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 septiembre al 19 de octubre del 2025 **SEMANA:** 30 Del 22 de septiembre al 26 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:** 22- septiembre - 2025	**HORA:** 08:00 a.m – 01:00 p.m	**N° DE SESION** 1
SEDE: Vaticano	**FECHA DE EJECUCION:** 23- septiembre - 2025	**HORA:** 08:00 a.m – 01:00 p.m	**N° DE SESION** 2
SEDE: Laureles	**FECHA DE EJECUCION:** 24- septiembre - 2025	**HORA:** 08:00 a.m – 01:00 p.m	**N° DE SESION** 3
SEDE: Vaticano	**FECHA DE EJECUCION:** 25- septiembre - 2025	**HORA:** 08:00 a.m – 01:00 p.m	**N° DE SESION** 4
SEDE: Principal	**FECHA DE EJECUCION:** 26- septiembre - 2025	**HORA:** 08:00 a.m – 01:00 p.m	**N° DE SESION** 5

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA:	Taller de enfermería: Salud Ambiental y Autocuidado en Casa (Cómo mantener la casa segura).
OBJETIVO GENERAL:	Promover en los adultos mayores el autocuidado y la prevención de riesgos en el hogar, mediante prácticas sencillas de salud ambiental que contribuyan a mantener un entorno seguro, saludable y libre de accidentes.
LOGRO:	Al finalizar el taller, los adultos mayores reconocieron las principales medidas de seguridad y autocuidado en el hogar, e implementaron acciones prácticas para prevenir caídas, accidentes domésticos y factores que afecten su bienestar.

METODOLOGIA DEL DESARROLLO

El taller se llevó a cabo bajo un enfoque participativo, práctico y vivencial, favoreciendo el diálogo, la reflexión y el aprendizaje desde la experiencia. Se trabajó con un lenguaje sencillo, actividades dinámicas y ejemplos reales que se adaptaron a las capacidades físicas, cognitivas y emocionales de los adultos mayores.

Se buscó que los adultos mayores no solo escucharan, sino que participaran activamente, compartiendo sus vivencias y reconociendo situaciones de riesgo que pueden mejorar en sus hogares.

Estrategias metodológicas

1. **Conversatorio guiado**
   Se inicia con preguntas abiertas y comentarios que permitan conocer lo que los adultos mayores piensan y saben sobre los riesgos en el hogar. Se propicia el diálogo respetando los tiempos y aportes de cada uno.
2. **Observación y análisis de situaciones cotidianas**
   A través de imágenes, ejemplos o pequeñas dramatizaciones, se muestran escenarios comunes (como pisos mojados, cables sueltos o poca luz) para que los adultos mayores identifiquen peligros y propongan soluciones.
3. **Demostraciones prácticas**
   Se realizan ejemplos reales o simulados para mostrar cómo prevenir caídas, cómo caminar con seguridad, cómo ubicar objetos, o cómo ventilar el hogar. Estas demostraciones permiten comprender mejor las recomendaciones.
4. **Socialización de experiencias**
   Cada adulto mayor puede compartir anécdotas o casos vividos en su casa, accidentes ocurridos o estrategias que les han funcionado. Esto fortalece la confianza y el aprendizaje colectivo.
5. **Preguntas orientadoras**
   Durante el taller se formulan preguntas sencillas que guían la reflexión, por ejemplo:
   - ¿Dónde ha sido más fácil caerse en su casa?
   - ¿Quién les ayuda a organizar objetos altos?
   - ¿Qué hacen cuando hay malos olores o humedad?
6. **Juego o dinámica corta de refuerzo**
   Se incluye una actividad breve para mantener el interés y reforzar el contenido, como identificar peligros en una imagen, completar frases, mover objetos de ejemplo o responder tarjetas con consejos.

DESARROLLO DEL TALLER
1. Acogida y motivación Saludo y breve bienvenida. Dinámica corta: “¿Qué es lo más peligroso de mi casa?” Pregunta inicial: ¿Qué riesgos creen que hay en el hogar? **2. Exploración de saberes previos** Conversatorio sobre experiencias con caídas, accidentes, humo, humedad, enchufes, entre otros. Lluvia de ideas sobre qué significa “tener una casa segura”. **3. Desarrollo temático** Se trabajaron los siguientes aspectos con apoyo visual o ejemplos: **Prevención de caídas:** Ubicación de tapetes, cables, pisos mojados, calzado adecuado. **Orden y limpieza en casa:** Eliminación de obstáculos, manejo de basura, ventilación. **Seguridad eléctrica y de gas:** Enchufes, cables, fugas, electrodomésticos. **Iluminación adecuada:** Zonas oscuras, bombillos, pasillos, baños. **Higiene ambiental:** Ventanas abiertas, control de polvo, humedad, malos olores. **Autocuidado personal en casa:** Hidratación, uso de bastón, apoyo al caminar, no subir escaleras solos. **4. Actividad práctica** Simulación o demostración: “Reconozcamos peligros en una casa” con imágenes, objetos o afiches. Los Adultos Mayores identificaron riesgos y dieron soluciones. **5. Cierre y recomendaciones** Reforzamiento de mensajes clave. Entrega de tips o recordatorios. Espacio para preguntas y conclusiones.

CONCLUSIONES
Laureles: Los adultos mayores reconocieron que la seguridad y el bienestar en el hogar dependen en gran medida del autocuidado y la prevención, y que pequeños cambios y hábitos diarios, como mantener los pisos secos, ordenar objetos y mejorar la iluminación, ayudan a prevenir accidentes y promueven una vida más saludable en los adultos mayores. **Vaticano:** La participación activa de los adultos mayores en el reconocimiento de riesgos y la aplicación de medidas de seguridad fortalece su autonomía, confianza y calidad de vida, convirtiendo el hogar en un espacio seguro y confortable para ellos y sus familias.

Principal: El taller permitió que los adultos mayores reconocieran que cuidar el hogar también es cuidar su salud. Al comprender los riesgos y aprender cómo prevenirlos, fortalecen su independencia y mejoran su calidad de vida con acciones simples y realistas que pueden aplicar desde su propia realidad cotidiana.

ANEXOS FOTOGRAFICOS





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

CONSORCIO
ADULTO MAYOR
2025

ANEXOS FOTOGRAFICOS





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 septiembre al 19 de octubre del 2025 **SEMANA:** 31 Del 29 de septiembre al 03 de octubre 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:** 29- septiembre - 2025	**HORA:** 08:00 a.m – 01:00 p.m	**N° DE SESION** 6
SEDE: Vaticano	**FECHA DE EJECUCION:** 30- septiembre - 2025	**HORA:** 08:00 a.m – 01:00 p.m	**N° DE SESION** 7
SEDE: Laureles	**FECHA DE EJECUCION:** 01- octubre - 2025	**HORA:** 08:00 a.m – 01:00 p.m	**N° DE SESION** 8
SEDE: Vaticano	**FECHA DE EJECUCION:** 02- octubre - 2025	**HORA:** 08:00 a.m – 01:00 p.m	**N° DE SESION** 9

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA:	Taller de enfermería: enfermería Salud visual y Auditiva (Cuidado de la vista, Salud Auditiva)
OBJETIVO GENERAL:	Promover el autocuidado de la salud visual y auditiva en los adultos mayores mediante la identificación de riesgos, prácticas preventivas y hábitos saludables que favorezcan el bienestar sensorial y la calidad de vida.
LOGRO:	Al finalizar el taller, los adultos mayores reconocerán prácticas básicas de autocuidado para proteger su vista y audición, y aplicarán medidas preventivas para evitar complicaciones sensoriales en su vida diaria.

METODOLOGIA DEL DESARROLLO

El taller se llevó a cabo con un enfoque participativo, práctico y demostrativo, promoviendo la intervención activa de los adultos mayores a través del diálogo, la observación y la realización de actividades guiadas. Se utilizaron materiales reales y de fácil reconocimiento, como maquetas, láminas, videos, elementos de apoyo visual y auditivo, lo que permitió una comprensión más clara y cercana a su realidad cotidiana.

Este tipo de metodología facilitó el aprendizaje significativo, ya que los adultos mayores no solo escucharon la información, sino que también interactuaron con los recursos, hicieron preguntas, compartieron experiencias personales y practicaron recomendaciones aplicables a su vida diaria. Gracias a este enfoque, se fortaleció la retención del conocimiento, se aclararon dudas comunes y se generó un ambiente de confianza que motivó la participación y el autocuidado.

Estrategias metodológicas con apoyo visual y auditivo:

1. **Conversatorio guiado** acompañado de imágenes o diapositivas proyectadas desde el computador.
2. **Análisis de videos cortos** sobre higiene visual y auditiva utilizando el computador.
3. **Demostraciones prácticas** con:

Ojo de icopor para explicar partes del ojo y limpieza adecuada.

Copitos para enseñar lo que NO se debe hacer en el oído.

4. **Socialización de experiencias** relacionando lo observado en videos e imágenes.
5. **Dinámica corta** usando fichas o comparaciones entre “buenas y malas prácticas”.

DESARROLLO DEL TALLER

1. Acogida y motivación
Dinámica inicial con preguntas y uso de imágenes proyectadas en el computador.

2. Exploración de saberes previos
Conversatorio sobre experiencias personales, apoyado con una imagen o video corto introductorio.

3. Desarrollo temático con materiales

Cuidado de la vista:
Se utiliza el ojo en icopor para mostrar: Partes externas del ojo, Cómo protegerlo del sol, polvo y pantallas, Higiene adecuada sin frotar los ojos, Video corto sobre enfermedades visuales comunes.

Cuidado auditivo:
Se muestran copitos de algodón para explicar: Por qué no deben introducirse en el oído, Forma correcta de limpieza externa, Se apoya con video o imagen desde el computador sobre daños por ruido o mala higiene.

Comunicación y entorno seguro:
Se proyectan ejemplos de buena iluminación, volumen adecuado y postura para escuchar.

4. Actividad práctica
"Detectemos el error": se muestran imágenes o videos desde el computador y los participantes identifican malas prácticas.
Se usa el ojo de icopor para preguntar cómo lo limpiarían o cuidarían.

5. Cierre y recomendaciones
Video corto final o diapositiva de consejos clave.
Reflexión grupal sobre qué cambiar desde casa.

CONCLUSIONES

Laureles: El taller permitió que los adultos mayores reconozcan la importancia del cuidado preventivo de la vista y la audición, comprendiendo que muchos cambios sensoriales pueden manejarse o evitarse mediante hábitos saludables, revisiones periódicas y el uso adecuado de ayudas como gafas, iluminación y protectores auditivos.

Vaticano El taller fortaleció la confianza de los adultos mayores al brindarles información accesible y actividades prácticas que les permiten conservar sus capacidades sensoriales. Además, favoreció el intercambio de experiencias entre los participantes, creando un ambiente de apoyo y motivación para continuar cuidando su salud visual y auditiva en la vida diaria.

ANEXOS FOTOGRAFICOS





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

ANEXOS FOTOGRAFICOS





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 septiembre al 19 de octubre del 2025 **SEMANA:** 32 Del 06 de octubre al 10 de octubre 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:** 06- octubre - 2025	**HORA:** 08:00 a.m – 01:00 p.m	**N° DE SESION** 10
SEDE: Vaticano	**FECHA DE EJECUCION:** 07- octubre - 2025	**HORA:** 08:00 a.m – 01:00 p.m	**N° DE SESION** 11
SEDE: Laureles	**FECHA DE EJECUCION:** 08- octubre - 2025	**HORA:** 08:00 a.m – 01:00 p.m	**N° DE SESION** 12
SEDE: Principal	**FECHA DE EJECUCION:** 09- octubre - 2025	**HORA:** 08:00 a.m – 01:00 p.m	**N° DE SESION** 13

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA:	Taller de enfermería: Promoción de la Autonomía (Autocuidado en el día a día, Higiene Personal, Nutrición, Ejercicio.). Derechos en Salud y Acceso a Servicios.
OBJETIVO GENERAL:	Promover la autonomía y el bienestar integral de los adultos mayores mediante el fortalecimiento de hábitos de autocuidado, la educación en higiene, nutrición, ejercicio y la sensibilización sobre sus derechos en salud y el acceso a los servicios disponibles.
LOGRO:	Al finalizar el taller, los adultos mayores demostraron mayor conocimiento y conciencia sobre la importancia del autocuidado diario, la higiene personal, la nutrición adecuada y la práctica de ejercicio físico seguro. Además, adquirieron información clara sobre sus derechos en salud y los servicios disponibles, lo que les permitió fortalecer su autonomía, tomar decisiones informadas sobre su bienestar y aplicar estrategias de autocuidado en su vida cotidiana, mejorando así su calidad de vida y participación en la comunidad.

METODOLOGIA DEL DESARROLLO

El taller se desarrolla bajo un enfoque participativo, práctico y vivencial, orientado a que los adultos mayores no solo reciban información teórica, sino que también la experimenten y apliquen de manera práctica en su vida diaria.
Esta metodología busca integrar la teoría con la práctica, generar confianza en los adultos mayores y motivarlos a implementar cambios positivos en su vida diaria, promoviendo un envejecimiento activo y saludable.

Charlas educativas: se presentan conceptos claros y ejemplos cotidianos sobre autocuidado, higiene, nutrición, ejercicio y derechos en salud, facilitando la comprensión y motivando la participación activa.

Actividades prácticas: los adultos mayores realizan ejercicios de higiene personal, preparación de alimentos saludables adaptados a su edad y rutinas de ejercicios suaves, fomentando el aprendizaje significativo y la internalización de hábitos saludables.

Demostraciones con materiales reales: se utilizan utensilios de cocina, ingredientes y equipos necesarios para la preparación de alimentos saludables, incluyendo la elaboración de arepas. Durante la actividad, los adultos mayores observan y participan en el proceso paso a paso: desde la manipulación de la masa, el uso adecuado de los utensilios, hasta la cocción segura de las arepas. Esta práctica permite reforzar conceptos de nutrición, higiene en la preparación de alimentos y hábitos de autocuidado, mientras se fomenta la participación activa, la motricidad fina y la interacción entre los adultos mayores.

Dinámicas grupales y juegos de reflexión: se incluyen actividades lúdicas para reforzar conceptos sobre derechos en salud, promover la interacción social, el trabajo en equipo y el intercambio de experiencias.

Discusión y resolución de casos prácticos: se plantean situaciones reales para analizar, reflexionar y aplicar estrategias de autocuidado y toma de decisiones, fortaleciendo la autonomía y el pensamiento crítico de los adultos mayores.

DESARROLLO DEL TALLER

Bienvenida y presentación del taller.
Pregunta inicial: “¿Qué actividades realizan cada día para cuidar su salud y bienestar?”

Autocuidado e Higiene Personal
Importancia del lavado de manos, cuidado de la piel, higiene bucal y cuidado del cabello y uñas.
Actividad práctica:
Demostración de técnicas de higiene personal.
Intercambio de experiencias y prácticas grupales.

Nutrición Saludable
Alimentación balanceada, hidratación y adaptación de dietas a necesidades del adulto mayor.
Actividad práctica:
Preparación de unas arepas nutritivas para promover la alimentación saludable.

Ejercicio Físico Seguro
Beneficios del ejercicio: movilidad, equilibrio, fuerza y bienestar emocional.
Actividad práctica:
Rutina suave de estiramientos y ejercicios sentados.

Derechos en Salud y Acceso a Servicios
Derechos fundamentales en salud para adultos mayores.
Servicios disponibles en la comunidad y cómo acceder a ellos.
Actividad práctica:
Simulación de búsqueda de servicios de salud y discusión de casos prácticos sobre acceso y denuncia de vulneración de derechos.

Cierre
Preguntas y retroalimentación.
Síntesis de hábitos saludables y derechos en salud.
Compromiso individual para aplicar lo aprendido en su vida diaria.

CONCLUSIONES

Laureles: El taller fortaleció la autonomía de los adultos mayores al brindarles herramientas prácticas y conocimientos sobre autocuidado diario, higiene, nutrición y ejercicio, promoviendo hábitos saludables que pueden aplicar en su vida cotidiana para mejorar su bienestar físico y emocional. La educación sobre derechos en salud y el acceso a servicios permitió a los adultos mayores tomar decisiones informadas, reforzando su independencia, participación activa y capacidad para mantener un entorno seguro y saludable, tanto para ellos como para su familia y comunidad.
Vaticano: El taller promovió la participación activa y el aprendizaje significativo de los adultos mayores, al combinar información teórica con actividades prácticas. Esto favoreció la interacción social, la motivación para incorporar cambios positivos en su rutina diaria y el fortalecimiento de hábitos que contribuyen a un envejecimiento saludable y autónomo.

ANEXOS FOTOGRAFICOS





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

ANEXOS FOTOGRAFICOS





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 septiembre al 19 de octubre del 2025 **SEMANA:** 33 Del 14 de octubre al 17 de octubre 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: Vaticano	**FECHA DE EJECUCION:** 14- octubre - 2025	**HORA:** 08:00 a.m – 01:00 p.m	**N° DE SESION** 14
SEDE: Laureles	**FECHA DE EJECUCION:** 15- octubre - 2025	**HORA:** 08:00 a.m – 01:00 p.m	**N° DE SESION** 15
SEDE: Vaticano	**FECHA DE EJECUCION:** 16- octubre - 2025	**HORA:** 08:00 a.m – 01:00 p.m	**N° DE SESION** 16
SEDE: Laureles	**FECHA DE EJECUCION:** 17- octubre - 2025	**HORA:** 08:00 a.m – 01:00 p.m	**N° DE SESION** 17

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA:	Taller de enfermería: Autocuidado de la Piel y Prevención del Cáncer de Piel. (Cuidado de la Piel en la Vejez, Importancia del Protector Solar, Identificación de Señales de Alarma.)
OBJETIVO GENERAL:	Promover el cuidado de la piel en adultos mayores mediante la educación sobre hábitos de autocuidado, el uso adecuado de protector solar y el reconocimiento temprano de señales de alarma, con el fin de prevenir lesiones y detectar oportunamente el cáncer de piel.
LOGRO:	Los adultos mayores adquirieron conocimientos prácticos sobre el cuidado de su piel, identificaron medidas de prevención frente a lesiones y cáncer de piel, y aprendieron a utilizar correctamente el protector solar e implementar hábitos diarios de hidratación y protección, fortaleciendo así su autocuidado y bienestar.

METODOLOGIA DEL DESARROLLO

El taller se lleva a cabo con un enfoque participativo, educativo y demostrativo, promoviendo la interacción constante y el aprendizaje práctico.

Charla guiada sobre el envejecimiento de la piel y riesgos frecuentes:
Se explica de forma clara cómo cambia la piel con la edad, cuáles son los factores que la deterioran (sol, deshidratación, enfermedades), y cómo prevenir lesiones o irritaciones comunes.

