10:00 a.m.	**N° DE SESION** 06
SEDE: Principal	**FECHA DE EJECUCION:** 26 de Agosto del 2025	**HORA:**11:00 a.m. - 12:30 p.m.	**N° DE SESION** 07
SEDE: Once de mayo	**FECHA DE EJECUCION:** 27 de Agosto del 2025	**HORA:** 8:30 a.m. - 10:00 a.m.	**N° DE SESION** 08
SEDE: San Antonio	**FECHA DE EJECUCION:** 27 de Agosto del 2025	**HORA:**11:00 a.m. - 12:30 p.m.	**N° DE SESION** 09
SEDE: María auxiliadora	**FECHA DE EJECUCION:** 28 de Agosto del 2025	**HORA:** 8:30 a.m. - 10:00 a.m.	**N° DE SESION** 10
SEDE: Vaticano	**FECHA DE EJECUCION:** 28 de Agosto del 2025	**HORA:**11:00 a.m. - 12:30 p.m.	**N° DE SESION** 11
SEDE: Actividad cárcel	**FECHA DE EJECUCION:** 29 de Agosto del 2025	**HORA:** 9:00 a.m. - 11:30 p.m.	**N° DE SESION** 12

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA:	Pre-deportivos en Baloncesto
OBJETIVO GENERAL:	El baloncesto no solo es un deporte divertido, sino que también ofrece numerosos beneficios para la salud. Al jugar este deporte de forma regular, mejorarás tu resistencia cardiovascular, aumentarás tu fuerza, agilidad y desarrollarás habilidades motoras finas y de coordinación.
LOGROS:	Mejora la coordinación y la resistencia cardiovascular. Fortalece la musculatura del cuerpo entero, lo que resulta en un físico más tonificado. Incrementa la flexibilidad y la agilidad gracias a sus movimientos repetitivos y variados.

METODOLOGIA DEL DESARROLLO
El baloncesto es una actividad aeróbica que implica movimientos rápidos e intensos, trabajando una gran cantidad de grupos musculares. Desde los músculos del tronco, piernas y brazos, hasta los glúteos y la espalda, este deporte garantiza un entrenamiento completo. Este deporte es adecuado para todas las etapas de la vida. Incluso los ancianos pueden beneficiarse de su práctica.

DESARROLLO DEL TALLER
FASE INICIAL Estiramiento de articulaciones: Tobillos: Rotaciones suaves. Rodillas: Movimientos de flexión y extensión. Cadera: Rotaciones suaves. Hombros: Rotaciones suaves. Brazos: Movimientos de flexión y extensión. Cuello: Rotaciones suaves. FASE CENTRAL Ejercicios de activación muscular, para lograr que los músculos estiren y evitar una lesión. Técnica y precisión con el balón. Práctica de pases precisos con ambas manos. Control de pivote con la mano derecha, después con la izquierdo. Ejercicios cortos de coordinación y reflejos. Velocidad, reacción al pasar y recibir el balón con los compañeros. Cambios de dirección con balón, tanto el hemisferio derecho como el izquierdo. FASE FINAL Se organizan equipos para jugar por tiempos, pero se distribuyen los equipos por dificultades físicas o limitaciones. Esto para evitar lesiones y para que todos puedan participar.

CONCLUSIONES
ALCAZARES: El baloncesto aumenta las endorfinas que ayudan a reducir los niveles de estrés y promueven una sensación de bienestar. **PRINCIPAL:** El baloncesto no solo mejora el enfoque mental y la concentración, sino que también proporciona alivio del estrés y mejora el estado de ánimo. **ONCE DE MAYO:** Participar en este deporte puede ser una forma efectiva de relajarse y desconectar después de un largo día. **SAN ANTONIO:** La actividad física involucrada en jugar baloncesto libera estimuladores naturales del estado de ánimo del cuerpo. **MARIA AUXILIADORA:** El baloncesto puede servir como una forma de escape de las preocupaciones y problemas diarios. **VATICANO:** Los ejercicios obligan a estabilizar el cuerpo en cada ejercicio, implicando músculos profundos y mejorando fuerza, coordinación y propiocepción.

CONSORCIO
ADULTO MAYOR
2025

ANEXOS





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

ANEXOS



Maderleidy Yuneth Niño Rincón
Profesional En Educación Física
C.C: 1.052.402.612
3208805761

V°B° Ps. Eliana Yulieth Pacheco Castro
Coordinadora Centros vida

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

INFORME SEMANAL DE ACTIVIDADES
PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA
CONSORCIO ADULTO MAYOR 2025

PROGRAMA CENTROS VIDA			
CONTRATISTA Maderleidy Yuneth Niño Rincón CC N° 1.052.402.612 de Duitama	**PERIODO DE INFORME:** Del 20 De agosto Al 19 De septiembre Del 2025 **SEMANA** 27 DEL 01 SEPTIEMBRE AL 05 SEPTIEMBRE DEL 2025		
OBJETO DE CONTRATO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES COMO LICENCIADO EN EDUCACION FISICA EN EL PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA CONSOCIO ADULTO MAYOR 2025			
EJE DE FORMACION INTEGRAL: Educación, Formación E Investigación Para Enfrentar El Desafío Del Envejecimiento Y La Vejez			
SEDE: Once de mayo	**FECHA DE EJECUCION:** 01 de Septiembre del 2025	**HORA:** 8:30 a.m. - 10:00 a.m.	**N° DE SESION** 13
SEDE: Laureles	**FECHA DE EJECUCION:** 01 de Septiembre del 2025	**HORA:**11:00 a.m. - 12:30 p.m.	**N° DE SESION** 14
SEDE: Alcázares	**FECHA DE EJECUCION:** 02 de Septiembre del 2025	**HORA:** 8:30 a.m. - 10:00 a.m.	**N° DE SESION** 15
SEDE: Trinidad	**FECHA DE EJECUCION:** 02 de Septiembre del 2025	**HORA:**11:00 a.m. - 12:30 p.m.	**N° DE SESION** 16
SEDE: Principal	**FECHA DE EJECUCION:** 04 de Septiembre del 2025	**HORA:** 8:30 a.m. - 10:00 a.m.	**N° DE SESION** 17

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA:	Ejercicios en silla
OBJETIVO GENERAL:	Fortalecer el cuerpo y ayudar a prevenir fracturas por medio de ejercicios en silla para adultos mayores.
LOGROS:	Ejercicio físico suave que te permite fortalecer tus músculos. Mejorar la resistencia y aumentar la flexibilidad. Estos ejercicios ayudarán también a prevenir caídas, a combatir la artrosis y la osteoporosis.

METODOLOGIA DEL DESARROLLO
Antes de empezar con la rutina, es esencial realizar observaciones con el objetivo que los ejercicios para adultos mayores sean realizados de la mejor manera segura sin dañar el cuerpo ni provocar daños. Realizar un precalentamiento antes de cualquier ejercicio es primordial a cualquier edad, pero sobre todo en los adultos mayores. Una caminata será suficiente para preparar los músculos y no lastimarse. Los ejercicios de estiramiento deben hacerse después del calentamiento y antes de los de fortalecimiento.

DESARROLLO DEL TALLER
FASE INICIAL Estiramiento de articulaciones: Tobillos: Rotaciones suaves. Rodillas: Movimientos de flexión y extensión. Cadera: Rotaciones suaves. Hombros: Rotaciones suaves. Brazos: Movimientos de flexión y extensión. Cuello: Rotaciones suaves. FASE CENTRAL Ejercicios en silla: Sentados repitieron la secuencia de ejercicios propuestos. Brazos extendidos Girar palmas de las manos Manos extendidas, uniendo al frente. Abren piernas y brazos Subir pie a tocar con la mano cruzada Manos a tocar tobillos lateral Abren piernas y brazos al tiempo. Sosteniéndose de la silla, estiran piernas y sostienen.