Demostración del uso correcto de protector solar:
Se enseña paso a paso cómo aplicar el protector solar en las zonas más expuestas como rostro, cuello, brazos y manos, indicando la cantidad adecuada y la frecuencia de uso.

Observación de imágenes sobre señales de alarma:
Se presentan láminas o diapositivas con ejemplos visuales de manchas, lunares irregulares o cambios en la piel que pueden indicar un riesgo, explicando cuándo consultar al médico.

Actividad práctica de hidratación y cuidado diario:
Los adultos mayores aplican crema hidratante o aceite corporal en manos, brazos o rostro, mientras se orienta sobre movimientos adecuados y frecuencia del cuidado.

Conversatorio y resolución de dudas:
Se abre un espacio para que los participantes compartan experiencias, hábitos y preguntas sobre el cuidado de su piel, generando confianza y participación activa.

Apoyo visual con carteleras o láminas informativas:
Se utilizan afiches, ilustraciones o fichas impresas que refuercen mensajes clave sobre protección solar, hidratación, signos de alerta y hábitos saludables.

DESARROLLO DEL TALLER

Bienvenida y presentación del tema.
Pregunta activadora: “¿Cómo cuidan su piel diariamente?”

Cambios en la piel durante la vejez
Envejecimiento natural de la piel.
Resequedad, manchas, fragilidad y exposición solar.
Importancia de la hidratación y protección.
Uso del protector solar
¿Qué es y por qué es necesario?
Aplicación correcta (rostro, brazos, cuello, manos).
Frecuencia de uso y elección del factor de protección.
Demostración práctica.
Señales de alarma y prevención del cáncer de piel
Manchas nuevas o que cambian de color.
Lunares irregulares, heridas que no sanan, enrojecimientos o picazón.
Imágenes guía
Importancia de la revisión médica.
Cierre
Recomendaciones finales.
Preguntas y retroalimentación.
Mensaje de autocuidado.

CONCLUSIONES

Vaticano: El taller permitió que los adultos mayores comprendieran la importancia del cuidado diario de la piel y el uso constante del protector solar como medida de prevención frente a daños y enfermedades cutáneas.
Laureles: El taller permitió fortalecer la autonomía y la atención preventiva al enseñar a identificar señales de alarma como cambios en lunares, manchas o lesiones, promoviendo la consulta médica temprana y el autocuidado responsable.

ANEXOS FOTOGRAFICOS





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 **Yuri Angelica Parra Nossa** CC N° 53.101.037 de Bogotá D.C	**PERIODO DE INFORME:** Del 20 de septiembre al 19 de octubre del 2025 **SEMANA 30** Del 22 de septiembre al 26 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:** 22 DE SEPTIEMBRE	**HORA:** 8:30 AM-10:00 AM	**N° DE SESION** 1
SEDE: San Antonio	**FECHA DE EJECUCION:** 22 DE SEPTIEMBRE	**HORA:** 11:00 AM -12:30 PM	**N° DE SESION** 2
SEDE: Vaticano	**FECHA DE EJECUCION:** 23 DE SEPTIEMBRE	**HORA:** 8:30 AM-10:00 AM	**N° DE SESION** 3
SEDE: María Auxiliadora	**FECHA DE EJECUCION:** 23 DE SEPTIEMBRE	**HORA:** 11:00 AM -12:30 PM	**N° DE SESION** 4
SEDE: Laureles	**FECHA DE EJECUCION:** 24 DE SEPTIEMBRE	**HORA:** 8:30 AM-10:00 AM	**N° DE SESION** 5
SEDE: Sede Principal	**FECHA DE EJECUCION:** 24 DE SEPTIEMBRE	**HORA:** 11:00 AM -12:30 PM	**N° DE SESION** 6
SEDE: Sede Principal	**FECHA DE EJECUCION:** 26 DE SEPTIEMBRE	**HORA:** 11:00 AM -12:30 PM	**N° DE SESION** 7

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA:	Alteraciones región dorsal
OBJETIVO GENERAL:	Favorecer en los adultos mayores la prevención, comprensión y manejo de las alteraciones de la región dorsal a través de una charla educativa y una sesión práctica de fisioterapia, que promuevan hábitos saludables, fortalezcan la musculatura y mejoren la movilidad, la postura y la calidad de vida.
LOGROS:	Reconocer las principales alteraciones de la región dorsal en el adulto mayor (hipercifosis, dolor dorsal, rigidez, contracturas). Comprender la influencia de los factores de riesgo (posturas inadecuadas, sedentarismo, debilidad muscular) en la salud de la columna dorsal. Adquirir conocimientos básicos sobre higiene postural y autocuidado aplicables en las actividades de la vida diaria.

	Participar en ejercicios de fisioterapia dirigidos al fortalecimiento muscular, movilidad articular y estiramientos adaptados a las necesidades del adulto mayor. Integrar los conocimientos teóricos con la práctica fisioterapéutica, reforzando la importancia de la actividad física segura en la prevención y tratamiento de alteraciones dorsales. Fomentar la autonomía, la participación activa y la motivación hacia el cuidado continuo de la salud musculoesquelética.

METODOLOGIA DEL DESARROLLO
Tema: Alteraciones de la región dorsal Las alteraciones dorsales abarcan desde dolor muscular por contracturas hasta deformidades como la hipercifosis. En el adulto mayor, suelen estar relacionadas con el envejecimiento, la pérdida de masa muscular, la disminución de la movilidad y hábitos posturales inadecuados. Su manejo integral combina educación, fisioterapia y hábitos saludables para mantener la funcionalidad y prevenir complicaciones. Clasificación: Según la alteración principal: Posturales: Hipercifosis dorsal, hombros adelantados, contracturas. Degenerativas: Artrosis dorsal, desgaste discal, rigidez articular. Musculares: Debilidad de paravertebrales, dolor miofascial, espasmos. Neurológicas asociadas: Neuralgias intercostales, irradiación de dolor. Según la limitación funcional: Movilidad reducida: dificultad para girar el tronco o inclinarse. Dolor crónico: molestias dorsales persistentes que limitan la autonomía. Déficit postural: alteración del equilibrio y alineación corporal. Disfunción respiratoria asociada: por rigidez torácica en hipercifosis avanzada. causas comunes: Envejecimiento y pérdida de elasticidad de los tejidos. Sedentarismo y falta de ejercicios de fortalecimiento. Hábitos posturales inadecuados (uso del celular, estar encorvado, malas sillas). Osteoporosis (fracturas vertebrales por aplastamiento). Sarcopenia (pérdida progresiva de masa y fuerza muscular).

Síntomas frecuentes:
Dolor dorsal mecánico (aumenta con el movimiento, mejora con reposo).
Rigidez matutina o al estar sentado mucho tiempo.
Postura encorvada, hombros hacia adelante.
Fatiga postural al permanecer de pie.
Limitación en la respiración profunda (por rigidez torácica).
Dificultad para realizar actividades de la vida diaria (lavar, cargar objetos, girar el tronco).
Objetivo General
Mejorar la salud musculoesquelética de la región dorsal en adultos mayores mediante un programa educativo y fisioterapéutico que combine ejercicios terapéuticos, técnicas manuales y hábitos saludables, orientado a reducir el dolor, corregir la postura, aumentar la movilidad y prevenir complicaciones, favoreciendo la autonomía y calidad de vida.
Terapia Manual y Técnicas Complementarias
Masoterapia descontracturante: Liberación de puntos de tensión en paravertebrales y trapecios
Movilizaciones articulares torácicas: Favorecen la expansión torácica y la movilidad dorsal.
Estiramientos globales y segmentarios: Pectorales, dorsales y trapecio superior.
Ejercicios respiratorios: Favorecen movilidad costal y capacidad pulmonar.
Ejercicios Terapéuticos (Base del Fortalecimiento)
Fase inicial (baja intensidad):
Movilidad torácica: sentado, llevar brazos al frente y abrir en cruz respirando profundo.
Autocorrección postural contra la pared: apoyar cabeza, hombros y espalda, mantener 15-20 seg
Elevación de brazos con banda ligera: para activar dorsales y deltoides.
Remo sentado con banda ligera: tirando hacia el abdomen, trabajando dorsales y bíceps
Fase intermedia (resistencia moderada):
Extensión dorsal con banda: llevar brazos al frente y abrir contra la resistencia.
Pull-aparts con banda: separar brazos estirando la banda al nivel del pecho.
Puente con banda alrededor de muslos: activa glúteos y musculatura lumbar-dorsal.
Ejercicios de rotación torácica con banda: para movilidad y estabilidad del core.
Hábitos Terapéuticos Complementarios
Educación postural: mantener espalda recta al sentarse, dormir en colchón firme, evitar encorvarse.
Respiración diafragmática: integrar a los ejercicios para mejorar control postural y oxigenación.
Hidratación y pausas activas: moverse cada 45-60 minutos para prevenir rigidez.
Uso progresivo de bandas: aumentar la resistencia de forma gradual según tolerancia.
Conciencia corporal: integrar la corrección de postura en actividades diaria.
Movilidad torácica en “gato/vaca” adaptado a silla.

Cadera y piernas: giros suaves de cadera sentado, flexo-extensión de rodillas y tobillos (6–8 repeticiones).
Activación muscular general
Marcha en el sitio con apertura de brazos al costado para expandir el pecho.
Elevación de brazos al frente y hacia arriba coordinado con respiración.
Remo libre (sin banda): movimiento de tirar hacia atrás con brazos, activando dorsales (8 repeticiones).
Ejercicios terapéuticos – Región Dorsal
Estiramientos específicos y globales (20–30 seg cada uno):
Estiramiento de pectorales apoyando manos en marco de puerta.
Estiramiento de dorsales: brazos al frente apoyados en respaldo de silla, bajar tronco suavemente.
Estiramiento de cuello lateral y hacia adelante.
Torsión torácica suave sentado (rotar el tronco sujetando respaldo).
Fortalecimiento con banda elástica (amarilla, baja resistencia):
Remo sentado con banda: 8–12 repeticiones.
Pull-apart (separación de brazos): mantener codos extendidos, abrir banda al nivel del pecho (8–10 repeticiones).

DESARROLLO DEL TALLER

Explicación teórica de alteraciones de la región dorsal
Calentamiento
Respiración profunda (4 repeticiones) para activar la caja torácica.
Automasaje en hombros y espalda alta con movimientos circulares.
Movilidad articular: círculos de hombros e inclinaciones suaves del tronco.
Estiramientos
Globales: brazos al techo con extensión suave de columna.
Analíticos: estiramiento de pectorales en pared y dorsales con apoyo en silla.
Ejercicios Terapéuticos
Remo con banda elástica para activar espalda alta.
Aperturas de brazos con banda para mejorar postura.
Contracciones isométricas dorsales (juntar omóplatos y mantener 5 segundos).
Objetivo: mejorar control postural, fuerza y resistencia dorsal.
Relajación y Cierre
Estiramientos suaves de cuello y cara.
Respiración profunda para relajar musculatura dorsal.

CONCLUSIONES

JUAN GRANDE: La participación grupal favoreció la motivación y el aprendizaje compartido sobre la importancia del cuidado de la espalda alta.
SAN ANTONIO: Los adultos mayores comprendieron las principales alteraciones dorsales y su relación con la postura diaria.
VATICANO: Los ejercicios de movilidad y fortalecimiento con banda elástica fueron bien aceptados y se realizaron de forma segura.
MARÍA AUXILIADORA: Se logró una mejora en la conciencia corporal y en la corrección postural durante las actividades.
LAURELES: El grupo identificó la importancia de integrar los estiramientos para reducir rigidez y mejorar la flexibilidad dorsal.
SEDE PRINCIPAL: La dinámica grupal facilitó el intercambio de experiencias, reforzando el aprendizaje.
SEDE PRINCIPAL: Los participantes valoraron la respiración y la relajación como complemento para el control de la tensión muscular.

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 **Yuri Angelica Parra Nossa** CC N° 53.101.037 de Bogotá D.C		**PERIODO DE INFORME:** Del 20 de septiembre al 19 de octubre del 2025 **SEMANA 31** Del 29 de septiembre al 03 de octubre 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: Once De Mayo	**FECHA DE EJECUCION: 29 DE SEPTIEMBRE**	**HORA:** 8:30 AM-10:00 AM	**N° DE SESION 8**
SEDE: Sede Principal	**FECHA DE EJECUCION: 29 DE SEPTIEMBRE**	**HORA:** 11:00 AM -12:30 PM	**N° DE SESION 9**
SEDE: Alcázares	**FECHA DE EJECUCION: 30 DE SEPTIEMBRE**	**HORA:** 8:30 AM-10:00 AM	**N° DE SESION 10**
SEDE: Trinidad	**FECHA DE EJECUCION: 30 DE SEPTIEMBRE**	**HORA:** 11:00 AM -12:30 PM	**N° DE SESION 11**
SEDE: Juan Grande	**FECHA DE EJECUCION: 01 DE OCTUBRE**	**HORA:** 8:30 AM-10:00 AM	**N° DE SESION 12**
SEDE: San Antonio	**FECHA DE EJECUCION: 01 DE OCTUBRE**	**HORA:** 11:00 AM -12:30 PM	**N° DE SESION 13**
SEDE: María Auxiliadora	**FECHA DE EJECUCION: 02 DE OCTUBRE**	**HORA:** 8:30 AM-10:00 AM	**N° DE SESION 14**
SEDE: Sede Principal	**FECHA DE EJECUCION: 02 DE OCTUBRE**	**HORA:**11:00 AM -12:30 PM	**N° DE SESION 15**

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA:	Alteraciones Lumbares
OBJETIVO GENERAL:	Promover en los adultos mayores el conocimiento, la prevención y el manejo de las alteraciones lumbares mediante una charla educativa complementada con fisioterapia, orientada a fortalecer la musculatura, mejorar la postura, reducir el dolor y favorecer la autonomía en las actividades de la vida diaria.
LOGROS:	Reconocer las principales alteraciones lumbares que afectan al adulto mayor (lumbalgia, contracturas, debilidad muscular). Comprender los factores de riesgo y malos hábitos posturales que agravan el dolor lumbar. Adquirir conocimientos básicos sobre higiene postural y ergonomía en las actividades cotidianas.

	Identificar la importancia del fortalecimiento muscular y del core en la protección de la columna lumbar. Participar en ejercicios terapéuticos prácticos de fisioterapia adaptados a sus capacidades. Integrar estiramientos y técnicas de respiración como apoyo para la reducción del dolor y la relajación muscular. Fomentar la constancia en la práctica de ejercicios y hábitos saludables para prevenir recaídas. Mejorar la confianza, la autonomía y la calidad de vida a través de la educación y la práctica fisioterapéutica.

METODOLOGIA DEL DESARROLLO
Tema: Alteraciones lumbares Las alteraciones lumbares incluyen desde dolor mecánico simple hasta problemas crónicos como hernia discal, artrosis, lumbalgia mecánica o inestabilidad vertebral. En los adultos mayores, suelen estar asociadas a sarcopenia, osteoporosis, sedentarismo y malas posturas. El abordaje combina educación, fisioterapia, fortalecimiento y hábitos saludables para mantener la autonomía y prevenir recaídas. Clasificación Según la alteración principal: Mecánicas: Lumbalgia mecánica, contracturas musculares, sobrecarga por esfuerzo. Degenerativas: Artrosis lumbar, desgaste discal, espondilosis. Estructurales: Escoliosis lumbar, espondilolistesis. Neurológicas: Radiculopatías, ciática asociada a compresión nerviosa. Según la limitación funcional: Dolor agudo o crónico: limitación parcial o persistente en la movilidad. Déficit de estabilidad: debilidad del core y musculatura profunda. Rigidez: pérdida de rango de movimiento en flexión/extensión. Dificultad funcional: para agacharse, levantarse o permanecer de pie por tiempo prolongado. Causas comunes Pérdida de fuerza muscular (abdomen y lumbares débiles). Posturas inadecuadas (agacharse mal, encorvarse, levantar peso incorrectamente).

Inactividad física prolongada.
Osteoporosis con fracturas vertebrales por compresión.
Cambios degenerativos asociados a la edad (artrosis, deshidratación discal).
Síntomas frecuentes
Dolor lumbar que aumenta con el esfuerzo o al estar mucho tiempo de pie/sentado
Rigidez al iniciar movimientos (ej. levantarse de la cama o de la silla).
Debilidad muscular en abdomen y espalda baja.
Espasmos musculares recurrentes.
Dolor referido a glúteos o piernas (ciática).
Dificultad para realizar actividades de la vida diaria (agacharse, cargar bolsas, caminar).
Objetivo General
Prevenir y tratar las alteraciones lumbares en adultos mayores mediante un programa educativo y fisioterapéutico que incluya ejercicios de fortalecimiento, técnicas manuales y educación postural, orientado a disminuir el dolor, mejorar la estabilidad del core, aumentar la movilidad y favorecer la autonomía en la vida diaria.
Terapia Manual y Técnicas Complementarias
Masoterapia descontracturante: en zona lumbar y glútea para reducir tensión.
Movilizaciones pélvicas y lumbares suaves: para recuperar amplitud de movimiento.
Estiramientos de cadena posterior: isquiotibiales, glúteos, paravertebrales.
Técnicas de calor superficial: para relajar la musculatura antes del ejercicio.
Ejercicios Terapéuticos (Fortalecimiento lumbar y core)
Fase inicial (baja intensidad):
Basculación pélvica: tumbado boca arriba, llevar la pelvis hacia atrás/aplanar la espalda contra el suelo.
Puente de glúteos: elevación de cadera, activando glúteos y zona lumbar.
Abdominales isométricos (activación de core): llevar ombligo hacia dentro sin mover la pelvis.
Estiramiento de gato–camello: movilidad de columna lumbar y dorsal en cuadrupedia.
Fase intermedia (resistencia moderada):
Plancha modificada (sobre rodillas): para activar core y proteger la zona lumbar.
Superman tumbado boca abajo: elevar brazo derecho y pierna izquierda, alternando lados.
Sentado con banda elástica: extensiones de rodilla + activación abdominal.
Ejercicio de puente con resistencia: banda elástica en muslos para activar glúteos y lumbares.
Hábitos Terapéuticos Complementarios
Higiene postural lumbar:

Al agacharse, flexionar rodillas en lugar de la cintura.
Mantener la espalda recta al levantar objetos.
Usar sillas con soporte lumbar
Movilización frecuente: evitar estar mucho tiempo sentado o de pie.
Fortalecimiento regular: incluir ejercicios de core en la rutina.
Descanso adecuado: colchón firme y posición de lado con almohada entre rodillas.
Control de peso corporal: para disminuir la sobrecarga en la zona lumbar.