CONCLUSIONES
ONCE DE MAYO: Los ejercicios físicos y mentales van de la mano, por lo que no se debe dejar de lado la estimulación cognitiva, pues puede prevenir los síntomas del Alzheimer. **LAURELES:** Los ejercicios en silla pueden ayudar a desarrollar y mantener la fuerza, la flexibilidad y la resistencia. **ALCAZARES:** Cualquier tipo de ejercicio, incluido el ejercicio sentado, puede ayudar a los adultos mayores a mantenerse saludables, felices e independientes. **TRINIDAD:** Para tener una vejez saludable los ejercicios para adultos mayores son básicos, ya que ayudarán a fortalecer y dar flexibilidad. **PRINCIPAL:** Si se tienen problemas de equilibrio o sienten dolor durante los ejercicios de pie, o tienes dificultad para levantarte del suelo, un ejercicio en silla puede ser más seguro o más cómodo.

ANEXOS





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

ANEXOS – Alcázares





Maderleidy Yuneth Niño Rincón
Profesional En Educación Física
C.C: 1.052.402.612
3208805761

V°B° Ps. Eliana Yulieth Pacheco Castro
Coordinadora Centros vida

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

INFORME SEMANAL DE ACTIVIDADES
PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA
CONSORCIO ADULTO MAYOR 2025

PROGRAMA CENTROS VIDA			
CONTRATISTA Maderleidy Yuneth Niño Rincón CC N° 1.052.402.612 de Duitama		**PERIODO DE INFORME:** Del 20 De agosto Al 19 De septiembre Del 2025 **SEMANA** 28 DEL 08 SEPTIEMBRE AL 12 SEPTIEMBRE DEL 2025	
OBJETO DE CONTRATO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES COMO LICENCIADO EN EDUCACION FISICA EN EL PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA CONSOCIO ADULTO MAYOR 2025			
EJE DE FORMACION INTEGRAL: Educación, Formación E Investigación Para Enfrentar El Desafío Del Envejecimiento Y La Vejez			
SEDE: Principal	**FECHA DE EJECUCION:** 08 de Septiembre del 2025	**HORA:** 9:00 a.m. - 1:00 p.m.	**N° DE SESION** 18
SEDE: Principal	**FECHA DE EJECUCION:** 09 de Septiembre del 2025	**HORA:** 8:30 a.m. - 10:00 a.m.	**N° DE SESION** 19
SEDE: Alcázares	**FECHA DE EJECUCION:** 09 de Septiembre del 2025	**HORA:**11:00 a.m. - 12:30 p.m.	**N° DE SESION** 20
SEDE: Once de mayo	**FECHA DE EJECUCION:** 10 de Septiembre del 2025	**HORA:** 8:30 a.m. - 10:00 a.m.	**N° DE SESION** 21
SEDE: Juan grande	**FECHA DE EJECUCION:** 10 de Septiembre del 2025	**HORA:**11:00 a.m. - 12:30 p.m.	**N° DE SESION** 22
SEDE: María auxiliadora	**FECHA DE EJECUCION:** 11 de Septiembre del 2025	**HORA:** 8:30 a.m. - 10:00 a.m.	**N° DE SESION** 23
SEDE: Principal	**FECHA DE EJECUCION:** 12 de Septiembre del 2025	**HORA:** 8:30 a.m. - 10:00 a.m.	**N° DE SESION** 24

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA:	Ejercicios de equilibrio
OBJETIVO GENERAL:	Los ejercicios de equilibrio son esenciales para mantener la estabilidad y la seguridad en la vida diaria.
LOGROS:	Estas actividades no solo mejoraron su estabilidad física, sino que también reforzaron su agilidad mental.

	Confianza para desenvolverse cada vez que superaban un nuevo obstáculo. Practicar deporte ayuda a mantener un peso saludable y fortalece las articulaciones, previniendo enfermedades como la artritis o la osteoporosis.

METODOLOGIA DEL DESARROLLO
Los ejercicios para el equilibrio pueden ayudar a mantener el equilibrio a cualquier edad. Pueden hacerte sentir más seguro. Las personas mayores son quienes más necesitan ejercicios para el equilibrio a fin de evitar caídas. El riesgo para caídas empeora después de los 65 años. Es una buena idea incluir el entrenamiento para el equilibrio junto con la actividad física y el fortalecimiento muscular en tu actividad diaria. Añadir ejercicios a la rutina diaria para mejorar el equilibrio puede dar más estabilidad. Los ejercicios para el equilibrio pueden ayudar a que te mantener en movimiento de forma segura y a que conserve su independencia.

DESARROLLO DEL TALLER
FASE INICIAL Estiramiento de articulaciones: Tobillos: Rotaciones suaves. Rodillas: Movimientos de flexión y extensión. Cadera: Rotaciones suaves. Hombros: Rotaciones suaves. Brazos: Movimientos de flexión y extensión. Cuello: Rotaciones suaves. FASE CENTRAL En posición vertical, con los pies separados al ancho de las caderas. Distribuye el peso por igual entre ambas piernas Desplaza el peso hacia el lado derecho. Levanta el pie izquierdo del suelo Mantener esta posición lo que más puedas, sin perder la postura y hasta por 15 segundos.

Vuelve a la posición inicial y se hace lo mismo con el otro lado. A medida que mejora el equilibrio, aumenta la cantidad de veces que se repite el ejercicio.
En posición vertical, con los pies separados al ancho de las caderas. Distribuye el peso por igual entre ambas piernas. Coloca las manos en las caderas. Elevar la pierna izquierda y flexiona la rodilla.
Mantener esta posición lo que más pueda, sin perder la postura y hasta por 15 segundos.
Vuelve a la posición inicial y lo mismo con el otro lado.
A medida que mejora el equilibrio, aumenta la cantidad de veces que hace el ejercicio.
Para variar el ejercicio, estira el pie y alejar del cuerpo lo más que pueda sin tocar el piso.
Para que el desafío sea mayor, mantener el equilibro solo con una pierna apoyada.

FASE FINAL
Estiramiento de articulaciones

CONCLUSIONES

PRINCIPAL: De esta manera, favorece no sólo la mejor ejecución de tu entrenamiento de fuerza, sino que previene lesiones.

ALCAZARES: Fundamental esta estabilidad en el núcleo central del cuerpo para nuestro día a día y el rendimiento deportivo.

ONCE DE MAYO: Mantener la estabilidad durante el movimiento, y te permite aumentar tu propio conocimiento del cuerpo, tu propiocepción.

JUAN GRANDE: Mejora la coordinación de tus movimientos por lo que facilita la capacidad de reacción ante un traspiés.

MARIA AUXILIADORA: El equilibrio y estabilidad es fuerte, economizas tu energía en la ejecución de los movimientos y facilita la flexibilidad de tus músculos durante el movimiento.

ANEXOS





ANEXOS – Once de mayo





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

ANEXOS





Maderleidy Yuneth Niño Rincón
Profesional En Educación Física
C.C: 1.052.402.612
3208805761

V°B° Ps. Eliana Yulieth Pacheco Castro
Coordinadora Centros vida

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

INFORME SEMANAL DE ACTIVIDADES
PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA
CONSORCIO ADULTO MAYOR 2025

PROGRAMA CENTROS VIDA			
CONTRATISTA Maderleidy Yuneth Niño Rincón CC N° 1.052.402.612 de Duitama	**PERIODO DE INFORME:** Del 20 De agosto Al 19 De septiembre Del 2025 **SEMANA** 29 DEL 15 SEPTIEMBRE AL 19 SEPTIEMBRE DEL 2025		
OBJETO DE CONTRATO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES COMO LICENCIADO EN EDUCACION FISICA EN EL PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA CONSOCIO ADULTO MAYOR 2025			
EJE DE FORMACION INTEGRAL: Educación, Formación E Investigación Para Enfrentar El Desafío Del Envejecimiento Y La Vejez			
SEDE: Once de mayo	**FECHA DE EJECUCION:** 15 de Septiembre del 2025	**HORA:** 8:30 a.m. - 10:00 a.m.	**N° DE SESION** 25
SEDE: Laureles	**FECHA DE EJECUCION:** 15 de Septiembre del 2025	**HORA:**11:00 a.m. - 12:30 p.m.	**N° DE SESION** 26
SEDE: Juan grande	**FECHA DE EJECUCION:** 17 de Septiembre del 2025	**HORA:** 8:30 a.m. - 10:00 a.m.	**N° DE SESION** 27
SEDE: Laureles	**FECHA DE EJECUCION:** 17 de Septiembre del 2025	**HORA:**11:00 a.m. - 12:30 p.m.	**N° DE SESION** 28
SEDE: Principal	**FECHA DE EJECUCION:** 18 de Septiembre del 2025	**HORA:** 8:30 a.m. - 10:00 a.m.	**N° DE SESION** 29
SEDE: Vaticano	**FECHA DE EJECUCION:** 18 de Septiembre del 2025	**HORA:**11:00 a.m. - 12:30 p.m.	**N° DE SESION** 30