Plan de Intervención Fisioterapéutico Grupal – Alteraciones de la Región Lumbar
Bienvenida y preparación
Saludo cordial, verificación de estado general (dolor lumbar, rigidez, mareo, tensión arterial).
Recomendación: trabajar a ritmo cómodo, detenerse si aparece dolor irradiado (ej. hacia pierna).
Preparación del espacio: sillas firmes, colchonetas, música suave.
Registro de asistencia y revisión del estado físico
Confirmar asistencia.
Observación rápida: postura en sedestación y bipedestación (arqueo excesivo, rigidez).
Ajustes simples: reducir intensidad o rango si hay dolor lumbar conocido.
Ejercicio de respiración profunda y controlada
Objetivo: activar el diafragma y favorecer la relajación lumbar.
Inhalar por la nariz 4 segundos, expandiendo el abdomen suavemente.
Mantener 2 segundos.

DESARROLLO DEL TALLER
Explicación teórica de Alteraciones lumbares Calentamiento Respiración profunda (4 repeticiones). Automasaje lumbar con movimientos circulares suaves. Movilidad articular: inclinaciones pélvicas y giros suaves de tronco Estiramientos Globales: gato–vaca en silla o en cuatro apoyos. Analíticos: estiramiento de isquiotibiales y glúteos. Ejercicios Terapéuticos Puentes lumbares en colchoneta. Elevación alterna de brazos y piernas en cuadrupedia. Contracciones isométricas del core (activar abdomen y mantener 5 segundos). Objetivo: mejorar fuerza, estabilidad y control postural lumbar Relajación y Cierre Estiramientos suaves de zona lumbar en flexión hacia adelante. Respiración profunda para liberar tensión.

CONCLUSIONES
ONCE DE MAYO: El trabajo grupal fomentó la participación activa y la confianza en el fortalecimiento de la zona lumbar. **SEDE PRINCIPAL:** Los adultos mayores reconocieron las causas frecuentes de dolor lumbar y cómo prevenirlas. **ALCÁZARES:** Los ejercicios terapéuticos (puentes, activación del core, estiramientos) se adaptaron al ritmo y condición de cada participante. **TRINIDAD:**La práctica conjunta con bandas elásticas permitió mejorar fuerza y estabilidad de manera progresiva. **JUAN GRANDE:** Se reforzó la importancia de la higiene postural en las actividades cotidianas para evitar sobrecargas lumbares. **SAN ANTONIO:** El taller promovió la interacción social y el acompañamiento mutuo, favoreciendo la adherencia al ejercicio. **MARÍA AUXILIADORA:** Los estiramientos y la relajación final ayudaron a disminuir la sensación de tensión en la zona baja. **SEDE PRINCIPAL:** Se concluyó que el fortalecimiento lumbar en grupo es una herramienta eficaz para mejorar la movilidad, prevenir recaídas y mantener la independencia funcional.

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 **Yuri Angelica Parra Nossa** CC N° 53.101.037 de Bogotá D.C		**PERIODO DE INFORME:** Del 20 de septiembre al 19 de octubre del 2025 **SEMANA 32** Del 06 de octubre al 10 de octubre 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: 06 DE OCTUBRE**	**HORA:** 8:30 AM-10:00 AM	**N° DE SESION 16**
SEDE: Juan Grande	**FECHA DE EJECUCION: 06 DE OCTUBRE**	**HORA:** 11:00 AM -12:30 PM	**N° DE SESION 17**
SEDE: Laureles	**FECHA DE EJECUCION: 08 DE OCTUBRE**	**HORA:** 8:30 AM-10:00 AM	**N° DE SESION 18**
SEDE: Once de Mayo	**FECHA DE EJECUCION: 08 DE OCTUBRE**	**HORA:** 11:00 AM -12:30 PM	**N° DE SESION 19**
SEDE: Trinidad	**FECHA DE EJECUCION: 09 DE OCTUBRE**	**HORA:** 11:00 AM -12:30 PM	**N° DE SESION 20**
SEDE: Sede Principal	**FECHA DE EJECUCION: 09 DE OCTUBRE**	**HORA:** 8:30 AM-10:00 AM	**N° DE SESION 21**

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA:	Alteraciones posturales
OBJETIVO GENERAL:	Promover en los adultos mayores la conciencia, prevención y corrección de las alteraciones posturales mediante una charla educativa orientada a mejorar la alineación corporal, fortalecer la musculatura postural y fomentar hábitos saludables que favorezcan la funcionalidad y la calidad de vida.
LOGROS:	Reconocer las principales alteraciones posturales frecuentes en el adulto mayor (hipercifosis, escoliosis, hiperlordosis, desequilibrios musculares). Comprender la relación entre la postura, el dolor musculoesquelético y la funcionalidad diaria. Identificar los factores de riesgo que influyen en las alteraciones posturales, como el sedentarismo o las malas posiciones prolongadas. Adquirir conocimientos sobre higiene postural y ergonomía aplicables a las actividades cotidianas.

	Participar activamente en ejercicios demostrativos para mejorar la alineación y el control corporal. Desarrollar mayor conciencia corporal y capacidad de autocorrección postural. Fomentar la práctica regular de ejercicios de movilidad y fortalecimiento postural. Promover la autonomía, la seguridad en el movimiento y el bienestar físico general.

METODOLOGIA DEL DESARROLLO

Tema: Alteraciones Posturales

Las alteraciones posturales son desviaciones o desalineaciones del eje corporal que modifican la posición normal de la columna vertebral y de las estructuras musculoesqueléticas. En los adultos mayores, suelen estar relacionadas con la pérdida de fuerza muscular, la disminución de la movilidad articular, el sedentarismo y los malos hábitos posturales. Estas alteraciones pueden generar dolor, fatiga, desequilibrio y limitaciones en las actividades de la vida diaria.

El abordaje combina educación postural, fisioterapia, ejercicios de fortalecimiento y estiramiento, así como hábitos saludables que favorezcan la alineación y el bienestar integral.

Clasificación

Según el tipo de alteración:

Hipercifosis dorsal: aumento de la curvatura de la parte superior de la espalda.

Hiperlordosis lumbar: aumento exagerado de la curvatura baja de la columna.

Escoliosis: desviación lateral de la columna con rotación vertebral.

Rectificación cervical o lumbar: pérdida de las curvas naturales por tensión muscular o rigidez.

Desalineaciones pélvicas o de hombros: diferencias de altura, rotación o inclinación corporal.

Según el compromiso funcional:

Dolor muscular y articular: por sobrecarga o compensación postural.

Desequilibrio corporal: alteración del centro de gravedad.

Fatiga postural: dificultad para mantener posiciones prolongadas.

Limitación de movimiento: rigidez o debilidad muscular en columna, hombros o caderas.

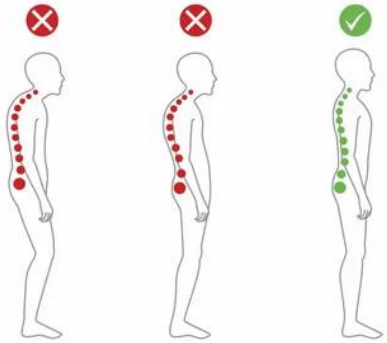
Causas comunes

Pérdida de fuerza muscular en abdomen, espalda y extremidades.

Sedentarismo o inactividad física prolongada.

Posturas inadecuadas mantenidas (sentarse encorvado, mirar hacia abajo por uso de celular).

Realizar pausas activas cada hora para evitar rigidez.
Utilizar mobiliario ergonómico con soporte lumbar y respaldo adecuado.
Fomentar el fortalecimiento regular de la musculatura postural (espalda, abdomen, glúteos).
Evitar posturas prolongadas con flexión de cuello o espalda.
Dormir con almohada baja y colchón firme.
Practicar respiración y relajación para disminuir tensión muscular y estrés.



Plan de Intervención Fisioterapéutico Grupal – Alteraciones Posturales
Bienvenida y preparación
Saludo cordial y revisión del estado general: preguntar por presencia de dolor en cuello, espalda o extremidades, mareo o tensión muscular.
Recomendación: mantener un ritmo cómodo y pausado, realizar movimientos lentos y controlados.
Preparación del espacio: sillas firmes, colchonetas, música suave, buena iluminación.
Objetivo: favorecer un ambiente tranquilo y seguro que promueva la conciencia corporal y la postura adecuada.
Registro de asistencia y revisión postural
Confirmar asistencia y observar la postura inicial: posición de cabeza, hombros, curvatura de columna y apoyo de pies.
Corrección guiada: pequeños ajustes verbales para alinear cabeza, hombros y pelvis.
Educación breve: explicar la importancia de mantener una postura erguida, equilibrada y relajada.
Ejercicio de respiración profunda y control postural
Objetivo: activar la musculatura respiratoria y postural profunda (diafragma y transverso del abdomen).
Ejecución:
Inhalar por la nariz en 4 segundos, expandiendo el abdomen.
Mantener 2 segundos.

Exhalar por la boca en 6–8 segundos, sintiendo cómo el abdomen se contrae y la espalda se alinea.
Repetir 4–6 ciclos.
Movilidad articular suave y toma de conciencia corporal
Ejercicios:
Cuello: inclinaciones laterales y giros suaves (5–8 repeticiones).
Hombros: círculos adelante y atrás, elevación y descenso controlado.
Columna dorsal y lumbar: flexión, extensión e inclinaciones suaves sentado o de pie.
Caderas y rodillas: movimientos de flexo-extensión suaves para mejorar la base postural.
Objetivo: activar articulaciones y preparar el cuerpo para mantener una buena alineación.
Activación muscular general
Marcha en el sitio: con control de postura (espalda recta, mirada al frente).
Elevación alterna de brazos: coordinada con respiración, evitando encoger hombros.
Contracción suave de abdomen y glúteos: para activar la musculatura estabilizadora.
Repetir 6–8 veces.
Ejercicios terapéuticos – Reeducación postural
Estiramientos (20–30 segundos por grupo muscular):
Pectorales en pared: abrir el pecho y retraer hombros.
Trapecios y cuello: inclinación lateral con respiración controlada.
Dorsales y lumbares: estiramiento tipo gato–camello o brazos hacia adelante en silla.
Fortalecimiento con banda elástica:
Remo sentado: fortalece espalda alta y retracción escapular.
Extensión de hombros: mejora alineación postural.
“Press abdominal”: empujar la banda hacia adelante activando el core.
Objetivo: corregir desequilibrios musculares y promover la estabilidad postural.
Ejercicios de control y estabilidad postural
Ejercicios de equilibrio: apoyo alternado de un pie (con apoyo si es necesario).
Alineación en pared: apoyar espalda completa, manteniendo cabeza, hombros y glúteos alineados.
Isométricos abdominales y escapulares: mantener contracción leve de abdomen y retracción de hombros durante 5–6 segundos (6–8 repeticiones).
Objetivo: mejorar conciencia corporal y control de la postura.
Cierre y relajación
Respiración profunda con conciencia postural.

DESARROLLO DEL TALLER
Explicación teórica de Alteraciones Posturales Calentamiento Respiración profunda (4 repeticiones). Automasaje cervical y dorsal con movimientos circulares suaves. Movilidad articular: giros suaves de cuello, elevaciones de hombros y rotaciones de tronco. Estiramientos Globales: estiramiento de columna con brazos al frente o sobre la cabeza. Analíticos: estiramiento de pectorales (en pared) y trapecios (inclinación lateral de cuello). Ejercicios Terapéuticos Retracción escapular (llevar hombros hacia atrás y abajo). Remo con banda elástica sentado. Activación del core: contracción abdominal suave manteniendo postura alineada. Objetivo: mejorar alineación corporal, fortalecer la musculatura postural y prevenir desequilibrios musculares. Relajación y Cierre Estiramientos suaves de cuello y espalda alta. Respiración profunda y consciente para liberar tensión y reforzar la corrección postural.

CONCLUSIONES
SEDE PRINCIPAL: El taller permitió a los participantes reconocer la importancia de una postura adecuada para prevenir dolores y mejorar su funcionalidad diaria. **JUAN GRANDE:** Los ejercicios posturales realizados favorecieron la conciencia corporal y el control del alineamiento durante las actividades cotidianas. **LAURELES:** Se evidenció una mejora en la movilidad articular y en la disposición de los adultos mayores para mantener hábitos posturales saludables. **ONCE DE MAYO:** La práctica grupal fomentó la motivación, el compañerismo y la constancia en el cuidado físico **TRINIDAD:** A través de la educación postural, los participantes comprendieron cómo pequeños cambios en sus rutinas pueden reducir el dolor y mejorar su bienestar. **SEDE PRINCIPAL:** Se observó una mayor capacidad de los adultos mayores para identificar y corregir posturas inadecuadas de manera autónoma.

ANEXOS



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

CONSORCIO
ADULTO MAYOR
2025





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 **Yuri Angelica Parra Nossa** CC N° 53.101.037 de Bogotá D.C	**PERIODO DE INFORME:** Del 20 de septiembre al 19 de octubre del 2025 **SEMANA 33** Del 14 de octubre al 17 de octubre 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: Vaticano	**FECHA DE EJECUCION: 14 DE OCTUBRE**	**HORA:** 8:30 AM-10:00 AM	**N° DE SESION 22**
SEDE: Alcázares	**FECHA DE EJECUCION: 14 DE OCTUBRE**	**HORA:** 11:00 AM -12:30 PM	**N° DE SESION** 23
SEDE: Sede Principal	**FECHA DE EJECUCION: 15 DE OCTUBRE**	**HORA:** 8:30 AM-10:00 AM	**N° DE SESION 24**
SEDE: Juan Grande	**FECHA DE EJECUCION: 15 DE OCTUBRE**	**HORA:** 11:00 AM -12:30 PM	**N° DE SESION 25**
SEDE: Sede principal	**FECHA DE EJECUCION: 17 DE OCTUBRE**	**HORA:** 11:00 AM -12:30 PM	**N° DE SESION 26**

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA:	Alteraciones posturales
OBJETIVO GENERAL:	Favorecer la corrección y prevención de alteraciones posturales en adultos mayores mediante una charla educativa participativa, orientada al fortalecimiento muscular, la mejora del equilibrio y la adquisición de hábitos posturales saludables que contribuyan al bienestar físico y funcional.
LOGROS:	Identificar los cambios posturales más comunes en la edad adulta y sus efectos sobre la movilidad y el equilibrio. Comprender la importancia de mantener una postura adecuada para prevenir dolor y lesiones musculoesqueléticas. Conocer estrategias sencillas para corregir posturas inadecuadas durante las actividades diarias. Aplicar principios básicos de ergonomía en el hogar y en las rutinas cotidianas. Practicar ejercicios de fortalecimiento y estiramiento orientados al control postural. Mejorar la conciencia corporal y la alineación durante la bipedestación, sedestación y marcha. Estimular la participación activa y la comunicación grupal como medio de aprendizaje y motivación.

METODOLOGIA DEL DESARROLLO

Tema: Alteraciones Posturales

Las alteraciones posturales son desviaciones o desalineaciones del eje corporal que modifican la posición normal de la columna vertebral y de las estructuras musculoesqueléticas. En los adultos mayores, suelen estar relacionadas con la pérdida de fuerza muscular, la disminución de la movilidad articular, el sedentarismo y los malos hábitos posturales. Estas alteraciones pueden generar dolor, fatiga, desequilibrio y limitaciones en las actividades de la vida diaria.

El abordaje combina educación postural, fisioterapia, ejercicios de fortalecimiento y estiramiento, así como hábitos saludables que favorezcan la alineación y el bienestar integral.

Clasificación

Según el tipo de alteración:

Hipercifosis dorsal: aumento de la curvatura de la parte superior de la espalda.

Hiperlordosis lumbar: aumento exagerado de la curvatura baja de la columna.

Escoliosis: desviación lateral de la columna con rotación vertebral.

Rectificación cervical o lumbar: pérdida de las curvas naturales por tensión muscular o rigidez.

Desalineaciones pélvicas o de hombros: diferencias de altura, rotación o inclinación corporal.

Según el compromiso funcional:

Dolor muscular y articular: por sobrecarga o compensación postural.

Desequilibrio corporal: alteración del centro de gravedad.

Fatiga postural: dificultad para mantener posiciones prolongadas.

Limitación de movimiento: rigidez o debilidad muscular en columna, hombros o caderas.

Causas comunes

Pérdida de fuerza muscular en abdomen, espalda y extremidades.

Sedentarismo o inactividad física prolongada.

Posturas inadecuadas mantenidas (sentarse encorvado, mirar hacia abajo por uso de celular).

Cambios degenerativos propios del envejecimiento (artrosis, desgaste discal).

Alteraciones visuales o del equilibrio que modifican la alineación corporal.

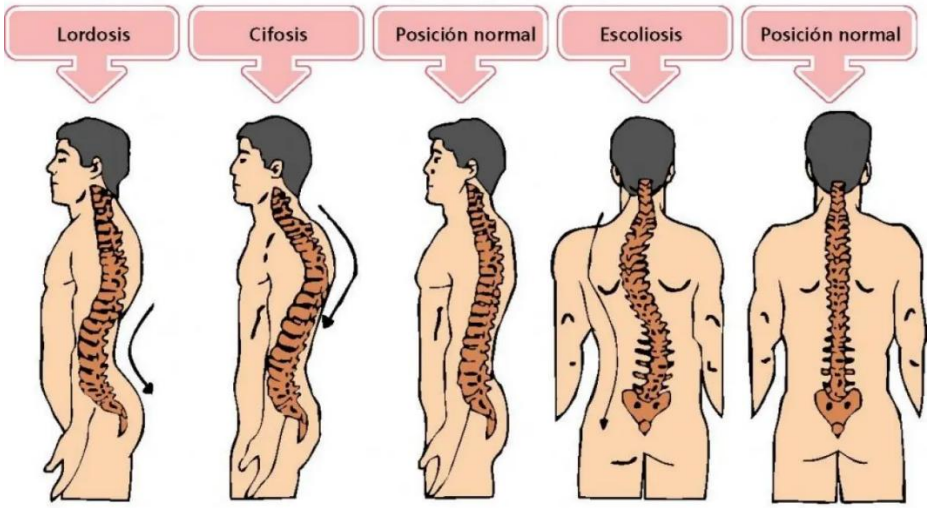
Calzado inadecuado o mobiliario sin soporte ergonómico.

Síntomas frecuentes

Dolor o rigidez en cuello, espalda o zona lumbar.

Fatiga o incomodidad al permanecer sentado o de pie.

Hombros caídos o adelantados



Plan de Intervención Fisioterapéutico Grupal – Alteraciones Posturales

Bienvenida y preparación

Saludo cordial y revisión del estado general: preguntar por presencia de dolor en cuello, espalda o extremidades, mareo o tensión muscular.

Recomendación: mantener un ritmo cómodo y pausado, realizar movimientos lentos y controlados.

Preparación del espacio: sillas firmes, colchonetas, música suave, buena iluminación.

Objetivo: favorecer un ambiente tranquilo y seguro que promueva la conciencia corporal y la postura adecuada.

Registro de asistencia y revisión postural

Confirmar asistencia y observar la postura inicial: posición de cabeza, hombros, curvatura de columna y apoyo de pies.

Corrección guiada: pequeños ajustes verbales para alinear cabeza, hombros y pelvis.

Educación breve: explicar la importancia de mantener una postura erguida, equilibrada y relajada.

Ejercicio de respiración profunda y control postural

Objetivo: activar la musculatura respiratoria y postural profunda (diafragma y transverso del abdomen).

Ejecución:

Inhalar por la nariz en 4 segundos, expandiendo el abdomen.

Mantener 2 segundos.

Exhalar por la boca en 6–8 segundos, sintiendo cómo el abdomen se contrae y la espalda se alinea.

Repetir 4–6 ciclos.

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

Movilidad articular suave y toma de conciencia corporal
Ejercicios:
Cuello: inclinaciones laterales y giros suaves (5–8 repeticiones).
Hombros: círculos adelante y atrás, elevación y descenso controlado.
Columna dorsal y lumbar: flexión, extensión e inclinaciones suaves sentado o de pie.
Caderas y rodillas: movimientos de flexo-extensión suaves para mejorar la base postural.
Objetivo: activar articulaciones y preparar el cuerpo para mantener una buena alineación.
Activación muscular general
Marcha en el sitio: con control de postura (espalda recta, mirada al frente).
Elevación alterna de brazos: coordinada con respiración, evitando encoger hombros.
Contracción suave de abdomen y glúteos: para activar la musculatura estabilizadora.
Repetir 6–8 veces.
Ejercicios terapéuticos – Reeducación postural
Estiramientos (20–30 segundos por grupo muscular):
Pectorales en pared: abrir el pecho y retraer hombros.
Trapecios y cuello: inclinación lateral con respiración controlada.
Dorsales y lumbares: estiramiento tipo gato–camello o brazos hacia adelante en silla.
Fortalecimiento con banda elástica:
Remo sentado: fortalece espalda alta y retracción escapular.
Extensión de hombros: mejora alineación postural.
“Press abdominal”: empujar la banda hacia adelante activando el core.
Objetivo: corregir desequilibrios musculares y promover la estabilidad postural.
Ejercicios de control y estabilidad postural
Ejercicios de equilibrio: apoyo alternado de un pie (con apoyo si es necesario).
Alineación en pared: apoyar espalda completa, manteniendo cabeza, hombros y glúteos alineados.
Isométricos abdominales y escapulares: mantener contracción leve de abdomen y retracción de hombros durante 5–6 segundos (6–8 repeticiones).
Objetivo: mejorar conciencia corporal y control de la postura.
Cierre y relajación
Respiración profunda con conciencia postural.
Estiramientos finales: cuello, espalda alta y hombros.
Retroalimentación del grupo: sensación de alivio, relajación y corrección postural

DESARROLLO DEL TALLER
Explicación teórica de Alteraciones Posturales Calentamiento Respiración profunda (4 repeticiones). Automasaje cervical y dorsal con movimientos circulares suaves. Movilidad articular: giros suaves de cuello, elevaciones de hombros y rotaciones de tronco. Estiramientos Globales: estiramiento de columna con brazos al frente o sobre la cabeza. Analíticos: estiramiento de pectorales (en pared) y trapecios (inclinación lateral de cuello). Ejercicios Terapéuticos Retracción escapular (llevar hombros hacia atrás y abajo). Remo con banda elástica sentado. Activación del core: contracción abdominal suave manteniendo postura alineada. Objetivo: mejorar alineación corporal, fortalecer la musculatura postural y prevenir desequilibrios musculares. Relajación y Cierre Estiramientos suaves de cuello y espalda alta. Respiración profunda y consciente para liberar tensión y reforzar la corrección postural.

CONCLUSIONES
VATICANO: El fortalecimiento de la musculatura dorsal, abdominal y cervical contribuyó al equilibrio y la estabilidad corporal **ALCÁZARES:** Los estiramientos y ejercicios de movilidad ayudaron a reducir la rigidez y a incrementar la flexibilidad general. **SEDE PRINCIPAL:** La práctica de la respiración profunda promovió la relajación y mejoró la concentración en la postura corporal. **JUAN GRANDE:** Los asistentes comprendieron la relación directa entre postura, equilibrio y prevención de caídas. **SEDE PRINCIPAL:** El taller facilitó la adopción de hábitos ergonómicos, especialmente en el uso de sillas, mesas y posiciones de descanso.

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 Liz Deisy Carrillo Solano CC N° 1.052.380.614 de Duitama		**PERIODO DE INFORME:** 20 De Septiembre Al 19 De Octubre Del 2025 **SEMANA 30** Del 22 De Septiembre al 26 de Septiembre 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:** 22 de Septiembe del 2025	**HORA:** 8:30 am – 10:00 am	**N° DE SESION:** 1
SEDE: Principal	**FECHA DE EJECUCION:** 22 de Septiembe del 2025	**HORA:** 11:00 am – 12:00 am	**N° DE SESION:** 2
SEDE: Juan grande	**FECHA DE EJECUCION:** 24 de Septiembe del 2025	**HORA:** 8:30 am – 10:00 am	**N° DE SESION:** 3
SEDE: San Antonio	**FECHA DE EJECUCION:** 24 de Septiembe del 2025	**HORA:** 11:00 am – 12:00 am	**N° DE SESION:** 4
SEDE: Alcacares	**FECHA DE EJECUCION:** 25 de Septiembe del 2025	**HORA:** 7:00 am – 3:00 pm	**N° DE SESION:** 5
SEDE: Trinidad	**FECHA DE EJECUCION:** 25 de Septiembe del 2025	**HORA:** 11:00 am – 12:00 am	**N° DE SESION:** 6

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA:	Desarrollo cognitivo en la persona mayor relajación con musica ambiental
OBJETIVO GENERAL:	Promover el bienestar integral de las personas mayores mediante actividades que estimulen las funciones cognitivas y fomenten la relajación, contribuyendo a mantener su autonomía, mejorar su estado emocional y favorecer una mejor calidad de vida.

LOGROS:	A través del desarrollo cognitivo y la relajación con música ambiental, las personas mayores logran fortalecer sus capacidades mentales, mejorando la memoria, la atención y la concentración, al tiempo que experimentan una sensación de bienestar emocional y tranquilidad. Estas actividades contribuyen a reducir los niveles de estrés y ansiedad, promoviendo estados de calma y equilibrio interior. Asimismo, favorecen el fortalecimiento de la autonomía personal, la confianza en sí mismos y la participación activa en el entorno, estimulando la interacción social y el sentido de pertenencia al grupo. En conjunto, estos logros se reflejan en una mejora significativa de la calidad de vida, el ánimo y la actitud positiva frente al proceso natural del envejecimiento.

METODOLOGIA DEL DESARROLLO
La metodología se basará en un enfoque **participativo, vivencial y flexible**, adaptado a las capacidades, intereses y ritmo de las personas mayores. Para el desarrollo de las actividades de **estimulación cognitiva**, se emplearán ejercicios prácticos que promuevan la memoria, la atención, la lógica y el razonamiento mediante dinámicas grupales, juegos mentales, lecturas guiadas y actividades de observación y asociación. En cuanto a la **relajación con música ambiental**, se implementarán sesiones en un entorno tranquilo, con iluminación suave y sonidos armoniosos que favorezcan la concentración y la serenidad. Se fomentará la **participación activa** de los asistentes, promoviendo el respeto, la comunicación y el trabajo colaborativo. El rol del facilitador será **guiar, motivar y acompañar** el proceso, observando las reacciones individuales y grupales para ajustar las estrategias según las necesidades. Finalmente, se realizará una **evaluación continua** que permita valorar los avances en las áreas cognitivas, emocionales y sociales, asegurando así la eficacia y pertinencia de las actividades.

DESARROLLO DEL TALLER
El taller, con una duración total de una hora y media, se desarrolla de manera estructurada para garantizar la participación activa y el bienestar integral de las personas mayores. En la **fase de inicio** (10 minutos), se da la bienvenida al grupo, se explica el propósito del encuentro y se genera un ambiente de confianza mediante una breve presentación. A continuación, se realiza un **rompehielos** (10 minutos) con una dinámica lúdica que promueva la interacción, la comunicación y el sentido de grupo, preparando a los participantes para el trabajo posterior. Seguidamente, se lleva a cabo una breve **sesión de estiramiento físico** (10 minutos), con movimientos suaves y guiados que ayuden a activar el cuerpo, mejorar la circulación y relajar posibles tensiones. Luego, se desarrolla la **primera actividad principal de estimulación cognitiva** (35 minutos), que puede incluir ejercicios de memoria, atención, razonamiento lógico o asociación de ideas, utilizando materiales sencillos y estrategias participativas adaptadas al nivel de cada persona. Posteriormente, se realiza la **actividad de relajación con música ambiental** (20 minutos),

en un ambiente tranquilo con iluminación tenue, música suave y técnicas de respiración que favorezcan la calma, la introspección y la conexión emocional. Finalmente, se lleva a cabo el **cierre del taller** (5 minutos), donde los participantes comparten sus sensaciones, se refuerzan los logros alcanzados y se brindan palabras de agradecimiento y motivación, concluyendo la sesión en un ambiente positivo y armonioso.

CONCLUSIONES

La realización del taller permitió evidenciar la importancia de promover espacios que integren la estimulación cognitiva y la relajación emocional en las personas mayores, favoreciendo su bienestar integral. A lo largo de la jornada, los participantes demostraron interés, disposición y entusiasmo en cada una de las etapas, fortaleciendo sus capacidades mentales y mejorando su estado de ánimo. Las dinámicas grupales fomentaron la socialización, la confianza y el sentido de pertenencia, mientras que la actividad de relajación con música ambiental generó un ambiente de tranquilidad, reduciendo la tensión y el estrés acumulado. En conjunto, se logró cumplir el objetivo propuesto, contribuyendo al mantenimiento de las funciones cognitivas, la estabilidad emocional y una actitud positiva frente al proceso de envejecimiento, reafirmando la necesidad de continuar desarrollando este tipo de espacios en beneficio de la calidad de vida de las personas mayores.

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

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 Septiembre Al 19 De Octubre Del 2025 **SEMANA 31** Del 29 De Septiembre al 03 de Octubre 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: Vaticano	**FECHA DE EJECUCION:** 30 de Septiembre del 2025	**HORA:** 8:30 am – 10:00 am	**N° DE SESION:** 7
SEDE: Principal	**FECHA DE EJECUCION:** 30 de Septiembre del 2025	**HORA:** 11:00 am – 12:30 pm	**N° DE SESION:** 8
SEDE: Once de mayo	**FECHA DE EJECUCION:** 01 de Octubre del 2025	**HORA:** 8:30 am – 10:00 am	**N° DE SESION:** 9
SEDE: Juan grande	**FECHA DE EJECUCION:** 01 de Octubre del 2025	**HORA:** 11:00 am – 12:30 pm	**N° DE SESION:** 10
SEDE: Alcazares	**FECHA DE EJECUCION:** 02 de Octubre del 2025	**HORA:** 8:30 am – 10:00 am	**N° DE SESION:** 11
SEDE: Trinidad	**FECHA DE EJECUCION:** 02 de Octubre del 2025	**HORA:** 11:00 am – 12:30 pm	**N° DE SESION:** 12
SEDE: Principal	**FECHA DE EJECUCION:** 03 de Octubre del 2025	**HORA:** 8:30 am – 10:00 am	**N° DE SESION:** 13

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA:	Agilidad mental Ensayo de coreografías para el dia de la feria
OBJETIVO GENERAL:	Promover el bienestar integral de los adultos mayores a través de la implementación de actividades enfocadas en el fortalecimiento de la agilidad mental y el ensayo de coreografías,

	con el propósito de estimular sus capacidades cognitivas, motrices y emocionales. Estas dinámicas buscan mantener activa la mente, mejorar la memoria, la concentración y la coordinación, al mismo tiempo que favorecen la expresión corporal, la creatividad y la interacción social.
LOGROS:	Los participantes fortalecen su agilidad mental mediante ejercicios que estimulan la memoria, la atención, la concentración y la capacidad de razonamiento, demostrando una mayor disposición para resolver situaciones cotidianas con autonomía y confianza. A través del ensayo de coreografías, mejoran su coordinación motora, equilibrio y expresión corporal, fortalecen su sentido del ritmo y su conexión con la música. Los adultos mayores incrementan su autoestima, sociabilidad y motivación, establecen lazos de compañerismo y mantienen una participación activa y entusiasta en las actividades, lo que contribuye a su bienestar físico, emocional y social, así como a una mejor calidad de vida.

METODOLOGIA DEL DESARROLLO
La metodología se fundamenta en un enfoque participativo, dinámico y vivencial que promueve la integración, la estimulación cognitiva y la expresión corporal de los adultos mayores. Se desarrollan actividades de agilidad mental mediante ejercicios de memoria, atención, concentración y resolución de problemas, junto con estrategias lúdicas que mantienen activa la mente y fortalecen la confianza personal. Paralelamente, el ensayo de coreografías permite mejorar la coordinación, el equilibrio, la motricidad y la creatividad a través del movimiento y la música, fomentando la expresión artística y la socialización. Cada sesión incluye momentos de calentamiento, desarrollo y cierre reflexivo, propiciando un ambiente de respeto, motivación y disfrute donde los participantes se sienten valorados, fortalecen sus habilidades y mantienen su bienestar físico, mental y emocional.

DESARROLLO DEL TALLER
El taller se desarrolla en un lapso de una hora y media, iniciando con una breve bienvenida en la que se presentan los objetivos de la sesión y se motiva a los participantes a involucrarse activamente. Posteriormente, se realiza un **rompehielo** diseñado para generar confianza, estimular la interacción grupal y crear un ambiente ameno y participativo. A continuación, se brindan las **indicaciones generales** de la jornada, explicando las dinámicas y propósitos de cada actividad. La primera parte del taller se centra en la **agilidad mental**, utilizando fichas con ejercicios de memoria, asociación, atención y razonamiento, que permiten mantener la mente activa de manera lúdica. En la segunda parte, se lleva a cabo el **ensayo de coreografías**, donde los

participantes trabajan la coordinación, el ritmo, la expresión corporal y el trabajo en equipo, adaptando los movimientos a sus capacidades individuales. Finalmente, el taller concluye con un **pequeño estiramiento** guiado, que contribuye a la relajación muscular, la respiración consciente y el cierre positivo de la sesión, dejando en los participantes una sensación de bienestar físico, mental y emocional.

CONCLUSIONES

El desarrollo del taller permite evidenciar que los adultos mayores participan con entusiasmo, disposición y compromiso en cada una de las actividades propuestas. A través de los ejercicios de agilidad mental, fortalecen su concentración, memoria y capacidad de razonamiento, mientras que el ensayo de coreografías favorece la coordinación, el equilibrio y la expresión corporal, generando un ambiente de alegría, colaboración y motivación. Se observa que las dinámicas empleadas contribuyen significativamente al bienestar físico, mental y emocional de los participantes, fortaleciendo su autoestima, su sentido de pertenencia y sus lazos sociales. En conjunto, el taller cumple su propósito de promover un espacio de aprendizaje activo, recreación y desarrollo integral, donde los adultos mayores mantienen sus capacidades activas y disfrutan de una experiencia enriquecedora y significativa.

ANEXOS



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 Septiembre Al 19 De Octube Del 2025 **SEMANA 32** Del 06 De Octubre Al 10 De Octubre 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: Juan Grande	**FECHA DE EJECUCION:** 06 de Octubre del 2025	**HORA:** 8:30 am – 10:00 am	**N° DE SESION:** 14
SEDE: Laureles	**FECHA DE EJECUCION:** 06 de Octubre del 2025	**HORA:** 11:00 am – 12:30 pm	**N° DE SESION:** 15
SEDE: Alcazares	**FECHA DE EJECUCION:** 07 de Octubre del 2025	**HORA:** 8:30 am – 10:00 am	**N° DE SESION:** 16
SEDE: Vaticano	**FECHA DE EJECUCION:** 07 de Octubre del 2025	**HORA:** 11:00 am – 12:30 pm	**N° DE SESION:** 17
SEDE: Principal	**FECHA DE EJECUCION:** 08 de Octubre del 2025	**HORA:** 8:30 am – 10:00 am	**N° DE SESION:** 18
SEDE: San Antonio	**FECHA DE EJECUCION:** 08 de Octubre del 2025	**HORA:** 11:00 am – 12:30 pm	**N° DE SESION:** 19
SEDE: Maria auxiliadora	**FECHA DE EJECUCION:** 09 de Octubre del 2025	**HORA:** 8:30 am – 10:00 am	**N° DE SESION:** 20
SEDE: Trinidad	**FECHA DE EJECUCION:** 09 de Octubre del 2025	**HORA:** 11:00 am – 12:30 pm	**N° DE SESION:** 21

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA:	Rememorando los tiempos de antes Ensayo de la coreografia
OBJETIVO GENERAL:	Fomentar el bienestar emocional, cognitivo y físico de las personas mayores a través de actividades que estimulan la memoria, la creatividad y la expresión corporal. Mediante el dibujo, los participantes recuerdan objetos, lugares o experiencias significativas de su pasado, fortaleciendo su identidad, autoestima y sentido de pertenencia. Al mismo tiempo, por medio del ensayo de coreografías, desarrollan la coordinación, el ritmo y la socialización, promoviendo la conexión entre mente y

	cuerpo, y generando espacios de disfrute, participación activa y fortalecimiento de su bienestar integral.
LOGROS:	Los participantes expresan con confianza sus recuerdos y emociones a través del dibujo, identificando objetos, lugares o experiencias significativas que fortalecen su memoria, su identidad y su conexión con la historia personal. A través del proceso creativo, estimulan su agilidad mental, su atención y su capacidad de evocación, mientras disfrutan de un espacio de diálogo y socialización con sus compañeros. En el ensayo de la coreografía, mejoran su coordinación, equilibrio y expresión corporal, desarrollan el sentido del ritmo y la colaboración grupal, y mantienen activa su movilidad.