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA:	Orientación de actividades al aire libre, caminata.
OBJETIVO GENERAL:	El ejercicio de caminar a un ritmo constante ayuda a aumentar el flujo sanguíneo, lo que mejora la oxigenación de los músculos y órganos del cuerpo. Además, incrementa la capacidad pulmonar, lo que fortalece el sistema respiratorio y permite una mejor absorción de oxígeno.
LOGROS:	Caminar reduce las enfermedades cardiovasculares y respiratorias. Al caminar se ponen en movimiento por lo menos 200 músculos por lo que se termina trabajando el 20% del cuerpo. Caminar mejora tu concentración y reduce el estrés. Caminar fortalece el corazón y aumenta los niveles de energía.

METODOLOGIA DEL DESARROLLO

La práctica regular de caminatas al aire libre también contribuye a reducir los síntomas físicos del estrés, como la tensión muscular y los dolores de cabeza. El ejercicio físico suave y constante durante la caminata ayuda a liberar la tensión acumulada en el cuerpo, mejorando así nuestra sensación de bienestar general.

Por otro lado, realizar caminatas al aire libre nos ofrece la posibilidad de socializar con otras personas que comparten nuestros intereses y aficiones. Compartir experiencias y conversaciones durante la caminata puede ser muy beneficioso para nuestro estado de ánimo y para reducir los niveles de estrés. Además, el contacto social nos proporciona un apoyo emocional que puede ayudarnos a gestionar de manera más saludable las situaciones estresantes de la vida.

DESARROLLO DEL TALLER

FASE INICIAL
Estiramiento de articulaciones:
Tobillos: Rotaciones suaves.
Rodillas: Movimientos de flexión y extensión.
Cadera: Rotaciones suaves.
Hombros: Rotaciones suaves.
Brazos: Movimientos de flexión y extensión.
Cuello: Rotaciones suaves.

FASE CENTRAL

Salimos en grupo dando indicaciones de ir y volver todos, esperando a las personas que más se les dificulta caminar.
La caminata al aire libre nos invita a estar presentes en el momento y a disfrutar de los pequeños detalles que nos ofrece la naturaleza. Observar el paisaje, escuchar el sonido de los pájaros o sentir el viento en nuestro rostro nos ayuda a enfocar nuestra atención en el aquí y ahora, dejando de lado pensamientos y preocupaciones que pueden generar estrés.

Mejora del metabolismo: La caminata al aire libre estimula el metabolismo, lo que significa que el cuerpo procesa los alimentos de manera más eficiente y quema calorías incluso en reposo.
Fortalecimiento del sistema cardiovascular: La actividad física regular como caminar al aire libre contribuye a fortalecer el corazón y los vasos sanguíneos, mejorando así la salud cardiovascular.

Reducción del riesgo de enfermedades: Al quemar calorías a través de la caminata, se reducen los niveles de grasa corporal y se disminuye el riesgo de desarrollar enfermedades.
Mejora del estado de ánimo: La quema de calorías durante la caminata estimula la liberación de endorfinas, hormonas responsables de generar sensaciones de bienestar y felicidad.
Aumento de la resistencia física: Con cada caminata, el cuerpo se adapta y se vuelve más resistente, lo que permite realizar actividades físicas más intensas y prolongadas en el futuro.
Fortalecimiento muscular: La caminata al aire libre involucra diferentes grupos musculares, lo que contribuye a tonificar y fortalecer piernas, glúteos, abdomen y espalda.
Reducción del estrés: Al ejercitarse al aire libre y disfrutar de la naturaleza, se reduce el estrés y la ansiedad, promoviendo un estado de calma y relajación.
Estimulación cognitiva: La actividad física regular, como la caminata al aire libre, mejora la concentración, la memoria y la función cerebral en general.

CONCLUSIONES

ONCE DE MAYO: La caminata al aire libre también puede ser beneficiosa para aquellos que desean ganar masa muscular.

LAURELES: Un cuerpo con músculos fuertes tiene menos probabilidades de sufrir lesiones, ya que los músculos pueden soportar mejor el estrés y proteger las articulaciones.

JUAN GRANDE: El fortalecimiento muscular es uno de los beneficios clave de la caminata al aire libre.

PRINCIPAL: El fortalecimiento muscular promovido por la caminata al aire libre puede ayudar a mejorar la postura y aliviar dolores de espalda.

VATICANO: La caminata al aire libre es una forma de ejercitarse que no requiere de un equipo costoso ni de un espacio específico.

ANEXOS





ANEXOS





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





Maderleidy Yuneth Niño Rincón
Profesional En Educación Física
C.C: 1.052.402.612
3208805761

V°B° Ps. Eliana Yulieth Pacheco Castro
Coordinadora Centros vida

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

INFORME SEMANAL DE ACTIVIDADES
PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA
CONSORCIO ADULTO MAYOR 2025

<table>
<tr><td colspan="4">PROGRAMA CENTROS VIDA</td></tr>
<tr><td colspan="2">CONTRATISTA
Zaira Patricia Parada Porras
CC N° 1.052.393.608 de Duitama</td><td colspan="2">PERIODO DE INFORME: 20 Agosto al 19 de Septiembre 2025
SEMANA 25
Del 20 de agosto al 22 de agosto 2025</td></tr>
<tr><td colspan="4">OBJETO DE CONTRATO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES COMO PSICOLOGA EN EL PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA CONSORCIO ADULTO MAYOR 2025</td></tr>
<tr><td colspan="4">EJE DE FORMACION INTEGRAL: Educación, Formación E Investigación Para Enfrentar El Desafío Del Envejecimiento Y La Vejez</td></tr>
<tr><td>SEDE: Laureles</td><td>FECHA DE EJECUCION: 20 agosto 2025</td><td>HORA: 10:00am -12:30am</td><td>N° DE SESION 01
N° DE SESION 02</td></tr>
<tr><td>SEDE: Vaticano</td><td>FECHA DE EJECUCION: 21 agosto 2025</td><td>HORA: 08:30am -10:00am</td><td>N° DE SESION 03</td></tr>
<tr><td>SEDE: Coliseo mayor</td><td>FECHA DE EJECUCION: 22 agosto 2025</td><td>HORA: 07:00am -3:00pm</td><td>N° DE SESION 04
N° DE SESION 05</td></tr>
</table>

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA:	Gimnasia cerebral Refuerzo actividades celebración de la persona mayor.
OBJETIVO GENERAL:	El objetivo principal del desarrollo de sesiones de trabajo grupal y talleres de promoción de la salud mental en adultos mayores es mejorar y mantener el bienestar mental y emocional de esta población, fomentando la participación social, previniendo trastornos mentales y promoviendo un envejecimiento activo y saludable.
LOGROS:	Los logros en el desarrollo de sesiones de trabajo grupal y talleres de promoción de la salud mental en adultos mayores incluyen la mejora de la autoestima, la prevención del deterioro cognitivo, el fortalecimiento de las relaciones sociales y la promoción de un envejecimiento activo. Estos espacios permiten a los adultos mayores compartir experiencias, aprender nuevas habilidades y mantener un sentido de propósito y conexión con su comunidad.