METODOLOGIA DEL DESARROLLO
La metodología se fundamenta en un enfoque participativo, vivencial y expresivo que promueve la memoria, la creatividad y la interacción social de las personas mayores. El taller inicia con una breve introducción en la que se explican los propósitos de la sesión y se motiva a los participantes a compartir sus experiencias. En la primera parte, correspondiente a la actividad *"Rememorando los tiempos de antes"*, se emplea el dibujo como herramienta para evocar recuerdos significativos, permitiendo que cada persona exprese libremente objetos, lugares o momentos que marcaron su vida, favoreciendo la estimulación cognitiva y emocional. Posteriormente, se desarrolla la actividad de *ensayo de la coreografía*, donde se trabaja la coordinación, el equilibrio y la expresión corporal mediante movimientos rítmicos y secuencias adaptadas a las capacidades de los participantes. A lo largo de la sesión se fomenta la comunicación, el respeto y el disfrute, garantizando un ambiente cálido e inclusivo que fortalece el bienestar integral de los adultos mayores.

DESARROLLO DEL TALLER
La sesión se desarrolla en un lapso de una hora y treinta minutos bajo un enfoque participativo, vivencial y expresivo que promueve la memoria, la creatividad, la coordinación y la socialización de las personas mayores. Durante los primeros **10 minutos**, se realiza la bienvenida, se explican los objetivos y se genera un ambiente de confianza y motivación. En los siguientes **35 minutos**, se lleva a cabo la primera actividad, *"Rememorando los tiempos de antes"*, donde los participantes elaboran un dibujo que representa objetos, lugares o momentos significativos de su pasado, fortaleciendo su memoria, identidad y expresión emocional. Posteriormente, durante otros **35 minutos**, se desarrolla el *ensayo de la coreografía*, trabajando la coordinación, el ritmo, el equilibrio y la expresión corporal mediante movimientos adaptados a las capacidades individuales. Finalmente, los últimos **10 minutos** se destinan al cierre, que incluye un breve estiramiento y una reflexión grupal sobre la experiencia, promoviendo la relajación, el bienestar físico y emocional, y el fortalecimiento del vínculo entre los participantes.

CONCLUSIONES
La realización del taller permite evidenciar que las personas mayores participan activamente y con entusiasmo en cada momento de la sesión, demostrando interés, creatividad y disposición para compartir sus experiencias. A través de la actividad *"Rememorando los tiempos de antes"*, los participantes fortalecen su memoria, evocan recuerdos significativos y expresan emociones que refuerzan su identidad y sentido de pertenencia. Durante el ensayo de la coreografía, mejoran su coordinación, equilibrio y ritmo, disfrutando del movimiento, la música y la interacción grupal. La combinación de ambas actividades genera un ambiente de alegría, motivación y compañerismo, contribuyendo al bienestar físico, mental y emocional de los adultos mayores. En conjunto, la sesión cumple su propósito de brindar un espacio significativo que favorece la estimulación cognitiva, la expresión artística y la integración social, fortaleciendo la calidad de vida de los participantes.

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 Septiembre Al 19 De Octubre Del 2025 **SEMANA 33** Del 14 De octubre al 17 De Octubre 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:** 14 de Octubre del 2025	**HORA:** 8:30 am – 10:00 am	**N° DE SESION:** 22
SEDE: Maria auxiliadora	**FECHA DE EJECUCION:** 14 de Octubre del 2025	**HORA:** 11:00 am – 12:30 pm	**N° DE SESION:** 23
SEDE: Once de mayo	**FECHA DE EJECUCION:** 15 de Octubre del 2025	**HORA:** 9:00 am – 10:15 am	**N° DE SESION:** 24
SEDE: Laureles	**FECHA DE EJECUCION:** 15 de Octubre del 2025	**HORA:** 11:00 am – 12:30 pm	**N° DE SESION:** 25
SEDE: Vaticano	**FECHA DE EJECUCION:** 16 de Octubre del 2025	**HORA:** 8:30 am – 10:00 am	**N° DE SESION:** 26
SEDE: Trinidad	**FECHA DE EJECUCION:** 16 de Octubre del 2025	**HORA:** 11:00 am – 12:30 pm	**N° DE SESION:** 27

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA:	Dado de las emociones Ensayo de la coreografia
OBJETIVO GENERAL:	Promover el bienestar integral de las personas mayores mediante el desarrollo de actividades que estimulan la expresión emocional, la comunicación, la coordinación corporal y la interacción social, fortaleciendo tanto las capacidades cognitivas como las físicas. A través del *"Dado de las emociones"*, los participantes identifican, comprenden y expresan sus sentimientos en un ambiente lúdico y de confianza, favoreciendo la empatía, la autorreflexión y la conexión afectiva con los demás. Esta dinámica permite trabajar la gestión emocional, mejorar las relaciones interpersonales y fortalecer la autoestima, contribuyendo al equilibrio psicológico y al bienestar mental. De manera complementaria, durante el *ensayo de la coreografía*, los adultos mayores

	ejercitan la memoria, la coordinación motora, el ritmo y la expresión corporal, promoviendo la movilidad, la creatividad y la integración grupal. Ambas actividades se desarrollan en un espacio de respeto, motivación y alegría, donde los participantes se sienten valorados, escuchados y partícipes activos de un proceso que estimula sus habilidades emocionales, cognitivas y físicas, reforzando su autonomía, su sentido de pertenencia y su calidad de vida.
LOGROS:	Los participantes reconocen y expresan con mayor claridad sus emociones a través del *"Dado de las emociones"*, fortaleciendo su capacidad de comunicación, empatía y autorreflexión. Durante la dinámica, comparten experiencias personales y aprenden a identificar diferentes estados emocionales, desarrollando habilidades para gestionar sus sentimientos y establecer vínculos afectivos más saludables. Al mismo tiempo, en el *ensayo de la coreografía*, los adultos mayores mejoran su coordinación, equilibrio, ritmo y memoria motriz, estimulando la conexión entre mente y cuerpo. Estas actividades, complementarias entre sí, promueven la socialización, la cooperación y el trabajo en grupo, generando un ambiente de confianza, alegría y respeto. En conjunto, los participantes mantienen activas sus capacidades cognitivas, emocionales y físicas, fortalecen su autoestima y disfrutan de un espacio significativo que contribuye a su bienestar integral y a una mejor calidad de vida

METODOLOGIA DEL DESARROLLO
La sesión se desarrolla en un lapso de **una hora y treinta minutos**, bajo una metodología participativa, vivencial y lúdica que promueve la expresión emocional, la comunicación y el movimiento corporal de las personas mayores. Durante los primeros **10 minutos**, se realiza la bienvenida y una breve explicación de los objetivos, generando un ambiente de confianza y motivación. En los siguientes **35 minutos**, se lleva a cabo la actividad *"Dado de las emociones"*, en la que los participantes lanzan un dado con diferentes emociones representadas mediante palabras o imágenes; cada persona expresa una experiencia o situación relacionada con la emoción obtenida, fomentando la empatía, la escucha activa y la autorreflexión. Posteriormente, durante **35 minutos**, se desarrolla el *ensayo de la coreografía*, en el que se trabajan movimientos suaves y coordinados al ritmo de la música, fortaleciendo la motricidad, el equilibrio, la memoria y la expresión corporal, siempre adaptados a las capacidades individuales. Finalmente, los últimos **10 minutos** se destinan al cierre con un breve estiramiento y reflexión grupal, donde los participantes comparten sus sensaciones y aprendizajes, promoviendo la relajación, la conexión emocional y el bienestar integral.

DESARROLLO DEL TALLER
El taller se desarrolla en un lapso de **una hora y treinta minutos**, iniciando con una **introducción de 10 minutos** en la que se explican los objetivos de la sesión, se motiva a los participantes y se genera un ambiente de confianza y disposición. A continuación, durante **35 minutos**, se realiza la primera actividad denominada *"Dado de las emociones"*, en la cual los adultos mayores lanzan un dado que representa distintas emociones y comparten experiencias o recuerdos asociados, favoreciendo la comunicación, la empatía y la expresión emocional en un entorno participativo. Seguidamente, se lleva a cabo el *ensayo de la coreografía* durante **35 minutos**, donde los participantes practican movimientos rítmicos y coordinados al compás de la música, fortaleciendo la coordinación, la memoria motriz, el equilibrio y la socialización, en un ambiente de alegría y motivación. Finalmente, los **10 minutos finales** se destinan a un estiramiento guiado que permite relajar los músculos, regular la respiración y prevenir lesiones, cerrando la sesión con una sensación de bienestar físico, mental y emocional.

CONCLUSIONES
El desarrollo del taller permite evidenciar la activa participación y el entusiasmo de las personas mayores en cada una de las actividades propuestas, demostrando apertura, creatividad y motivación. A través del *"Dado de las emociones"*, los participantes reconocen, expresan y comparten sus sentimientos de manera libre y respetuosa, fortaleciendo la empatía, la comunicación y el vínculo con los demás. Durante el *ensayo de la coreografía*, mejoran su coordinación, equilibrio, ritmo y memoria motriz, disfrutando del movimiento, la música y la interacción grupal en un ambiente de alegría y colaboración. La combinación de ambas actividades contribuye al fortalecimiento del bienestar físico, emocional y social, promoviendo la confianza, la autoestima y la integración entre los participantes. En conjunto, el taller cumple su propósito de ofrecer un espacio significativo de aprendizaje, expresión y disfrute, donde los adultos mayores mantienen activas sus capacidades y refuerzan su calidad de vida.

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 septiembre al 19 de octubre de 2025 **SEMANA 30** Del 22 septiembre al 26 septiembre		
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:**22 de septiembre 2025	**HORA:** 8:00am-1:00pm	**N° DE SESION:1**
SEDE: Principal	**FECHA DE EJECUCION:** 23 de septiembre 2025	**HORA:** 8:00am-1:00pm	**N° DE SESION: 2**
SEDE: Principal	**FECHA DE EJECUCION:**24 de septiembre 2025	**HORA:** 8:00am-1:00pm	**N° DE SESION: 3**
SEDE: Principal	**FECHA DE EJECUCION:** 25 de septiembre 2025	**HORA**: 8:00am-1:00pm	**N° DE SESION: 4**

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. 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 que promueven el tener hábitos saludables en la vida diaria, atención en salud, educación y acompañamiento integral. **Adaptación y ajustes:** Adaptar las necesidades y capacidades físicas y cognitivas de los adultos mayores con el fin de que al estar en entornos de la vida diaria ellos apliquen los conocimientos adquiridos a lo largo de la semana. **Acompañamiento y Apoyo:** Se realizó acompañamiento y apoyo individualizado según fue necesario, resolviendo dudas, asesorando, aconsejando y hablando de situaciones del común.

DESARROLLO DEL TALLER

1. Bienvenida e introducción

Saludo y presentación del objetivo del taller de hábitos de higiene

2. Socialización: Se les realizo una actividad rompe hielo la cual inicio con la siguiente pregunta: ¿Saben ustedes que son los hábitos de higiene? Luego de la intervención de los beneficiarios sobre que la pregunta se procedió a explicarles que son los hábitos de higiene como:

- Baño regular: preferiblemente diario o cada dos días, según la piel y movilidad. Usar agua tibia y jabón neutro.
- Secado completo: especialmente en pliegues (axilas, inglés, debajo de los senos, entre los dedos) para evitar hongos o irritaciones.
- Cuidado de la piel: aplicar crema humectante después del baño para prevenir resequedad o grietas.
- Cambio diario de ropa interior y exterior
- Cepillarse los dientes o prótesis después de cada comida.
- Uso de hilo dental o cepillos interdentales.
- Enjuague bucal sin alcohol.
- Revisión odontológica cada 6 meses.
- Limpieza diaria de prótesis dentales (si las tiene).
- Lavar el cabello 2 a 3 veces por semana, según tipo de cabello.
- Peinar o cepillar diariamente para estimular la circulación.
- Cortar el cabello regularmente para mantener una buena presentación.
- Lavado frecuente de manos: antes de comer, después de ir al baño, y al regresar de la calle.
- Corte y limpieza de uñas semanal.

CONCLUSIONES

SEDE PRINCIPAL: Al finalizar el taller, se puede resaltar en una experiencia enriquecedora para los adultos mayores promoviendo su integración, participación activa de cada uno de los beneficiarios, donde ellos también socializaron experiencias y tips de hábitos saludables, 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 a lo largo de la semana.

CONSORCIO
ADULTO MAYOR
2025

ANEXOS





Dina Paola Vanegas Caldas
Auxiliar de Enfermeria
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 20 septiembre al 19 de octubre de 2025 **SEMANA 31** Del 29 septiembre al 03 octubre		
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:** 29 de septiembre de 2025	**HORA**:8:00am-1:00pm	**N° DE SESION: 5**
SEDE: Principal	**FECHA DE EJECUCION:** 30 de septiembre de 2025	**HORA:** 8:00am-1:00pm	**N° DE SESION: 6**
SEDE: Principal	**FECHA DE EJECUCION**: 01 de octubre 2025	**HORA:** 8:00am-1:00pm	**N° DE SESION: 7**
SEDE: Principal	**FECHA DE EJECUCION:** 02 de octubre 2025	**HORA**: 8:00am-1:00pm	**N° DE SESION: 8**

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 como la diabetes, hipertensión arterial Conocer medias de prevención ante la diabetes, hipertensión. 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. 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 en la diabetes, hipertensión arterial, prevención y promoción de la salud. **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, que alimentación es la más sana para ellos, como prevenir la diabetes y hipertensión arterial de estas enfermedades, y como cuidadores tras el diagnostico de las mismas en que momentos a urgencias, toma de signos vitales y rutas de atención primaria. **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 sobre diabetes, e hipertensión arterial y promoción y prevención de la salud. 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 de socialización en la cual se les enseño a los beneficiarios que es la diabetes, hipertensión arterial y que medias de prevención deben tener para evitar estas enfermedades, también los cuidados que se deben tener si ya se tiene un diagnóstico de diabetes o hipertensión arterial. 3. **Toma de signos vitales:** Se realizó una actividad grupal que consistió en hacer realizar toma de la hipertensión arterial a los beneficiarios. . **3.Se realizó explicación dinámica sobre sintomatología de la hipertensión arterial:** • ¿Qué es la hipertensión arterial? Es el aumento sostenido de la presión con la que la sangre circula por las arterias**.** En adultos mayores, es común que las arterias se vuelvan más rígidas, lo que puede elevar la presión. Se considera hipertensión cuando las cifras son iguales o mayores a **140/90 mmHg**. • **Causas y factores de riesgo:** • Edad avanzada • Sobrepeso y obesidad • Consumo excesivo de sal

- Estrés o ansiedad
- Falta de actividad física
- Consumo de alcohol o tabaco
- Antecedentes familiares de hipertensión

A menudo **no presenta síntomas**, por eso se le llama “el asesino silencioso”. Cuando aparecen, pueden incluir:

- Dolor de cabeza o mareo
- Zumbido en los oídos
- Visión borrosa
- Cansancio o dificultad para dormir
- Palpitaciones o sensación de presión en el pecho

Se realizó explicación dinámica sobre sintomatología de la diabetes:

. ¿Qué es la diabetes?

La diabetes mellitus es una enfermedad crónica en la que el cuerpo no produce suficiente insulina o no la utiliza adecuadamente, lo que provoca un aumento del nivel de glucosa (azúcar) en la sangre. Es una de las enfermedades más comunes en los adultos mayores.

- **Causas y factores de riesgo**

- Edad avanzada
- Obesidad o sobrepeso
- Falta de actividad física
- Mala alimentación (alta en azúcar y harinas refinadas)
- Antecedentes familiares de diabetes
- Estrés prolongado
- Hipertensión arterial o colesterol alto

Promoción de la salud

Se les recomienda a los beneficiarios del programa:

- Participar en programas comunitarios de control de presión arterial, hacerse exámenes preventivos al menos 2 veces al año ´para ver si el cuerpo presenta alguna alteración en la tensión arterial o los niveles de azúcar

- Asistir a charlas o talleres sobre alimentación saludable y ejercicio.
- Motivar a otros adultos mayores a realizar controles preventivos.
- Tomar los medicamentos de la diabetes e hipertensión arterial en los horarios establecidos por el medico

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 para prevenir la hipertensión arterial y diabetes, momentos en los cuales asistir a urgencias.
5. Socialización y terminación de la actividad: Invitación a todos a participar a tener en cuenta la sintomatología de la diabetes e hipertensión arterial y tomar signos vitales de forma continua y realizar chequeos de salud preventivos, al finalizar se les dio un 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 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 septiembre al 19 de octubre de 2025 **SEMANA 32** Del 06 de octubre al 10 de octubre		
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:** 06 de octubre 2025	**HORA**:8:00am-1:00pm	**N° DE SESION: 9**
SEDE: Principal	**FECHA DE EJECUCION:**07 de octubre 2025	**HORA:** 8:00am1:00pm	**N° DE SESION:10**
SEDE: Principal	**FECHA DE EJECUCION:** 08 de octubre 2025	**HORA:** 8:00am1:00pm	**N° DE SESION:11**
SEDE: Principal	**FECHA DE EJECUCION:** 09 octubre 2025	**HORA:** 8:00am1:00pm	**N° DE SESION:12**

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 artrosis y artritis, síntomas, factores de riesgo y causas. Conocer ejercicios articulares para la prevención de la artritis y artrosis 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 es Artritis, Artrosis y articulaciones.

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 se tienen daño articular, signos y síntomas de la artritis y artrosis, 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 Artritis, Artrosis y articulaciones.

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 la artritis y la artrosis?, Luego de la interacción de varios de los beneficiarios al programa se explicó que esta semana hablaríamos sobre artrosis y artrosis y realizaríamos ejercicios articulares.

3.Se realizó una actividad grupal que consistió en explicarles que es la artritis y la artrosis:

La artritis es una enfermedad que causa inflamación en las articulaciones, es decir, en los lugares donde se unen dos huesos (como las rodillas, los dedos, las muñecas o los tobillos). Esa inflamación puede provocar:

- Dolor
- Hinchazón
- Rigidez (dificultad para mover la articulación)
- Calor o enrojecimiento en la zona afectada

Con el tiempo, si no se trata, puede llegar a dañar el cartílago y los huesos, afectando la movilidad.

La **artrosis** (también llamada **osteoartritis**) es una enfermedad degenerativa de las articulaciones que ocurre cuando el cartílago —el tejido que recubre y protege los extremos de los huesos que desgasta poco a poco.

Causas principales:

- Edad avanzada (es más común después de los 45-50 años)
- Uso excesivo de una articulación (por trabajo, deporte o movimientos repetitivos)
- Sobrepeso, que aumenta la carga sobre las rodillas y caderas
- Lesiones previas en las articulaciones
- Factores genéticos (puede haber predisposición familiar)

4.Se realizaron ejercicios físicos articulares

SE realizo una dinámica participativa en donde los beneficiarios realizaron ejercicios articulares:

- Gira lentamente la cabeza hacia un lado y luego al otro.
- Inclina la cabeza hacia adelante y hacia atrás (como diciendo sí).
- Eleva hombros hacia delante y hacia atrás
- Luego hacer círculos 10 veces con los hombros
- Flexionar los codos y luego estirar los brazos
- Girar las muñecas en círculos
- De pie con apoyo de una silla girar la cadera
- Estirar las piernas elevando la cadera
- Similar estar en una bicicleta (pedaleo suave)

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 que profesional se especializa en atender problemas Articulares y óseos, se les enseño a diferenciar cuando es un dolor articular y en que ocasiones en un dolor por alguna situación cotidiana.

6. Socialización y terminación de la actividad: Invitación a todos a participar a tener en cuenta la sintomatología que se presenta en enfermedades como la Artritis y la artrosis y la sintomatología que se presenta, 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

CONCLUSIONES
SEDE PRINCIPAL: Al finalizar el taller, se puede evidenciar que los beneficiarios aprendieron medidas de prevención y ejercicios y ejercicios que ayudaran a que mantengan sus articulaciones sanas y en caso de la presentar la enfermedad que mantengan sus articulaciones en movimiento, 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.

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 septiembre al 19 de octubre de 2025 **SEMANA 33** Del 14 de octubre al 17 de octubre
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:** 14 de octubre 2025	**HORA:** 8:00am-1:00pm	**N° DE SESION:13**
SEDE: Principal	**FECHA DE EJECUCION:** 15 de octubre 2025	**HORA:** 8:00am-1:00pm	**N° DE SESION: 14**
SEDE: Principal	**FECHA DE EJECUCION:** 16 de octubre 2025	**HORA:** 8:00am-1:00pm	**N° DE SESION: 15**
SEDE: Principal	**FECHA DE EJECUCION:** 17 de octubre 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 Conocer ejercicios para la mejora de la Elasticidad, motricidad fina y el equilibrio. Adquirir hábitos de autocuidado físico Conocer ejercicios de que sirven para prevenir la perdida de movilidad 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.

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 Elasticidad, motricidad fina y Elasticidad. **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 Elasticidad, motricidad fina y elasticidad, con el fin de crear una rutuna de prevención de enfermedades articulares y mantener de mejor manera la condición física de los beneficiarios. **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 Elasticidad, motricidad fina y Elasticidad. Se realizó una introducción a el taller, se les comento la metodología que íbamos a tener a lo largo de la semana 2. Actividad grupal: se realizó una actividad participativa en donde los beneficiarios hacían ejercicios de equilibrio con un grado de dificultad leve y moderado, los beneficiarios debían pasar sobre aros que estaban en el piso con una distancia entre aro y aro, debían llevar unas pelotas con los brazos total mente estirados a lado y lado. **3.Se realizaron ejercicios grupales de motricidad fina** • Abrir y cerrar las manos lentamente, estirando bien los dedos. • Apretar una pelota de goma o de espuma y soltar despacio estos ejercicios fortalecen los músculos de la mano • Tocar con el pulgar cada punta de los dedos uno por uno (índice, medio, anular, meñique). • Hacer círculos con cada dedo en ambas manos. • Ensartar pasta en un cordón o lana. • Recoger objetos pequeños (monedas, clips, frijoles) y colocarlos en un recipiente. • Jugar con pinzas de ropa, abriéndolas y cerrándolas con los dedos. • Acomodar fichas o piezas de dominó por color o tamaño.

Abotonar y desabotonar prendas.
- Atar cordones o lazos.
- Abrir y cerrar cierres (cremalleras).

4. se realizaron ejercicios de elasticidad:

- Estiramiento de cuello: inclinar suavemente la cabeza hacia un lado y luego hacia el otro, manteniendo 10 segundos por lado.
- Estiramiento de brazos arriba: elevar los brazos entrelazando los dedos y estirar el cuerpo hacia arriba durante 10 a 15 segundos.
- Estiramiento de hombros: cruzar un brazo sobre el pecho y sujetarlo con el otro, mantener 10 segundos por brazo.
- Estiramiento lateral del tronco: inclinar el cuerpo hacia un lado con un brazo arriba o manos en la cintura, mantener 10 segundos por lado.
- Rotación de tronco: sentado, girar el tronco hacia un lado y luego al otro, manteniendo 10 segundos en cada dirección.
- Estiramiento de piernas (isquiotibiales): sentado, estirar una pierna al frente e intentar tocar la punta del pie con la espalda recta, mantener 10 a 15 segundos por pierna.
- Estiramiento de gemelos: de pie frente a una pared, adelantar un pie y dejar el otro atrás con el talón apoyado, mantener 10 segundos por pierna.
- Círculos de tobillos: sentado, levantar un pie y hacer círculos con el tobillo hacia ambos lados, 10 repeticiones por lado.
- Estiramiento de manos y dedos: abrir los dedos lo más posible, mantener 5 segundos y luego cerrar, repetir 10 veces.
- Estiramiento completo del cuerpo: de pie, elevar los brazos y estirar todo el cuerpo hacia arriba, respirando profundo y soltando lentamente, repetir 3 veces

CONCLUSIONES

SEDE PRINCIPAL: Al finalizar el taller los beneficiarios del programa aprendieron ejercicios de elasticidad, motricidad fina, y equilibrio que pueden realizar en sus hogares y que son sencillos pero a la vez mantienen su mente activa y su cuerpo activo, 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 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 Jhonny Fidel Chimbi Prada CC N° 80183596 de Bogotá	**PERIODO DE INFORME:** Del 20 de septiembre al 19 de octubre del 2025 **SEMANA 31** Del 29 Septiembre al 03 de Octubre 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: Sede principal	**FECHA DE EJECUCION:** 29 de Septiembre - 2025	**HORA: 08:30 a.m-10:00 am**	**N° DE SESION 1**
SEDE: Laureles	**FECHA DE EJECUCION:** 29 de Septiembre - 2025	**HORA: 11:00 a.m- 12:30 pm**	**N° DE SESION 2**
SEDE: Trinidad	**FECHA DE EJECUCION:** 30 de Septiembre - 2025	**HORA: 8:30 am-10:00 a.m**	**N° DE SESION 3**
SEDE: María auxiliadora	**FECHA DE EJECUCION:** 30 de Septiembre - 2025	**HORA: 11:00 a.m- 12:30 pm**	**N° DE SESION 4**
SEDE: San Antonio	**FECHA DE EJECUCION:**01 de Octubre - 2025	**HORA: 08:30 a.m-10:00 am**	**N° DE SESION 5**
SEDE: Once de mayo	**FECHA DE EJECUCION:**01 de Octubre - 2025	**HORA: 11:00 a.m- 12:30 pm**	**N° DE SESION 6**
SEDE: Sede principal	**FECHA DE EJECUCION:**02 de Octubre - 2025	**HORA: 08:30 a.m- 10:00 am**	**N° DE SESION 7**
SEDE: Vaticano	**FECHA DE EJECUCION:**02 de Octubre - 2025	**HORA: 11:00 a.m- 12:30 pm**	**N° DE SESION 8**

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA:	Actividad física un nuevo escenario para vivir saludable
OBJETIVO GENERAL:	Mantener la autonomía y mejorar la calidad de vida a través del fortalecimiento de la salud física y mental en nuestros adultos mayores.
LOGROS:	Movilidad y agilidad**:** Mejora la flexibilidad, la coordinación, los reflejos y la agilidad, lo que disminuye significativamente el riesgo de caídas.

METODOLOGIA DEL DESARROLLO
La metodología de juegos de pelotas en círculo para adultos mayores se basa en el trabajo cooperativo, la estimulación de la motricidad y la socialización. Un ejemplo básico consiste en sentarse en círculo y pasarse la pelota, aumentando gradualmente la dificultad con cambios de dirección, ritmo con música, o variaciones como pasarla por debajo de las piernas o por encima de la cabeza. La clave es adaptar la dificultad a las capacidades del grupo, utilizando pelotas blandas o de playa para mayor seguridad.

DESARROLLO DEL TALLER
Explicación de la temática: se realiza la explicación de la didáctica y sus variaciones en dirección como en velocidad. Formar un círculo: Los adultos mayores se colocan en círculo, ya sea sentados en sillas o de pie. Pasar la pelota: Uno de los participantes comienza pasándose la pelota con las dos manos al compañero que tiene a su derecha. Mantener el ritmo: Se puede introducir música para pasar la pelota al ritmo. Variar el pase: Cambien la dirección de los pases o el tipo de pase (por encima de la cabeza o por debajo de las piernas). Aumentar la dificultad: Para aumentar el desafío, se puede aumentar la distancia entre los jugadores o pasar la pelota más rápido.

CONCLUSIONES
Sede principal: mejorar en cada aspecto de la actividad el trabajo en grupo y la atención de cada participante mediante juegos de agilidad mental y velocidad postural. Laureles: Mejorar la coordinación y agilidad en el pase constante de la pelota ayuda a perfeccionar la coordinación ojo-mano y la destreza entre derecha , izquierda Trinidad: Realizar un comentario positivo en un ambiente propositivo en nuestros adultos mayores utilizando retroalimentación frecuente y recompensas por el esfuerzo y el juego limpio, en lugar de encontrar una falencia en algún integrante del grupo.

María auxiliadora: autonomía propia en nuestros adultos mayores para que ellos mismos tomen decisiones sobre la actividad, fomentando así su autonomía y responsabilidad.

San Antonio: Inclusión y adaptación en cada adulto mayor sobre las diferentes actividades para que todos los integrantes, independientemente de su nivel de habilidad, se sientan incluidos y cómodos.

Once de mayo: Ofrecer Variedad y retos en una gama amplia de actividades y juegos, incluyendo aquellos que sean un reto adaptado a cada nivel para mantener el interés y evitar la desmotivación en nuestros adultos mayores llegando a interferir en el proceso de habilidades propias de cada uno de ellos.

Vaticano: Conexión con la vida diaria relacionar las actividades con beneficios tangibles en la vida de los nuestros adultos mayores a niveles (postura, reducción del estrés) para darles un propósito más allá de la sesión de clase.

ANEXOS





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

CONSORCIO
ADULTO MAYOR
2025

ANEXOS





JHONNY FIDEL CHIMBI PRADA
Licenciado En Educación física
C.C 80183596
3163107273

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 Jhonny Fidel Chimbi Prada CC N° 80183596 de Bogotá	**PERIODO DE INFORME:** Del 20 de septiembre al 19 de octubre del 2025 **SEMANA 32** DEL 06 Octubre al 09 de Octubre 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: San Antonio	**FECHA DE EJECUCION: 06 de Octubre - 2025**	**HORA: 08:30 a.m-10:00 am**	**N° DE SESION 9**
SEDE: Sede Principal	**FECHA DE EJECUCION: 06 de Octubre - 2025**	**HORA: 11:00 a.m- 12:30 pm**	**N° DE SESION 10**
SEDE: María Auxiliadora	**FECHA DE EJECUCION: 07 de Octubre - 2025**	**HORA: 8:30 am-10:00 a.m**	**N° DE SESION 11**
SEDE: Vaticano	**FECHA DE EJECUCION: 07 de Octubre - 2025**	**HORA: 11:00 a.m- 12:30 pm**	**N° DE SESION 12**
SEDE: Once de Mayo	**FECHA DE EJECUCION:08 de Octubre - 2025**	**HORA: 08:30 a.m-10:00 am**	**N° DE SESION 13**
SEDE: Sede Principal	**FECHA DE EJECUCION:08 de Octubre - 2025**	**HORA: 11:00 a.m- 12:30 pm**	**N° DE SESION 14**
SEDE: Alcázares	**FECHA DE EJECUCION:09 de Octubre - 2025**	**HORA: 08:30 a.m- 10:00 am**	**N° DE SESION 15**
SEDE: Vaticano	**FECHA DE EJECUCION:09 de Octubre - 2025**	**HORA: 11:00 a.m- 12:30 pm**	**N° DE SESION 16**

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA:	Movimiento y bienestar en nuestros adultos mayores
OBJETIVO GENERAL:	El objetivo general del juego de palmadas es fomentar la coordinación motriz, el ritmo y la concentración en nuestros adultos mayores, a través de la sincronización de movimientos de las manos y la repetición de patrones rítmicos. Estos juegos también buscan generar un ambiente divertido, promover la colaboración y la escucha entre los participantes.
LOGROS:	Logro en salud física**:** Mantenerse activo diariamente y mejorar la función cardiovascular, fortalecer los músculos y huesos, aumentar la movilidad y reducir el riesgo de caídas.

	Logro social: fomentar la Participación en nuestros adultos mayores en actividades grupales o talleres fomenta la socialización y previene la soledad no deseada, fortaleciendo las relaciones sociales. Logro cognitivo: Las actividades que estimulan la mente, como los juegos de memoria o ejercicios de secuencia en las extremidades, ayudan a mantener la mente activa y en forma.

METODOLOGIA DEL DESARROLLO
La temática consiste en una serie de movimientos rítmicos de las manos, a menudo sincronizados, que se realizan por parejas o en grupo. La clave es seguir el ritmo, coordinar las palmas con las de los compañeros, y memorizar y ejecutar una secuencia de movimientos específicos que aumenta en dificultad, implicando tocarse las manos, moviendo las piernas, y otros puntos del cuerpo de manera secuencial.

DESARROLLO DEL TALLER
Secuencia: El juego implica una secuencia de movimientos que se repiten en cada ronda. Ritmo: Se canta una canción o rima o por alguna temática que ellos logren memorizar que marca el ritmo de las palmadas. Coordinación: Se necesita coordinación para seguir el ritmo y las instrucciones de las indicaciones. Errores: Si se comete un error, como golpear fuera de turno o en la mano equivocada, el jugador puede tener que repetir un paso o incluso ser eliminado del juego, dependiendo de las reglas específicas. Dificultad: La dificultad aumenta con la rapidez del ritmo y la complejidad de los movimientos, como los cambios de dirección o la necesidad de anticiparse a los movimientos del compañero.

CONCLUSIONES
San Antonio: se debe mejor la coordinación, el control postural, la lateralidad y la coordinación visomotora. Sede principal: Desarrollar emocionalmente permitirá la expresión de emociones y sentimientos de manera lúdica y relajada en nuestros adultos mayores para afianzar las tareas del día a día. María auxiliadora: Desafío de la inclusión en ocasiones, el juego puede ser percibido como un espacio donde se excluye a quienes no logran seguir el ritmo, lo que plantea un desafío en su implementación inclusiva. Vaticano: Perspectivas de género tradicionalmente, estos juegos se han asociado más con las niñas, lo que resalta la importancia de crear estrategias para fomentar la participación equitativa de todos los géneros en todos los espacios. Once de mayo: la pedagógica se convierte en una herramienta didáctica valiosa en la educación física y en el aula, con gran potencial educativo y de mejorar la calidad de vida de nuestra población asistente. Sede principal: Trabajo en equipo para fomentar la cooperación y la atención plena, ya que nuestros adultos mayores deben coordinarse con los demás para mantener el ritmo y la secuencia de la actividad. Alcázares: motivar a la práctica de habilidades cognitivas estimulando la atención, la concentración y la memoria al requerir la repetición de patrones de ritmo y movimiento. Vaticano: Creatividad e imaginación para fomentar la creatividad al permitir que nuestros adultos mayores inventen sus propios ritmos y variaciones.

ANEXOS





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

ANEXOS





Jhonny Fidel Chimbi Prada
Licenciado En educación física
C.c 80183596
3163107273

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 Jhonny Fidel Chimbi Prada CC N° 80183596 de Bogotá	**PERIODO DE INFORME:** Del 20 de septiembre al 19 de octubre del 2025 **SEMANA 33** DEL 14 Octubre al 17 de Octubre 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: Trinidad	**FECHA DE EJECUCION: 14 de Octubre - 2025**	**HORA: 08:30 a.m-10:00 am**	**N° DE SESION 17**
SEDE: Sede Principal	**FECHA DE EJECUCION: 14 de Octubre - 2025**	**HORA: 11:00 a.m- 12:30 pm**	**N° DE SESION 18**
SEDE: María Auxiliadora	**FECHA DE EJECUCION: 16 de Octubre - 2025**	**HORA: 8:30 am-10:00 a.m**	**N° DE SESION 19**
SEDE: Alcázares	**FECHA DE EJECUCION: 16 de Octubre - 2025**	**HORA: 11:00 a.m- 12:30 pm**	**N° DE SESION 20**
SEDE: Sede Principal	**FECHA DE EJECUCION:17 de Octubre - 2025**	**HORA: 08:30 a.m-10:00 am**	**N° DE SESION 21**

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA:	Activando nuestro cuerpo para un día a día más productivo.
OBJETIVO GENERAL:	El objetivo general del juego del teléfono roto es demostrar cómo la comunicación puede distorsionarse a medida que un mensaje pasa de persona a persona. Al jugar, los participantes aprenden de manera lúdica sobre la importancia de la escucha atenta, la claridad al hablar y la interpretación subjetiva de la información. El juego busca generar risas y reflexión sobre cómo la omisión, la adición o la malinterpretación pueden cambiar por completo un mensaje original.
LOGROS:	se centran en la educación y el entretenimiento, destacando objetivos como mejorar la escucha activa, comprender la comunicación verbal y no verbal, y analizar cómo se distorsionan los mensajes. También puede servir para enseñar sobre la presión social y la resistencia a la influencia del grupo, y como una actividad para practicar habilidades de comunicación como la claridad.

METODOLOGIA DEL DESARROLLO
Un jugador susurra un mensaje a otro, y este lo repite en secreto al siguiente, y así sucesivamente en una fila. La diversión radica en comparar el mensaje final que dice la última persona con el original, ya que la distorsión es casi siempre inevitable y provoca risas. El objetivo del juego es que los participantes comprendan que la información puede cambiar drásticamente a medida que se transmite. Activar el cuerpo en adultos mayores debe incluir al menos 30 minutos diarios de actividad física que combine ejercicios de fortalecimiento, equilibrio y flexibilidad. Se recomienda un calentamiento previo, seguido por rutinas de ejercicios adaptadas que trabajen diferentes grupos musculares, como sentadillas, flexión y extensión de brazos, y estiramientos. Al finalizar, es fundamental realizar estiramientos para relajar los músculos y mejorar la flexibilidad.