	En el contexto de la tercera edad, el desarrollo de sesiones de trabajo grupal y talleres de promoción de la salud mental busca abordar diversos aspectos del bienestar integral. Algunos de los logros específicos incluyen: Participar en actividades grupales y talleres permite a los adultos mayores sentirse valorados, escuchados y capaces de aprender cosas nuevas, lo que contribuye a una mayor autoestima. Actividades como juegos mentales, ejercicios de memoria y aprendizaje de nuevas habilidades ayudan a estimular la función cognitiva, prevenir el deterioro y mantener la mente activa. Los grupos de trabajo y talleres ofrecen espacios seguros para la socialización, el intercambio de experiencias y el establecimiento de nuevas conexiones, combatiendo el aislamiento y la soledad. Al participar en actividades que les resultan significativas, los adultos mayores se mantienen activos física y mentalmente, lo que les permite disfrutar de una mayor calidad de vida y autonomía. Los talleres pueden enfocarse en el aprendizaje de nuevas habilidades, la exploración de intereses personales y el desarrollo de talentos, lo que contribuye a mantener la mente activa y a fomentar un sentido de propósito. Estos entornos permiten a los adultos mayores expresar sus preocupaciones, ideas e intereses, recibiendo apoyo emocional y contención por parte de sus pares y facilitadores. La participación en actividades grupales facilita la integración de los adultos mayores con personas de diferentes generaciones y entornos, promoviendo la inclusión y la conexión con la comunidad. En resumen, los logros en el desarrollo de sesiones de trabajo grupal y talleres de promoción de la salud mental en los adultos mayores son numerosos y abarcan aspectos clave del bienestar integral, contribuyendo a un envejecimiento más activo, saludable y conectado.

METODOLOGIA DEL DESARROLLO

La metodología para el desarrollo de sesiones de trabajo grupal y talleres de promoción de la salud mental en la tercera edad debe enfocarse en actividades interactivas, dinámicas y adaptadas a las necesidades y capacidades de las personas mayores. Es crucial crear un ambiente acogedor, seguro y participativo, donde se fomente la interacción social, el aprendizaje significativo y el bienestar emocional.

Etapas y Consideraciones Generales:

Etapa Inicial

Acogida y Presentación: Crear un ambiente cálido y amigable. Presentar a los participantes y al facilitador, y explicar los objetivos generales del taller.

Dinámicas de Presentación: Utilizar actividades lúdicas para que los participantes se conozcan entre sí y se sientan cómodos.

Negociación de Normas: Establecer reglas básicas de participación y respeto mutuo.

Evaluación Inicial: Realizar una actividad breve para evaluar las expectativas y conocimientos previos de los participantes.

Enunciar y Compartir: Explicar los objetivos específicos y el contenido del taller de manera clara y accesible.

Etapa Central

Dinámicas de Adquisición de Información: Presentar la información de forma clara y concisa, utilizando recursos visuales y ejemplos relevantes. Se pueden utilizar videos cortos, presentaciones interactivas, lecturas guiadas, entre otros.

Dinámicas de Adopción de Actitudes Favorables: Fomentar la reflexión y el diálogo sobre temas relacionados con la salud mental, como la autoestima, la resiliencia, la gestión del estrés, etc. Utilizar técnicas como preguntas generadoras, estudios de caso, o debates.

Dinámicas de Adquisición de Habilidades: Practicar habilidades específicas relacionadas con la salud mental, como la comunicación asertiva, la resolución de conflictos, o técnicas de relajación.

DESARROLLO DEL TALLER
Actividad inician antes de cada una de las actividades es un rompehielos este se realizó con gimnasia cerebral, Juego de Palabras: Pídele al adulto mayor que diga tantas palabras como pueda que empiecen con una letra específica, por ejemplo, "C". Esto ayuda a ejercitar la memoria y la rapidez mental. Recuerdo de Secuencias: Muestra una serie de imágenes o palabras durante unos segundos y luego pide que las recuerden en orden o las mencionen. Puedes aumentar la dificultad con el tiempo. Actividades de Coordinación Ejercicios de Mano-Ojo: Pedir que sigan con la mano un recorrido determinado mientras leen una secuencia de números o palabras. Esto mejora la coordinación y la concentración. Dibujo o Pintura: Fomentar la creatividad mediante actividades artísticas no solo es entretenido, sino que también ayuda a mejorar la memoria visual y las habilidades motoras finas. Lectura y Conversación Leer en voz alta: Leer libros, periódicos o cualquier material de interés. La lectura activa diferentes áreas del cerebro relacionadas con el lenguaje, la comprensión y la memoria. Conversaciones Temáticas**:** Hablar sobre temas específicos, como recuerdos de la juventud, eventos históricos, o hasta trivialidades, puede mantener el cerebro activo y mejorar la habilidad para organizar y expresar pensamientos. Se realizó acompañamiento en cada una de las actividades a desarrollar en artes manuales, danzas, carteleras entre otras.

CONCLUSIONES
Sede laureles: Las personas mayores de esta sede mostraron gran entusiasmo por la actividad inicial y ratificaron su compromiso por cada una de las actividades. Sede Vaticano: Los adultos de esta sede, realizaron actividad de gimnasia cerebral, mostrando interés por aplicar mas de las de las técnicas mencionadas.

ANEXOS





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

V°B° Ps. Eliana Yulieth Pacheco Castro
Coordinadora Centros vida

INFORME SEMANAL DE ACTIVIDADES
PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA
CONSORCIO ADULTO MAYOR 2025

PROGRAMA CENTROS VIDA			
CONTRATISTA Zaira Patricia Parada Porras CC N° 1.052.393.608 de Duitama	**PERIODO DE INFORME:** 20 agosto al 19 de septiembre 2025 **SEMANA** 26 Del 25 de agosto al 29 de agosto 2025		
OBJETO DE CONTRATO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES COMO PSICOLOGA EN EL PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA CONSORCIO ADULTO MAYOR 2025			
EJE DE FORMACION INTEGRAL: Educación, Formación E Investigación Para Enfrentar El Desafío Del Envejecimiento Y La Vejez			
SEDE: Laureles	**FECHA DE EJECUCION:** 25 agosto 2025	**HORA:** 08:30am -10:00am	**N° DE SESION** 06
SEDE: San Antonio	**FECHA DE EJECUCION:** 25 agosto 2025	**HORA:** 11:00am -12:30pm	**N° DE SESION** 07
SEDE: Sede principal	**FECHA DE EJECUCION:** 26 agosto 2025	**HORA:** 09:00am -12:00pm	**N° DE SESION** 08 **N° DE SESION** 09
SEDE: Sede principal	**FECHA DE EJECUCION:** 27 agosto 2025	**HORA:** 08:30am -10:00am	**N° DE SESION** 10
SEDE: Laureles	**FECHA DE EJECUCION:** 27 agosto 2025	**HORA:** 11:00am -12:30pm	**N° DE SESION** 11
SEDE: Alcázares	**FECHA DE EJECUCION:** 28 agosto 2025	**HORA:** 08:30am -10:00am	**N° DE SESION** 12