DESARROLLO DEL TALLER
Se desarrolla creando filas o círculos de jugadores. El primer jugador susurra un mensaje al siguiente, quien lo repite en secreto al próximo, y así sucesivamente. El último jugador anuncia el mensaje en voz alta, que casi siempre habrá cambiado del original, creando un resultado cómico. 1. Calentamiento (5-10 minutos) Movimientos articulares: Realizar movimientos circulares suaves con cuello, hombros, codos, muñecas, cadera y tobillos. Estiramientos dinámicos: Flexionar y extender rodillas, elevar las piernas y los talones, y mover los brazos hacia adelante y atrás. 2. Rutina de ejercicios (15-20 minutos) Fortalecimiento: Realizar ejercicios con el propio peso corporal o con pesas livianas (mancuernas, bandas elásticas). Sentadillas asistidas o con apoyo - Elevación de talones - Flexión y extensión de rodillas - Abducción y aducción de cadera. Elevación de brazos. Equilibrio: Mantener el equilibrio sobre un pie (con apoyo si es necesario), Caminar de talón a punta, Resistencia aeróbica:

Caminar a un ritmo moderado, Bicicleta estática, Nadar o aquagym.

3. Estiramientos finales (5-10 minutos)

Mantener cada estiramiento por 30 segundos, Realizar estiramientos suaves de los principales grupos musculares: cuádriceps, isquiotibiales, gemelos, pectorales, dorsales, etc.

Consideraciones importantes

Frecuencia: Al menos 30 minutos diarios de actividad física, alternando los tipos de ejercicios.

Intensidad: Ejercicios de intensidad moderada.

Seguridad: Evitar aguantar la respiración, no ejecutar ejercicios con una técnica inadecuada y conocer la condición física previa para evitar lesiones.

Individualización: Adaptar los ejercicios a las capacidades y limitaciones individuales, con asesoramiento médico profesional

CONCLUSIONES

Trinidad: nuestros adultos mayores reflejan sorpresa a la hora de interactuar un mensaje y que este al final sea totalmente diferente a la inicial.

Sede Principal: los participantes crean un vínculo de interacción total para evitar fallas a la hora de entregar el mensaje a lo que esto puede evidenciar la unión grupal en una actividad con varias variantes.

María Auxiliadora: cada participante demuestra el grado de compromiso con la actividad propuesta en voz de realizar su mejor esfuerzo para el bien común del grupo.

Alcázares: en un primer encuentro con dicha actividad el grupo se ve encerrado en discusiones internas para mejorar el rendimiento de cada grupo a la hora de presentar el mensaje final.

CONSORCIO
ADULTO MAYOR
2025

ANEXOS





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

CONSORCIO
ADULTO MAYOR
2025

ANEXOS





Jhonny Fidel Chimbi Prada
Licenciado En Educación Física
C.C 80183596
3163107273

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 septiembre al 19 de Octubre del 2025 **SEMANA 30** Del 22 de Septiembre al 26 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: Sede principal	**FECHA DE EJECUCION:** 22 de Septiembre del 2025	**HORA:** 8:30 am a 10:00 am	**N° DE SESION** 01
SEDE: Once de Mayo	**FECHA DE EJECUCION:** 22 de Septiembre del 2025	**HORA:** 11:00 am a 12:30 pm	**N° DE SESION** 02
SEDE: Maria Auxiliadora	**FECHA DE EJECUCION:** 23 de Septiembre del 2025	**HORA:** 8:30 am a 10:00 am	**N° DE SESION** 03
SEDE: Vaticano	**FECHA DE EJECUCION:** 23 de Septiembre del 2025	**HORA:** 11:00 am a 12:30 pm	**N° DE SESION** 04
SEDE: San Antonio	**FECHA DE EJECUCION:** 24 de septiembre del 2025	**HORA:** 8:30 am a 10:00 am	**N° DE SESION** 05
SEDE: Juan Grande	**FECHA DE EJECUCION:** 24 de Septiembre del 2025	**HORA:** 11:00 am a 12:30 pm	**N° DE SESION** 06
SEDE: Trinidad	**FECHA DE EJECUCION:** 25 de Septiembre del 2025	**HORA:** 8:30 am a 10:00 am	**N° DE SESION** 07
SEDE: Sede principal	**FECHA DE EJECUCIÓN:** 25 De Septiembre del 2025	**HORA:** 11:00 am a 12:30 pm	**N° DE SESION** 08

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA:	Socialización y elaboración de materas, copas y imanes para la nevera.
OBJETIVO GENERAL:	Crear, elaborar los productos para el hogar, decoración y usos.
LOGROS:	Poder desarrollar unos productos elaborados a mano con la sensibilización en la distribución de colores, técnicas y procesos que buscan poder desarrollar una técnica laboriosa y decorativa. Poder demostrar que con el proceso de sensibilización se pueden combinar diferentes materiales como lo es la madera, pinturas y lacas, con las cuales se logra obtener un utensilio y accesorio útil, cómodo y práctico para el hogar.

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 realizó un proceso de sensibilización llegando a un objetivo claro que es crear un objeto cuya finalidad es decorar y utilizar para un uso específico, poder desarrollar un artículo y un accesorio práctico, útil y vistoso. Se incentivo al uso de materiales prácticos de buen uso decorativo La metodología para elaborar macetas, copas e imanes para la nevera depende del material, pero generalmente implica moldear la figura, secarla o curarla, lijar las imperfecciones y luego decorarla y pegar el imán en la parte posterior. Se pueden usar materiales como pasta de secado al aire, porcelana fría o fomi, aplicando detalles con pintura y pegando el imán una vez que la pieza esté completamente seca.

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 el producto a elaborar, cuál sería su uso, su fin específico y las diferentes formas de utilizarlo. Se mostró lo práctico y utilitario y de buen gusto y terminado, se logró especificar el buen uso de materiales y objetivo al terminar. Las manualidades no son solo una forma de entretenimiento; ofrecen múltiples ventajas terapéuticas: • **Mejora la salud física:** Refuerza la motricidad fina y gruesa, alivia la rigidez y reduce la presión arterial. • **Estimula la mente:** Promueve la concentración, la memoria y la creatividad, previniendo el deterioro cognitivo. • **Fomenta la interacción social:** Los talleres en grupo fortalecen los lazos sociales y combaten la soledad, creando un ambiente agradable y ameno. • **Aumenta la autoestima:** Crear algo tangible y decorativo mejora la confianza y el sentido de logro personal. • **Reduce el estrés:** Disminuye la ansiedad y la depresión, ofreciendo una forma de expresión personal y relajación.

CONCLUSIONES
SEDE PRINCIPAL: se lograron los objetivos pactados, la identificación de colores y preferencias, se logró avanzar en el trabajo desarrollado del objetivo que fue el terminado y gustos.
ONCE DE MAYO: se lograron los objetivos pactados, se socializó y se desarrolló las técnicas basadas en el conocimiento y aprendizaje de los adultos mayores, basado en el gusto de colores y combinaciones.
MARIA AUXILIADORA: se lograron los objetivos pactados, al socializar se desarrolló el gusto de preferencias por los procesos a elaborar, se sensibilizo el uso de colores y gustos de la población de adulto mayor.
VATICANO: se lograron los objetivos pactados, gusto los productos a elaborar basado en gustos y preferencias en la practicidad, se incentivo a la combinación de colores.
SAN ANTONIO: se lograron los objetivos pactados, se analizaron los gustos y preferencias de cada uno de los adultos mayores, se dio un proceso a desarrollar en grupo basado en los gustos por los colores y experiencias.
JUAN GRANDE: se lograron los objetivos pactados, se socializó basado en experiencias y gustos de la combinación de colores.
TRINIDAD: se lograron los objetivos pactados, se socializó en gustos y preferencias, se socializó basado en gustos y combinación de colores.
SEDE PRINCIPAL: se lograron los objetivos pactados, se desarrolló un producto de gusto y de beneficio, con un terminado excelente.

ANEXOS







Tallerista En Manualidades Y Proyectos Productivos
Julio Cesar Rodríguez Zetina
C.C 74359126
Contacto 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 septiembre al 19 de Octubre del 2025 **SEMANA 31** Del 29 de Septiembre al 03 de Octubre 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: Laureles	**FECHA DE EJECUCION:** 29 de Septiembre del 2025	**HORA:** 8:30 am a 10:00 am	**N° DE SESION** 09
SEDE: San Antonio	**FECHA DE EJECUCION:** 29 de Septiembre del 2025	**HORA:** 11:00 am a 12:30 pm	**N° DE SESION** 10
SEDE: Maria Auxiliadora	**FECHA DE EJECUCION:** 30 de Septiembre del 2025	**HORA:** 8:30 am a 10:00 am	**N° DE SESION** 11
SEDE: Alcázares	**FECHA DE EJECUCION:** 30 de Septiembre del 2025	**HORA:** 11:00 am a 12:30 pm	**N° DE SESION** 12
SEDE: Sede principal	**FECHA DE EJECUCION:** 01 de Octubre del 2025	**HORA:** 8:30 am a 10:00 am	**N° DE SESION** 13
SEDE: Laureles	**FECHA DE EJECUCION:** 01 de Octubre del 2025	**HORA:** 11:00 am a 12:30 pm	**N° DE SESION** 14
SEDE: Sede principal	**FECHA DE EJECUCION:** 03 de Octubre del 2025	**HORA:** 11:00 am a 12:30 pm	**N° DE SESION** 15

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA:	Socialización y elaboracion de materas, copas y imanes para la nevera.
OBJETIVO GENERAL:	Poder elaborar y socializar productos con el objetivo primordial que sean utilitarios y prácticos para el hogar.
LOGROS:	Socializar la importancia de tener productos prácticos, cómodos y utilitarios. Incentivar al uso de materiales y productos de buena calidad, lograr desarrollar técnicas en la combinación de colores, desarrollo de habilidades que incentiven el buen manejo de colores y diversidad de productos utilitarios.

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. Incentivo al uso y gusto de colores, materiales y técnicas en el desarrollo de productos prácticos, utilitarios y económicos. Incentivo al uso de buenas materias primas económicas y utilitarias.

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 realizó una ronda de juegos y destrezas. Se incentiva a un detalle al adulto mayor que prestará más atención y concentración. Se dio a conocer el uso y utilidad de materias primas. Se incentivo al trabajo asociativo y desarrollado por los grupos de trabajo. Se partió de la base de tener un producto y transformarlo en un trabajo netamente a gustos y tradiciones de la población de adulto mayor.

CONCLUSIONES
LAURELES: Se cumplieron los objetivos pactados, se lograron avances en la técnica y terminación.
SAN ANTONIO: Se cumplieron los objetivos pactados, Se realizó una sensibilización sobre el tema artesanal que vamos a desarrollar, se dio a conocer la técnica y la combinación de los colores.
MARIA AUXILIADORA: Se cumplieron los objetivos pactados, se socializó y se incentivo al uso de materiales y a la unión de materias primas, se proyecto los productos basados en la técnica.
ALCÁZARES: Se cumplieron los objetivos pactados, se incentivo y se socializó la creación y elaboración de productos aue combinen todo el proceso de pintura.
SEDE PRINCIPAL: Se cumplieron los objetivos pactados, se incentivo al uso y gusto de materiales, colores, técnicas y terminados, se colocaron diferentes tipos de conocimientos en combinación de colores.
LAURELES: Se cumplieron los objetivos pactados, se socializó el buen uso y combinación de colores.
SEDE PRINCIPAL: Se cumplieron los objetivos pactados, se incentivo al trabajo asociativo.

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
Contacto 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 septiembre al 19 de Octubre del 2025 **SEMANA 32** Del 06 de Octubre al 10 de Octubre 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: Laureles	**FECHA DE EJECUCION:** 06 de Octubre del 2025	**HORA:** 8:30 am a 10:00 am	**N° DE SESION** 16
SEDE: Once de mayo	**FECHA DE EJECUCION:** 06 de Octubre del 2025	**HORA:** 11:00 am a 12:30 pm	**N° DE SESION** 17
SEDE: Sede principal	**FECHA DE EJECUCION:** 07 de Octubre del 2025	**HORA:** 8:30 am a 10:00 am	**N° DE SESION** 18
SEDE: Alcázares	**FECHA DE EJECUCION:** 07 de Octubre del 2025	**HORA:** 11:00 am a 12:30 pm	**N° DE SESION** 19
SEDE: San Antonio	**FECHA DE EJECUCION:** 08 de Octubre del 2025	**HORA:** 8:30 am a 10:00 am	**N° DE SESION** 20
SEDE: juan grande	**FECHA DE EJECUCION:** 08 de Octubre del 2025	**HORA:** 11:00 am a 12:30 pm	**N° DE SESION** 21
SEDE: Sede principal	**FECHA DE EJECUCION:** 09 de Octubre del 2025	**HORA:** 8:30 am a 10:00 am	**N° DE SESION** 22
SEDE: Maria Auxiliadora	**FECHA DE EJECUCION:** 09 de Octubre del 2025	**HORA:** 11:00 am a 12:30 pm	**N° DE SESION** 23

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA:	Taller para el desarrollo del macro evento.
OBJETIVO GENERAL:	Incentivar la importancia de los dos proyectos productivos.
LOGROS:	Crear consciencia de la importancia de proyectos productivos encaminados al bienestar y fortalecimiento del aprendizaje y desarrollo psicomotriz y productivo en el ámbito económico y social, poder lograr en la población de adulto mayor tener un objetivo y culminarlo.

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 basó en saberes, gustos y preferencias de cada uno de los grupos basado en los dos proyectos productivos, uno en gastronomía y el otro en saberes, artes y manualidades incentivando los gustos, preferencias y saberes.

Una metodología para macro eventos con adultos mayores debe combinar la estimulación cognitiva, física y psicosocial a través de actividades adaptadas, como talleres, juegos dinámicos y énfasis en la participación social. La planificación debe considerar la personalización, un ambiente de apoyo y el seguimiento de objetivos claros para lograr un envejecimiento activo y saludable.
Metodología propuesta

Fase de diagnóstico y planificación

- **Análisis:** Realizar una evaluación de las necesidades, intereses y capacidades del grupo de adultos mayores.
- **Diseño:** Crear un plan detallado que incluya objetivos claros y actividades adaptadas, según la metodología MIPSAM (Metodología Integrada de Participación Social) o similar.
- **Personalización:** Incorporar la personalización del aprendizaje y adaptar las actividades al ritmo de cada participante.

Fase de evaluación y seguimiento

- Monitoreo: Evaluar el impacto de las actividades en el bienestar físico y emocional de los participantes.
- Retroalimentación: Recoger comentarios y experiencias de los participantes para ajustar futuras intervenciones.
- Evaluación de resultados: Medir el logro de los objetivos planteados en la fase de planificación.

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, incentivo a la creación y desarrollo de dos proyectos productivos basados en conocimientos, destrezas y gustos, como lo son en gastronomía y en artesanía. Un macro evento para adultos mayores debe ser una celebración con múltiples actividades recreativas, culturales y de bienestar, con una logística preparada para un gran número de participantes. Para desarrollarlo, es clave definir un tema, planificar las actividades (música, baile, juegos, talleres de arte o cocina, etc.), asegurar la participación de diferentes entidades que ofrezcan servicios de salud y bienestar, y garantizar un espacio adecuado, seguro y accesible.

CONCLUSIONES
LAURELES: se cumplieron los objetivos pactados, se organizaron los dos proyectos productivos con sus respectivos dolientes y integrantes donde se incentivo un grupo de 4 personas por proyecto que apoyaran el proceso de organización, recaudo de dinero y desarrollo para la venta, comercialización del macro evento.
ONCE DE MAYO: se cumplieron los objetivos pactados, se formaron los grupos que apoyaran la venta, comercialización, y recaudo para la proyección de los dos proyectos productivos.
SEDE PRINCIPAL: se cumplieron los objetivos pactados, se crearon las mesas y grupos de trabajo integrados por 4 adultos mayores para el proyecto productivo para comercialización y venta, publicidad y apoyo.
ALCÁZARES: se cumplieron los objetivos pactados, se crearon las mesas de apoyo, se nombraron los integrantes para los dos proyectos productivos, y se apoyo en la parte de fabricación, comercialización y venta de los productos.
SAN ANTONIO: se cumplieron los objetivos pactados, se crearon las mesas de trabajo, y se nombraron a los integrantes que apoyaran en la fabricación, comercialización y venta de los productos de los proyectos productivos.
JUAN GRANDE: se cumplieron los objetivos pactados, se crearon las mesas, los integrantes de los dos proyectos productivos donde se incentivo a la creación, distribución y venta de los productos que se comercializaran en los proyectos productivos.
SEDE PRINCIPAL: se cumplieron los objetivos pactados, se incentivó a los integrantes de las mesas para la comercialización, divulgación y promoción del evento por medio de un volante publicitario donde incentivamos y creamos la marca.
MARIA AUXILIADORA: se cumplieron los objetivos pactados, se crearon las mesas los integrantes que apoyaran a la elaboración, comercialización y venta de los dos proyectos productivos.

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 septiembre al 19 de Octubre del 2025 **SEMANA 33** Del 14 de Octubre al 17 de Octubre 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: Alcázares	**FECHA DE EJECUCION:** 14 de Octubre del 2025	**HORA:** 8:30 am a 10:00 am	**N° DE SESION** 24
SEDE: Vaticano	**FECHA DE EJECUCION:** 14 de Octubre del 2025	**HORA:** 11:00 am a 12:30 pm	**N° DE SESION** 25
SEDE: Laureles	**FECHA DE EJECUCION:** 15 de Octubre del 2025	**HORA:** 8:30 am a 10:00 am	**N° DE SESION** 26
SEDE: Once de mayo	**FECHA DE EJECUCION:** 15 de Octubre del 2025	**HORA:** 11:00 am a 12:30 pm	**N° DE SESION** 27
SEDE: Trinidad	**FECHA DE EJECUCION:** 16 de Octubre del 2025	**HORA:** 8:30 am a 10:00 am	**N° DE SESION** 28
SEDE: Sede principal	**FECHA DE EJECUCION:** 16 de Octubre del 2025	**HORA:** 11:00 am a 12:30 pm	**N° DE SESION** 29

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA:	Actividad para el desarrollo del macro evento.
OBJETIVO GENERAL:	Impulsar, organizar y desarrollar la parte publicitaria, organizacional y direccional del evento.
LOGROS:	Elaborar una pieza publicitaria que proyecte y muestre el trabajo de la población del adulto mayor. Desarrollar unos volantes publicitarios por sede incentivando a la compra, a la promulgación y al desarrollo de las actividades y objetivos del macro evento.

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 incentivo y se desarrolló fortaleciendo mesas y grupos con los saberes de la población de adulto mayor.
Se crearon unos volantes publicitarios incentivando cada sede a la venta de los productos a comercializar y mostrar en el macro evento, se socializó y se fortaleció la presentación de cada uno de los productos a vender y comercializar por las sedes.