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA:	Redes de apoyo de la persona mayor. Atención individual.
OBJETIVO GENERAL:	El objetivo principal del desarrollo de sesiones de trabajo grupal y talleres de promoción de la salud mental en adultos mayores es mejorar y mantener el bienestar mental y emocional de esta población, fomentando la participación social, previniendo trastornos mentales y promoviendo un envejecimiento activo y saludable.
LOGROS:	Los logros en el desarrollo de sesiones de trabajo grupal y talleres de promoción de la salud mental en adultos mayores incluyen la mejora de la autoestima, la prevención del deterioro cognitivo, el

	fortalecimiento de las relaciones sociales y la promoción de un envejecimiento activo. Estos espacios permiten a los adultos mayores compartir experiencias, aprender nuevas habilidades y mantener un sentido de propósito y conexión con su comunidad. En el contexto de la tercera edad, el desarrollo de sesiones de trabajo grupal y talleres de promoción de la salud mental busca abordar diversos aspectos del bienestar integral. Algunos de los logros específicos incluyen: Participar en actividades grupales y talleres permite a los adultos mayores sentirse valorados, escuchados y capaces de aprender cosas nuevas, lo que contribuye a una mayor autoestima. Actividades como juegos mentales, ejercicios de memoria y aprendizaje de nuevas habilidades ayudan a estimular la función cognitiva, prevenir el deterioro y mantener la mente activa. Los grupos de trabajo y talleres ofrecen espacios seguros para la socialización, el intercambio de experiencias y el establecimiento de nuevas conexiones, combatiendo el aislamiento y la soledad. Al participar en actividades que les resultan significativas, los adultos mayores se mantienen activos física y mentalmente, lo que les permite disfrutar de una mayor calidad de vida y autonomía. Los talleres pueden enfocarse en el aprendizaje de nuevas habilidades, la exploración de intereses personales y el desarrollo de talentos, lo que contribuye a mantener la mente activa y a fomentar un sentido de propósito. Estos entornos permiten a los adultos mayores expresar sus preocupaciones, ideas e intereses, recibiendo apoyo emocional y contención por parte de sus pares y facilitadores. La participación en actividades grupales facilita la integración de los adultos mayores con personas de diferentes generaciones y entornos, promoviendo la inclusión y la conexión con la comunidad. En resumen, los logros en el desarrollo de sesiones de trabajo grupal y talleres de promoción de la salud mental en los adultos mayores son numerosos y abarcan aspectos clave del bienestar integral, contribuyendo a un envejecimiento más activo, saludable y conectado.

METODOLOGIA DEL DESARROLLO

La metodología para el desarrollo de sesiones de trabajo grupal y talleres de promoción de la salud mental en la tercera edad debe enfocarse en actividades interactivas, dinámicas y adaptadas a las necesidades y capacidades de las personas mayores. Es crucial crear un ambiente acogedor, seguro y participativo, donde se fomente la interacción social, el aprendizaje significativo y el bienestar emocional.

Etapas y Consideraciones Generales:

Etapa Inicial

Acogida y Presentación: Crear un ambiente cálido y amigable. Presentar a los participantes y al facilitador, y explicar los objetivos generales del taller.

Dinámicas de Presentación: Utilizar actividades lúdicas para que los participantes se conozcan entre sí y se sientan cómodos.

Negociación de Normas: Establecer reglas básicas de participación y respeto mutuo.

Evaluación Inicial: Realizar una actividad breve para evaluar las expectativas y conocimientos previos de los participantes.

Enunciar y Compartir: Explicar los objetivos específicos y el contenido del taller de manera clara y accesible.

Etapa Central

Dinámicas de Adquisición de Información: Presentar la información de forma clara y concisa, utilizando recursos visuales y ejemplos relevantes. Se pueden utilizar videos cortos, presentaciones interactivas, lecturas guiadas, entre otros.

Dinámicas de Adopción de Actitudes Favorables: Fomentar la reflexión y el diálogo sobre temas relacionados con la salud mental, como la autoestima, la resiliencia, la gestión del estrés, etc. Utilizar técnicas como preguntas generadoras, estudios de caso, o debates.

Dinámicas de Adquisición de Habilidades: Practicar habilidades específicas relacionadas con la salud mental, como la comunicación asertiva, la resolución de conflictos, o técnicas de relajación.

DESARROLLO DEL TALLER
Desarrollo de sesiones de trabajo grupal, talleres de redes de apoyo, creación de grupos y redes de apoyo de la persona mayor, mediante la actividad grupal se busca que el adulto identifique y reconozca que es y cómo funciona su res de apoyo y cuantas redes de apoyo se tiene en función. Esto se busca por medio de charla psicoeducativa, actividad lúdica y exposición del adulto mayor respecto a la temática. **Dinámica de reflexión:** ¿Quiénes forman tu red de apoyo? Dibujar un “mapa de apoyo” (círculo personal con nombres o instituciones que ayudan). Compartir ideas sobre cómo ampliar o fortalecer esa red. Realizar terapia y sesiones de atención individual, atendiendo a las necesidades y solicitudes, así como a las remisiones realizadas por los compañeros de equipo, aplicación de entrevista semiestructurada identificación de diagnóstico inicial de la salud mental de los beneficiarios a través de herramienta de valoración y seguimiento(Entrevista semiestructurada).

CONCLUSIONES
Sede laureles: Personas mayores de esta sede mostraron gran interés por la información compartida, siempre en busca de más información, para complementar la interacción. Sede san Antonio: Las personas mayores de la sede mostraron desconocimiento frente al tema y la conformación de la red de apoyo se explicó cada ítem del tema buscando que el adulto genere un reconocimiento adecuado. Sede principal: En esta sede se realizó atención individual, buscando escuchar y brindas herramientas de ayuda a cada una de las personas de la sede. Sede Alcázares: Las personas mayores de esta sede, solicitaron espacios de escucha activa esto de forma individual, buscando la intervención y ayuda en situaciones familiares que se les estaban presentando en el momento.

ANEXOS – SAN ANTONIO





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

V°B° Ps. Eliana Yulieth Pacheco Castro
Coordinadora Centros vida

INFORME SEMANAL DE ACTIVIDADES
PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA
CONSORCIO ADULTO MAYOR 2025

PROGRAMA CENTROS VIDA			
CONTRATISTA Zaira Patricia Parada Porras CC N° 1.052.393.608 de Duitama		**PERIODO DE INFORME:** 20 agosto al 19 de septiembre 2025 **SEMANA** 27 Del 1 de septiembre al 5 de septiembre 2025	
OBJETO DE CONTRATO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES COMO PSICOLOGA EN EL PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA CONSORCIO ADULTO MAYOR 2025			
EJE DE FORMACION INTEGRAL: Educación, Formación E Investigación Para Enfrentar El Desafío Del Envejecimiento Y La Vejez			
SEDE: Laureles	**FECHA DE EJECUCION:** 1 septiembre 2025	**HORA:** 08:30am -10:00 am	**N° DE SESION** 13
SEDE: Principal	**FECHA DE EJECUCION:** 1 septiembre 2025	**HORA:** 11:00am -12:30 pm	**N° DE SESION** 14
SEDE: Principal	**FECHA DE EJECUCION:** 25 agosto 2025	**HORA:** 08:30am -10:00am	**N° DE SESION** 15
SEDE: Vaticano	**FECHA DE EJECUCION:** 26 agosto 2025	**HORA:** 11:00am -12:30pm	**N° DE SESION** 16
SEDE: Principal	**FECHA DE EJECUCION:** 27 agosto 2025	**HORA:** 08:30am -10:00am	**N° DE SESION** 17

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA:	Gimnasia cerebral y estimulación cognitiva Técnicas de memoria y concentración. Desarrollo de sesiones de trabajo grupal, talleres de promoción de la salud mental en la tercera edad. Atención individual
OBJETIVO GENERAL:	El objetivo principal del desarrollo de sesiones de trabajo grupal y talleres de promoción de la salud mental en adultos mayores es mejorar y mantener el bienestar mental y emocional de esta población, fomentando la participación social, previniendo trastornos mentales y promoviendo un envejecimiento activo y saludable.
LOGROS:	Los logros en el desarrollo de sesiones de trabajo grupal y talleres de promoción de la salud mental en adultos mayores incluyen la mejora de la autoestima, la prevención del deterioro cognitivo, el fortalecimiento de las relaciones sociales y la promoción de un envejecimiento activo. Estos espacios

	permiten a los adultos mayores compartir experiencias, aprender nuevas habilidades y mantener un sentido de propósito y conexión con su comunidad. En el contexto de la tercera edad, el desarrollo de sesiones de trabajo grupal y talleres de promoción de la salud mental busca abordar diversos aspectos del bienestar integral. Algunos de los logros específicos incluyen: Participar en actividades grupales y talleres permite a los adultos mayores sentirse valorados, escuchados y capaces de aprender cosas nuevas, lo que contribuye a una mayor autoestima. Actividades como juegos mentales, ejercicios de memoria y aprendizaje de nuevas habilidades ayudan a estimular la función cognitiva, prevenir el deterioro y mantener la mente activa. Los grupos de trabajo y talleres ofrecen espacios seguros para la socialización, el intercambio de experiencias y el establecimiento de nuevas conexiones, combatiendo el aislamiento y la soledad. Al participar en actividades que les resultan significativas, los adultos mayores se mantienen activos física y mentalmente, lo que les permite disfrutar de una mayor calidad de vida y autonomía. Los talleres pueden enfocarse en el aprendizaje de nuevas habilidades, la exploración de intereses personales y el desarrollo de talentos, lo que contribuye a mantener la mente activa y a fomentar un sentido de propósito. Estos entornos permiten a los adultos mayores expresar sus preocupaciones, ideas e intereses, recibiendo apoyo emocional y contención por parte de sus pares y facilitadores. La participación en actividades grupales facilita la integración de los adultos mayores con personas de diferentes generaciones y entornos, promoviendo la inclusión y la conexión con la comunidad. En resumen, los logros en el desarrollo de sesiones de trabajo grupal y talleres de promoción de la salud mental en los adultos mayores son numerosos y abarcan aspectos clave del bienestar integral, contribuyendo a un envejecimiento más activo, saludable y conectado.

METODOLOGIA DEL DESARROLLO

La metodología para el desarrollo de sesiones de trabajo grupal y talleres de promoción de la salud mental en la tercera edad debe enfocarse en actividades interactivas, dinámicas y adaptadas a las necesidades y capacidades de las personas mayores. Es crucial crear un ambiente acogedor, seguro y participativo, donde se fomente la interacción social, el aprendizaje significativo y el bienestar emocional.

Etapas y Consideraciones Generales:

Etapa Inicial

Acogida y Presentación: Crear un ambiente cálido y amigable. Presentar a los participantes y al facilitador, y explicar los objetivos generales del taller.

Dinámicas de Presentación: Utilizar actividades lúdicas para que los participantes se conozcan entre sí y se sientan cómodos.

Negociación de Normas: Establecer reglas básicas de participación y respeto mutuo.

Evaluación Inicial: Realizar una actividad breve para evaluar las expectativas y conocimientos previos de los participantes.

Enunciar y Compartir: Explicar los objetivos específicos y el contenido del taller de manera clara y accesible.

Etapa Central

Dinámicas de Adquisición de Información: Presentar la información de forma clara y concisa, utilizando recursos visuales y ejemplos relevantes. Se pueden utilizar videos cortos, presentaciones interactivas, lecturas guiadas, entre otros.

Dinámicas de Adopción de Actitudes Favorables: Fomentar la reflexión y el diálogo sobre temas relacionados con la salud mental, como la autoestima, la resiliencia, la gestión del estrés, etc. Utilizar técnicas como preguntas generadoras, estudios de caso, o debates.

Dinámicas de Adquisición de Habilidades: Practicar habilidades específicas relacionadas con la salud mental, como la comunicación asertiva, la resolución de conflictos, o técnicas de relajación.

DESARROLLO DEL TALLER

Actividad rompehielos
1. “El Baile del Sombrero”
Tipo: Juego con música y movimiento
Duración: 10-15 minutos
Materiales: Sombrero o pañuelo, música animada
¿Cómo se juega?
Coloca a los participantes en círculo (de pie o sentados).
Comienza la música. Mientras suena, el sombrero se pasa de mano en mano o de cabeza en cabeza.
Cuando la música se detiene, quien tiene el sombrero debe:
Hacer un pequeño bailecito o decir una frase divertida, cantar un verso o contar un recuerdo alegre.
Luego continúa el juego con la música de nuevo.
Variantes**:** Puedes usar otros objetos (pelotas suaves, flores, etc.) o hacerlo con más de un sombrero para más dinamismo.
Actividades que estimulan ambos hemisferios cerebrales, mejorando coordinación, concentración y pensamiento creativo.

Ejercicios recomendados:

Ejercicios cruzados (coordinar movimientos contrarios)
Tocar rodilla derecha con mano izquierda y viceversa.
Dibujar círculos con una mano y cuadrados con la otra.
Cambiar rutinas diarias
Usar la mano no dominante para cepillarse los dientes o comer.
Cambiar el camino habitual al caminar.
Juegos de coordinación
Aplaudir con secuencias rítmicas (por ejemplo: lento-rápido-lento).
Pasar objetos entre manos con los ojos cerrados.

Estimulación cognitiva
Actividades diseñadas para ejercitar funciones mentales superiores: memoria, lenguaje, atención, razonamiento.

Actividades por función cognitiva: Memoria, atención, razonamiento, calculo y lenguaje
Jugar a recordar listas (compras, palabras, colores).
Mirar una imagen por 30 segundos y luego describirla de memoria.
Juegos como “Memorama” o “Simón dice”.

Diferencias entre dos imágenes.
Realizar sopas de letras o crucigramas.
Escuchar una historia y responder preguntas sobre ella.

Completar refranes populares (“Más vale tarde que…”).

Juegos de palabras encadenadas (gato – toro – rosa – agua…).
Contar historias personales o inventadas.

Sumar y restar mentalmente (usar ejemplos cotidianos).
Resolver sudokus sencillos o rompecabezas numéricos.
Juegos con monedas (dar cambio, sumar precios).

Rompecabezas simples.
Adivinanzas.
Ordenar secuencias lógicas (por ejemplo: recetas desordenadas).

Realizar terapia y sesiones de atención individual, atendiendo a las necesidades y solicitudes, así como a las remisiones realizadas por los compañeros de equipo, aplicación de entrevista semiestructurada identificación de diagnóstico inicial de la salud mental de los beneficiarios a través de herramienta de valoración y seguimiento(Entrevista semiestructurada).

CONCLUSIONES
Sede Laureles: En cada una de las actividades las personas mayores muestras su agrado frente a la actividad, queriendo saber más del tema e implementar estas actividades en sus hogares junto a sus familias. Sede principal: La adherencia de la temática y la capacidad para realizar las actividades, muestra el interés que tiene la persona mayor por mejorar su calidad de vida. Sede vaticano: Este grupo se caracteriza por su participación y la adecuada comunicación que se maneja, las personas mayores muestran su interés por la temática, esto permite que los adultos mejores sus hábitos.

ANEXOS
 

ANEXOS


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

V°B° Ps. Eliana Yulieth Pacheco Castro
Coordinadora Centros vida

INFORME SEMANAL DE ACTIVIDADES
PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA
CONSORCIO ADULTO MAYOR 2025

PROGRAMA CENTROS VIDA			
CONTRATISTA Zaira Patricia Parada Porras CC N° 1.052.393.608 de Duitama	**PERIODO DE INFORME:** 20 agosto al 19 de septiembre 2025 **SEMANA** 28 Del 8 de septiembre al 12 de septiembre 2025		
OBJETO DE CONTRATO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES COMO PSICOLOGA EN EL PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA CONSORCIO ADULTO MAYOR 2025			
EJE DE FORMACION INTEGRAL: Educación, Formación E Investigación Para Enfrentar El Desafío Del Envejecimiento Y La Vejez			
SEDE: Once de mayo	**FECHA DE EJECUCION:** 8 septiembre 2025	**HORA:** 09:00am -10:15 am	**N° DE SESION** 18
SEDE: Juan grande	**FECHA DE EJECUCION:** 8 septiembre 2025	**HORA:** 11:00am -12:30 pm	**N° DE SESION** 19
SEDE: Alcázares	**FECHA DE EJECUCION:** 9 septiembre 2025	**HORA:** 09:00am -12:00p	**N° DE SESION** 20
SEDE: Laureles	**FECHA DE EJECUCION:** 10 Septiembre 2025	**HORA:** 08:30am -10:00am	**N° DE SESION** 21
SEDE: Principal	**FECHA DE EJECUCION:** 10 Septiembre 2025	**HORA:** 11:00am -12:30 pm	**N° DE SESION** 22
SEDE: Vaticano	**FECHA DE EJECUCION:** 11 Septiembre 2025	**HORA:** 08:30am -10:00am	**N° DE SESION** 23
SEDE: María auxiliadora	**FECHA DE EJECUCION:** 11 Septiembre 2025	**HORA:** 11:00am -12:30 pm	**N° DE SESION** 24

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA:	Gimnasia cerebral y estimulación cognitiva Técnicas de memoria y concentración. Desarrollo de sesiones de trabajo grupal, talleres de promoción de la salud mental en la tercera edad. Atención individual
OBJETIVO GENERAL:	El objetivo principal del desarrollo de sesiones de trabajo grupal y talleres de promoción de la salud mental en adultos mayores es mejorar y mantener el bienestar mental y emocional de esta población, fomentando la participación social, previniendo trastornos mentales y promoviendo un envejecimiento activo y saludable.
LOGROS:	Los logros en el desarrollo de sesiones de trabajo grupal y talleres de promoción de la salud mental en adultos mayores incluyen la mejora de la autoestima, la prevención del deterioro cognitivo, el

	fortalecimiento de las relaciones sociales y la promoción de un envejecimiento activo. Estos espacios permiten a los adultos mayores compartir experiencias, aprender nuevas habilidades y mantener un sentido de propósito y conexión con su comunidad. En el contexto de la tercera edad, el desarrollo de sesiones de trabajo grupal y talleres de promoción de la salud mental busca abordar diversos aspectos del bienestar integral. Algunos de los logros específicos incluyen: Participar en actividades grupales y talleres permite a los adultos mayores sentirse valorados, escuchados y capaces de aprender cosas nuevas, lo que contribuye a una mayor autoestima. Actividades como juegos mentales, ejercicios de memoria y aprendizaje de nuevas habilidades ayudan a estimular la función cognitiva, prevenir el deterioro y mantener la mente activa. Los grupos de trabajo y talleres ofrecen espacios seguros para la socialización, el intercambio de experiencias y el establecimiento de nuevas conexiones, combatiendo el aislamiento y la soledad. Al participar en actividades que les resultan significativas, los adultos mayores se mantienen activos física y mentalmente, lo que les permite disfrutar de una mayor calidad de vida y autonomía. Los talleres pueden enfocarse en el aprendizaje de nuevas habilidades, la exploración de intereses personales y el desarrollo de talentos, lo que contribuye a mantener la mente activa y a fomentar un sentido de propósito. Estos entornos permiten a los adultos mayores expresar sus preocupaciones, ideas e intereses, recibiendo apoyo emocional y contención por parte de sus pares y facilitadores. La participación en actividades grupales facilita la integración de los adultos mayores con personas de diferentes generaciones y entornos, promoviendo la inclusión y la conexión con la comunidad. En resumen, los logros en el desarrollo de sesiones de trabajo grupal y talleres de promoción de la salud mental en los adultos mayores son numerosos y abarcan aspectos clave del bienestar integral, contribuyendo a un envejecimiento más activo, saludable y conectado.

METODOLOGIA DEL DESARROLLO

La metodología para el desarrollo de sesiones de trabajo grupal y talleres de promoción de la salud mental en la tercera edad debe enfocarse en actividades interactivas, dinámicas y adaptadas a las necesidades y capacidades de las personas mayores. Es crucial crear un ambiente acogedor, seguro y participativo, donde se fomente la interacción social, el aprendizaje significativo y el bienestar emocional.

Etapas y Consideraciones Generales:

Etapa Inicial

Acogida y Presentación: Crear un ambiente cálido y amigable. Presentar a los participantes y al facilitador, y explicar los objetivos generales del taller.

Dinámicas de Presentación: Utilizar actividades lúdicas para que los participantes se conozcan entre sí y se sientan cómodos.

Negociación de Normas: Establecer reglas básicas de participación y respeto mutuo.

Evaluación Inicial: Realizar una actividad breve para evaluar las expectativas y conocimientos previos de los participantes.

Enunciar y Compartir: Explicar los objetivos específicos y el contenido del taller de manera clara y accesible.

Etapa Central

Dinámicas de Adquisición de Información: Presentar la información de forma clara y concisa, utilizando recursos visuales y ejemplos relevantes. Se pueden utilizar videos cortos, presentaciones interactivas, lecturas guiadas, entre otros.

Dinámicas de Adopción de Actitudes Favorables: Fomentar la reflexión y el diálogo sobre temas relacionados con la salud mental, como la autoestima, la resiliencia, la gestión del estrés, etc. Utilizar técnicas como preguntas generadoras, estudios de caso, o debates.

Dinámicas de Adquisición de Habilidades: Practicar habilidades específicas relacionadas con la salud mental, como la comunicación asertiva, la resolución de conflictos, o técnicas de relajación.

DESARROLLO DEL TALLER

Actividad rompehielos
1. “El Baile del Sombrero”
Tipo: Juego con música y movimiento
Duración: 10-15 minutos
Materiales: Sombrero o pañuelo, música animada
¿Cómo se juega?
Coloca a los participantes en círculo (de pie o sentados).
Comienza la música. Mientras suena, el sombrero se pasa de mano en mano o de cabeza en cabeza.
Cuando la música se detiene, quien tiene el sombrero debe:
Hacer un pequeño bailecito o decir una frase divertida, cantar un verso o contar un recuerdo alegre.
Luego continúa el juego con la música de nuevo.
Variantes**:** Puedes usar otros objetos (pelotas suaves, flores, etc.) o hacerlo con más de un sombrero para más dinamismo.
Actividades que estimulan ambos hemisferios cerebrales, mejorando coordinación, concentración y pensamiento creativo.

Ejercicios recomendados:

Ejercicios cruzados (coordinar movimientos contrarios)
Tocar rodilla derecha con mano izquierda y viceversa.
Dibujar círculos con una mano y cuadrados con la otra.
Cambiar rutinas diarias
Usar la mano no dominante para cepillarse los dientes o comer.
Cambiar el camino habitual al caminar.
Juegos de coordinación
Aplaudir con secuencias rítmicas (por ejemplo: lento-rápido-lento).
Pasar objetos entre manos con los ojos cerrados.

CONCLUSIONES
Sede once de mayo: Esta sede mostro su interés en la actividad, se compartió y recordó refranes que hace mucho tiempo no se oían, la actividad de la danza les gusto y género en ellos espacio abierto para expresarse. Sede Juan Grande: Adultos mayores de esta sede son muy despiertos a compartir cada una de las actividades , buscando siempre conocer más y buscar nuevos conocimientos que puedan ser aplicados en sus hogares, esto con el fin de mejorar su calidad de vida y la de su familia. Sede Alcázares: Los adultos mayores de la sede mostraron gran interés por la actividad de atención individual, indican que les gusta sentirse escuchados y que esos espacios les da herramientas para actuar mejor. Sede Laureles: En cada una de las actividades las personas mayores muestras su agrado frente a la actividad, queriendo saber más del tema e implementar estas actividades en sus hogares junto a sus familias. Sede principal: La adherencia de la temática y la capacidad para realizar las actividades, muestra el interés que tiene la persona mayor por mejorar su calidad de vida. Sede vaticana: Este grupo se caracteriza por su participación y la adecuada comunicación que se maneja, las personas mayores muestran su interés por la temática, esto permite que los adultos mejores sus hábitos. Sede María Auxiliadora: En la sede al socializar la actividad, los adultos se mostraron sorprendidos porque son actividades que les ayudan a recordar sus días movidos, la música, alegría de cada momento, al finalizar esta actividad se muestra la emotividad de los adultos al querer más actividades como esta.

ANEXOS


ANEXOS





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

V°B° Ps. Eliana Yulieth Pacheco Castro
Coordinadora Centros vida

INFORME SEMANAL DE ACTIVIDADES
PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA
CONSORCIO ADULTO MAYOR 2025

PROGRAMA CENTROS VIDA			
CONTRATISTA Zaira Patricia Parada Porras CC N° 1.052.393.608 de Duitama	**PERIODO DE INFORME:** 20 agosto al 19 de septiembre 2025 **SEMANA** 29 Del 15 de septiembre al 19 de septiembre 2025		
OBJETO DE CONTRATO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES COMO PSICOLOGA EN EL PROGRAMA CENTROS VIDA – MUNICIPIO DE DUITAMA CONSORCIO ADULTO MAYOR 2025			
EJE DE FORMACION INTEGRAL: Educación, Formación E Investigación Para Enfrentar El Desafío Del Envejecimiento Y La Vejez			
SEDE: Juan Grande	**FECHA DE EJECUCION:** 15 septiembre 2025	**HORA:** 09:00am -12:00 pm	**N° DE SESION** 25
SEDE: Principal	**FECHA DE EJECUCION:** 16 septiembre 2025	**HORA:** 11:00am -12:30 pm	**N° DE SESION** 26
SEDE: Principal	**FECHA DE EJECUCION:** 17 septiembre 2025	**HORA:** 08:30am -10:00a	**N° DE SESION** 27
SEDE: Once de mayo	**FECHA DE EJECUCION:** 17 Septiembre 2025	**HORA:** 11:00am -12:30 pm	**N° DE SESION** 28
SEDE: María auxiliadora	**FECHA DE EJECUCION:** 18 Septiembre 2025	**HORA:** 08:30am -10:00am	**N° DE SESION** 29
SEDE: Trinidad	**FECHA DE EJECUCION:** 18 Septiembre 2025	**HORA:** 11:00am -12:30 pm	**N° DE SESION** 30

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA:	Gimnasia cerebral y estimulación cognitiva Técnicas de memoria y concentración. Desarrollo de sesiones de trabajo grupal, talleres de promoción de la salud mental en la tercera edad. Atención individual
OBJETIVO GENERAL:	El objetivo principal del desarrollo de sesiones de trabajo grupal y talleres de promoción de la salud mental en adultos mayores es mejorar y mantener el bienestar mental y emocional de esta población, fomentando la participación social, previniendo trastornos mentales y promoviendo un envejecimiento activo y saludable.
LOGROS:	Los logros en el desarrollo de sesiones de trabajo grupal y talleres de promoción de la salud mental en adultos mayores incluyen la mejora de la autoestima, la prevención del deterioro cognitivo, el fortalecimiento de las relaciones sociales y la promoción de un envejecimiento activo. Estos espacios

	permiten a los adultos mayores compartir experiencias, aprender nuevas habilidades y mantener un sentido de propósito y conexión con su comunidad. En el contexto de la tercera edad, el desarrollo de sesiones de trabajo grupal y talleres de promoción de la salud mental busca abordar diversos aspectos del bienestar integral. Algunos de los logros específicos incluyen: Participar en actividades grupales y talleres permite a los adultos mayores sentirse valorados, escuchados y capaces de aprender cosas nuevas, lo que contribuye a una mayor autoestima. Actividades como juegos mentales, ejercicios de memoria y aprendizaje de nuevas habilidades ayudan a estimular la función cognitiva, prevenir el deterioro y mantener la mente activa. Los grupos de trabajo y talleres ofrecen espacios seguros para la socialización, el intercambio de experiencias y el establecimiento de nuevas conexiones, combatiendo el aislamiento y la soledad. Al participar en actividades que les resultan significativas, los adultos mayores se mantienen activos física y mentalmente, lo que les permite disfrutar de una mayor calidad de vida y autonomía. Los talleres pueden enfocarse en el aprendizaje de nuevas habilidades, la exploración de intereses personales y el desarrollo de talentos, lo que contribuye a mantener la mente activa y a fomentar un sentido de propósito. Estos entornos permiten a los adultos mayores expresar sus preocupaciones, ideas e intereses, recibiendo apoyo emocional y contención por parte de sus pares y facilitadores. La participación en actividades grupales facilita la integración de los adultos mayores con personas de diferentes generaciones y entornos, promoviendo la inclusión y la conexión con la comunidad. En resumen, los logros en el desarrollo de sesiones de trabajo grupal y talleres de promoción de la salud mental en los adultos mayores son numerosos y abarcan aspectos clave del bienestar integral, contribuyendo a un envejecimiento más activo, saludable y conectado.

METODOLOGIA DEL DESARROLLO

La metodología para el desarrollo de sesiones de trabajo grupal y talleres de promoción de la salud mental en la tercera edad debe enfocarse en actividades interactivas, dinámicas y adaptadas a las necesidades y capacidades de las personas mayores. Es crucial crear un ambiente acogedor, seguro y participativo, donde se fomente la interacción social, el aprendizaje significativo y el bienestar emocional.

Etapas y Consideraciones Generales:

Etapa Inicial

Acogida y Presentación: Crear un ambiente cálido y amigable. Presentar a los participantes y al facilitador, y explicar los objetivos generales del taller.

Dinámicas de Presentación: Utilizar actividades lúdicas para que los participantes se conozcan entre sí y se sientan cómodos.

Negociación de Normas: Establecer reglas básicas de participación y respeto mutuo.

Evaluación Inicial: Realizar una actividad breve para evaluar las expectativas y conocimientos previos de los participantes.

Enunciar y Compartir: Explicar los objetivos específicos y el contenido del taller de manera clara y accesible.

Etapa Central

Dinámicas de Adquisición de Información: Presentar la información de forma clara y concisa, utilizando recursos visuales y ejemplos relevantes. Se pueden utilizar videos cortos, presentaciones interactivas, lecturas guiadas, entre otros.

Dinámicas de Adopción de Actitudes Favorables: Fomentar la reflexión y el diálogo sobre temas relacionados con la salud mental, como la autoestima, la resiliencia, la gestión del estrés, etc. Utilizar técnicas como preguntas generadoras, estudios de caso, o debates.

Dinámicas de Adquisición de Habilidades: Practicar habilidades específicas relacionadas con la salud mental, como la comunicación asertiva, la resolución de conflictos, o técnicas de relajación.

DESARROLLO DEL TALLER
Actividad: “Cuento ilustrado en grupo” Objetivo: Estimular la memoria, creatividad, motricidad fina y socialización. Pasos: 1. Inicio: Pide a cada persona que en su hoja dibuje un elemento sencillo (por ejemplo: una casa, un árbol, un animal, una persona). 2. Construcción del cuento: Cuando todos terminen, van pasando las hojas y cada participante debe inventar una pequeña parte de la historia relacionada con el dibujo que recibió. Ejemplo: “En esta casa vivía una abuelita que siempre regaba flores de muchos colores…” 3. Ilustración: Luego cada uno añade color y detalles a su dibujo para hacerlo más vivo 4. Socialización: Se juntan todas las hojas, se leen las partes del cuento y se muestran los dibujos, formando un cuento ilustrado colectivo. Realizar terapia y sesiones de atención individual, atendiendo a las necesidades y solicitudes, así como a las remisiones realizadas por los compañeros de equipo, aplicación de entrevista semiestructurada identificación de diagnóstico inicial de la salud mental de los beneficiarios a través de herramienta de valoración y seguimiento(Entrevista semiestructurada).

CONCLUSIONES
Sede Juan Grande: Adultos mayores de esta sede son muy despiertos a compartir cada una de las actividades, buscando siempre conocer más y buscar nuevos conocimientos que puedan ser aplicados en sus hogares, esto con el fin de mejorar su calidad de vida y la de su familia. Sede principal: La adherencia de la temática y la capacidad para realizar las actividades, muestra el interés que tiene la persona mayor por mejorar su calidad de vida. Sede María Auxiliadora: En la sede al socializar la actividad, los adultos se mostraron sorprendidos porque son actividades que les ayudan a recordar sus días movidos, la música, alegría de cada momento, al finalizar esta actividad se muestra la emotividad de los adultos al querer más actividades como esta. Sede Trinidad: Los adultos de esta sede disfrutaron de la actividad, esto permitió que ellos revivieran refranes de su época y se permitieran conocer los actuales. Once de Mayo: En la sede los adultos se involucraron de forma acorde a la realización del cuento, esto permitió despertar la creatividad y llevar cada pensamiento a la vida.

ANEXOS





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

V°B° Ps. Eliana Yulieth Pacheco Castro
Coordinadora Centros vida