Planificación del evento

- **Nombre del evento:** Elige un nombre inspirador que refleje el propósito del evento, como "Celebración de Sabiduría y Experiencia" o "Festival de Bienestar para la Comunidad Mayor".
- **Objetivos:** Definir metas claras, como fomentar la integración social, promover hábitos de vida saludable, o celebrar logros y talentos de los adultos mayores.
- **Público objetivo:** Estimar la cantidad de asistentes para planificar recursos y logística.
- **Fecha y lugar:** Seleccionar una fecha estratégica y un lugar accesible, cómodo, seguro y con la capacidad necesaria. Puede ser un centro de integración ciudadana, un parque o un centro cultural.

Logística y seguridad

- **Transporte:** Facilitar el transporte para quienes lo necesiten, con rutas y horarios establecidos.
- **Accesibilidad:** Asegurar que el lugar cuente con rampas, baños adaptados y señalización clara.
- **Alimentación:** Disponer de puestos de comida que ofrezcan opciones saludables y accesibles.
- **Personal y voluntarios:** Contar con un equipo de voluntarios capacitados en atención a adultos mayores, que estén pendientes de las necesidades de los asistentes.

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 dieron las pautas donde se incentivó y se explicó la forma como se debe presentar los integrantes y los productos por cada sede donde se incentiva en la parte gastronómica a la presentación, cuidado y normatividad de cada uno de los prestadores de servicio como incentivar al uso del tapabocas, gorro, guantes y implementos de aseo. Se socializó la buena presentación y el buen servicio al cliente en el proyecto artesanal y de emprendimiento. Promoción y comunicación Difusión: Utilizar canales de comunicación masivos como redes sociales, medios locales y radios comunitarias. Invitaciones: Enviar invitaciones personalizadas a centros de día, clubes de adultos mayores, y centros de salud. Publicidad: Crear carteles llamativos y anuncios para la prensa y la televisión. Alianzas: Colaborar con diferentes organizaciones, como la alcaldía, instituciones de salud, centros culturales y empresas que deseen apoyar el evento.

CONCLUSIONES
ALCÁZARES: se cumplieron los objetivos, se fortaleció y desarrollo el objetivo primordial como lo es servicio al cliente, presentación personal de los stands, se incentivo a la presentación personal y presentación de los productos.
VATICANO: se cumplieron los objetivos, se fortaleció el trabajo asociativo, se implementaron tareas a desarrollar, se incentivo a la presentación personal y el uso de los respectivos implementos de aseo.
LAURELES: se cumplieron los objetivos, se socializó el trabajo asociativo, se fortaleció el trabajo del macro evento, presentación personal y presentación de los productos, y el buen manejo de planillas por medio de un buen inventario.
ONCE DE MAYO: se cumplieron los objetivos, se incentivo a la presentación personal y de los productos a comercializar en el macro evento, se concientizo al manejo de planillas y tema de inventarios.
TRINIDAD: se cumplieron los objetivos, se incentivo a la participación fortaleciendo los grupos a la presentación personal y presentación de los productos y manejo de publicidad.
SEDE PRINCIPAL: se cumplieron los objetivos, se fortaleció el tema asociativo, se incentivo a la presentación de los stand y presentación personal, se enfatizo en los cuidados de aseo, venta y presentación de los productos.

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 Laura Daniela Rativa Caceres C.C N° 1010116456 Sogamoso	**PERIODO DE INFORME:** Del 20 De septiembre Al 19 De octubre del 2025. **SEMANA** 30 Del 22 De Septiembre Al 26 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:** 22 de septiembre del 2025	**HORA:** 8:00 am 1:00 pm	**N° DE SESION 1**
SEDE: Alcázares	**FECHA DE EJECUCION:** 23 de septiembre del 2025	**HORA:** 8:00 am 1:00 pm	**N° DE SESION 2**
SEDE: San Antonio	**FECHA DE EJECUCION:** 24 de septiembre del 2025	**HORA:** 8:00 am 1:00 pm	**N° DE SESION 3**
SEDE: Alcázares	**FECHA DE EJECUCION:** 25 de septiembre del 2025	**HORA:** 8:00 am 1:00 pm	**N° DE SESION 4**

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA:	Gimnasia cerebral y estimulación cognitiva – Técnicas de memoria y concentración
OBJETIVO GENERAL:	Reforzar las capacidades mentales de las personas adultas mayores, con especial atención a la memoria y la atención sostenida, a través de la aplicación de dinámicas planificadas de entrenamiento cognitivo y ejercicios de estimulación cerebral. Estas actividades buscan activar y mantener activas las funciones cognitivas esenciales, como la concentración, el razonamiento lógico, la agilidad mental, el lenguaje y la resolución de problemas, favoreciendo así un envejecimiento más activo y saludable. El desarrollo de estas estrategias permite no solo preservar el funcionamiento intelectual, sino también ralentizar posibles procesos de deterioro asociados a la edad, promoviendo la plasticidad cerebral y la conexión neuronal. Asimismo, estas intervenciones contribuyen de manera significativa a fortalecer la independencia funcional de los adultos mayores, facilitando su desenvolvimiento en las tareas cotidianas y fomentando una mayor seguridad en sí mismos.

	Además del impacto a nivel cognitivo, estas prácticas tienen un efecto positivo en el estado de ánimo y la salud emocional, ya que al mantener la mente en constante actividad, se favorece la autoestima, la motivación personal y se disminuyen sentimientos de soledad, frustración o ansiedad. En conjunto, este enfoque integral permite mejorar su calidad de vida, promover su participación activa en la comunidad y reforzar su sentido de propósito y bienestar general.
LOGROS:	Durante la ejecución de la actividad, se logró captar e involucrar a un alto porcentaje de los participantes, quienes demostraron interés y participación activa. Se observaron mejoras en la atención y concentración de los adultos mayores, evidenciado en la capacidad para realizar ejercicios de memoria y movimientos coordinados. Además, se promovió un ambiente de bienestar emocional y de interacción social, fomentando la autoestima y la motivación para continuar participando en actividades similares. La actividad contribuyó a sensibilizar tanto a los adultos mayores como al personal de apoyo sobre la importancia de ejercicios cognitivos como mecanismo preventivo y terapéutico para mantener la agilidad mental en la vejez.

METODOLOGIA DEL DESARROLLO
La actividad se llevó a cabo en un espacio adecuado y adaptado para facilitar la movilidad y comodidad de los adultos mayores. Se inició con una breve bienvenida y explicación de los objetivos y beneficios del ejercicio. La metodología enfocó en la participación activa mediante ejercicios dinámicos y cognitivos que integran movimientos físicos simples acompañados de tareas de memoria, concentración y asociación. Se emplearon técnicas de estimulación cognitiva diseñadas por profesionales, en este caso, psicólogos especializados, combinando estímulos visuales, auditivos y táctiles. En los cuales se alternaron ejercicios de calentamiento, actividades principales de memoria y cierre con ejercicios de relajación y reflexión.

DESARROLLO DEL TALLER
El taller inició con una introducción motivacional, fomentando un clima de confianza y alegría. La facilitadora explicó las técnicas y el propósito de cada ejercicio, incentivando la participación voluntaria pero motivada. Se realizaron actividades de memoria inmediata, ejercicios de asociación, como relacionar objetos. Se implementaron también ejercicios motores, como coordinación de movimientos con la palma de la mano o movimientos suaves de rotación de cabeza y extremidades, para estimular la conexión entre cuerpo y mente. Se integraron actividades grupales en las que los adultos mayores compartieron sus experiencias y se refirieron positivamente a sus avances. La sesión finalizó con ejercicios de respiración profunda y relajación muscular para promover el bienestar emocional y reducir posibles niveles de estrés.

CONCLUSIONES
La actividad de gimnasia cerebral y estimulación cognitiva resultó ser una estrategia efectiva para mejorar las capacidades de memoria y concentración en los adultos mayores. Se evidenció que, con ejercicios adecuados y un ambiente motivador, es posible fortalecer las funciones cognitivas y promover una actitud positiva hacia el envejecimiento activo. La integración de técnicas físicas y mentales posibilita una mejor calidad de vida, fomentando la autonomía y la participación social. Se recomienda continuar implementando este tipo de actividades de manera frecuente, complementadas con apoyo nutricional y emocional, con el fin de potenciar los beneficios y ofrecer a los adultos mayores una oportunidad de mantener y mejorar sus funciones cognitivas en su entorno cotidiano.

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 septiembre Al 19 De octubre del 2025. **SEMANA** 31 Del 29 De Septiembre Al 03 De Octubre 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:**29 de septiembre del 2025	**HORA:** 8:00 am 1:00 pm	**N° DE SESION 5**
SEDE: Alcázares	**FECHA DE EJECUCION:**30 de septiembre del 2025	**HORA:** 8:00 am 1:00 pm	**N° DE SESION 6**
SEDE: San Antonio	**FECHA DE EJECUCION:**01 de Octubre del 2025	**HORA:** 8:00 am 1:00 pm	**N° DE SESION 7**
SEDE: Alcázares	**FECHA DE EJECUCION:**02 de Octubre del 2025	**HORA:** 8:00 am 1:00 pm	**N° DE SESION 8**
SEDE: Principal	**FECHA DE EJECUCION:**03 de Octubre del 2025	**HORA:** 8:00 am 1:00 pm	**N° DE SESION 9**

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA:	Elaboración y creación de materas y bolsas de papel para adultos mayores
OBJETIVO GENERAL:	Fomentar la socialización, la creatividad y la participación activa de los adultos mayores mediante la implementación de actividades manuales significativas que contribuyan al fortalecimiento de sus habilidades motrices finas y gruesas, estimulen sus capacidades cognitivas y favorezcan su bienestar emocional. Estas actividades están diseñadas no solo como una forma de entretenimiento, sino como una herramienta terapéutica y educativa que les permita mantenerse activos, motivados y vinculados con su entorno. Al mismo tiempo, se busca promover un envejecimiento saludable y digno, en el que los adultos mayores puedan desarrollar nuevas habilidades o reforzar las ya adquiridas, incrementando así su sentido de autonomía, propósito y calidad de vida. La interacción grupal en estos espacios también

	facilita la creación de redes de apoyo social, disminuyendo sentimientos de soledad o aislamiento, y fortaleciendo su autoestima a través de la expresión personal y la valoración de sus capacidades.
LOGROS:	Durante el desarrollo de la actividad, se lograron captar la atención y participación de la mayoría de los adultos mayores, quienes demostraron entusiasmo, compromiso y creatividad en la elaboración de las materas y bolsas de papel. Se evidenció una mejora en sus habilidades motoras finas y en la autoestima. El ambiente se caracterizó por la colaboración, el respeto y la alegría, promoviendo la integración social entre los participantes. Además, se fortalecieron conocimientos sobre técnicas manuales y cuidado de los materiales utilizados, fomentando una mayor autonomía en actividades similares en su entorno cotidiano.

METODOLOGIA DEL DESARROLLO
La actividad se implementó siguiendo una metodología participativa y práctica, basada en la enseñanza guiada y el aprendizaje en grupo. Primero, se realizó una breve reflexión sobre la importancia de la creatividad y la importancia de mantener activa la mente y las manos en la vejez. Posteriormente, se explicaron paso a paso las técnicas de elaboración de materas y bolsas de papel, promoviendo la participación activa de los adultos mayores en cada etapa del proceso. Se proporcionaron materiales adecuados y seguros, y se alentó la interacción entre los participantes, fomentando el intercambio de ideas y experiencias. El profesor ofreció apoyo individualizado y motivación constante, asegurando que cada participante pudiera seguir el proceso a su ritmo. La actividad culminó con una muestra de las piezas elaboradas y una valoración colectiva del trabajo realizado.

DESARROLLO DEL TALLER
El taller dio inicio con una cálida recepción y bienvenida a los adultos mayores, generando un ambiente acogedor y estimulante desde el primer momento. Posteriormente, se presentó el tema central y se abordaron los beneficios que las actividades manuales ofrecen para la salud física, emocional y mental. El facilitador procedió a mostrar diversos ejemplos de materas y bolsas elaboradas en papel, explicando de forma clara las técnicas fundamentales decoración y acabado. Durante el desarrollo de la actividad, se fomentaron espacios de diálogo y descanso, donde los asistentes pudieron compartir experiencias, expresar inquietudes y recibir apoyo, fortaleciendo así la interacción grupal y el sentido de pertenencia. Además, se incorporaron dinámicas de motivación y reconocimiento individual, lo cual contribuyó al fortalecimiento de la autoestima, el entusiasmo y el sentimiento de logro en cada uno de los participantes.

CONCLUSIONES
El taller de elaboración y creación de materas y bolsas de papel constituyó una experiencia enriquecedora que aportó significativamente al bienestar integral de los adultos mayores participantes. La participación activa en actividades manuales contribuye no solo al desarrollo de habilidades motrices y cognitivas, sino también a mejorar su estado emocional y autoestima. Además, fomenta la socialización, fortaleciendo los lazos comunitarios y promoviendo una actitud positiva frente al envejecimiento. La metodología participativa y el trabajo en equipo demostraron ser efectivos para motivar a los adultos mayores y mantener su interés en actividades productivas y recreativas. Se recomienda continuar integrando talleres de este tipo en los programas de atención para adultos mayores, ajustando los contenidos a sus intereses y capacidades, con el fin de seguir promoviendo un envejecimiento activo, saludable y lleno de sentido.

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 Laura Daniela Rativa Caceres C.C N° 1010116456 Sogamoso	**PERIODO DE INFORME:** Del 20 De septiembre Al 19 De octubre del 2025. **SEMANA** 32 Del 06 De Octubre Al 10 De Octubre 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:**06 de Octubre del 2025	**HORA:** 8:00 am 1:00 pm	**N° DE SESION 10**
SEDE: Alcázares	**FECHA DE EJECUCION:** 07 de Octubre del 2025	**HORA:** 8:00 am 1:00 pm	**N° DE SESION 11**
SEDE: San Antonio	**FECHA DE EJECUCION:** 08 de Octubre del 2025	**HORA:** 8:00 am 1:00 pm	**N° DE SESION 12**
SEDE: Alcázares	**FECHA DE EJECUCION:** 09 de Octubre del 2025	**HORA:** 8:00 am 1:00 pm	**N° DE SESION 13**

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA:	Movimiento y Bienestar en los Adultos Mayores
OBJETIVO GENERAL:	Promover de manera activa y sostenida el bienestar integral de las personas mayores mediante la implementación de actividades físicas adaptadas y diseñadas específicamente para sus capacidades y necesidades, con el fin de mejorar significativamente su movilidad, coordinación y flexibilidad, así como fortalecer su salud física, mental y emocional. Estas actividades buscan fomentar hábitos saludables, reducir riesgos asociados a la inactividad, y potenciar la autoestima y la confianza en sí mismos, promoviendo un sentido de autonomía y auto valimiento en su vida diaria. Además, se pretende crear espacios de interacción social que fortalezcan los vínculos afectivos, reduzcan situaciones de aislamiento y contribuyan a mejorar su calidad de vida, promoviendo una vejez activa, digna e inclusiva en un ambiente de respeto, cuidado y apoyo mutuo.

LOGROS:	Se logró la participación activa de los adultos mayores en las actividades propuestas, motivando su autosuficiencia y promoviendo un sentido de pertenencia al grupo. Los participantes demostraron mejoras visibles en su movilidad, flexibilidad y percepción corporal, lo cual se reflejó en un incremento en su bienestar emocional y en la reducción de períodos de apatía o tristeza. La actividad fomentó significativamente la socialización, facilitando la creación de vínculos afectivos y fortaleciendo el trabajo en equipo, contribuyendo a un ambiente de inclusión y apoyo mutuo. Durante la sesión, se sensibilizó a los asistentes respecto a la importancia de mantener hábitos activos y de autocuidado en la vejez, estimulando la reflexión y compromiso personal con su salud.

METODOLOGIA DEL DESARROLLO
La actividad se desarrolló mediante una metodología participativa y lúdica, en la cual se utilizó ejercicios de movilización y estiramiento adaptados a las capacidades físicas de los adultos mayores. La facilitación estuvo a cargo de un Licenciado en Educación Física, quien guió los ejercicios, promoviendo la interacción y motivación. Se estructuraron rondas de ejercicios con instrucciones claras y acompañamiento constante, permitiendo a los participantes sentirse respaldados y motivados a continuar. Además, se utilizó música apropiada para ambientar y estimular el movimiento, generando un ambiente alegre y dinámico. El movimiento y bienestar en los adultos mayores se promueven a través de la actividad física regular, la estimulación mental y una dieta equilibrada, lo que mejora la salud física y mental, la autonomía y la calidad de vida. Se recomienda caminar, nadar, practicar yoga o tai-chi, y participar en actividades sociales y culturales. Mantenerse activo ayuda a prevenir caídas, fortalece los músculos, mejora la coordinación, reduce el estrés y el insomnio, y contribuye a un mejor estado de ánimo.

DESARROLLO DEL TALLER
El taller inició con una bienvenida cordial, destacando la importancia de la actividad para promover la salud y el bienestar. Se realizó un calentamiento de 10 minutos con ejercicios de respiración y movimientos suaves. Luego, se guiaron ejercicios de movilidad para hombros, cuello, caderas y piernas, asegurando alternativas y adaptaciones según las capacidades individuales. Durante toda la sesión, se fomentó el autocuidado, haciendo énfasis en la importancia de mantener una postura adecuada y evitar esfuerzos excesivos. La interacción entre participantes permitió fortalecer la autoestima y reducir sentimientos de vulnerabilidad. Se promovieron también diálogos sobre técnicas de respiración para manejar el estrés y mejorar la oxigenación. Al finalizar, se realizó un resumen de los beneficios de la actividad física en la vejez y se entregaron recomendaciones para integrar estos ejercicios en su rutina diaria, como caminar, estirarse en casa y participar en actividades recreativas similares.

CONCLUSIONES
La actividad física adaptada fue efectiva para estimular las funciones motrices, mejorar la coordinación y promover un sentido de comunidad entre los adultos mayores. La participación activa reflejó un impacto positivo en su estado emocional y en la percepción de autoeficacia. Es fundamental continuar integrando estas prácticas en los programas del Centro Vida, fortaleciendo el ejercicio físico como herramienta clave en la promoción de la salud en la vejez. La sensibilización y capacitación del personal y de los mismos adultos mayores son esenciales para fomentar la continuidad y consolidación de estos hábitos saludables.

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 Laura Daniela Rativa Caceres C.C N° 1010116456 Sogamoso	**PERIODO DE INFORME:** Del 20 De septiembre Al 19 De octubre del 2025. **SEMANA** 33 Del 14 De Octubre Al 17 De Octubre 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: Alcázares	**FECHA DE EJECUCION:** 14 de Octubre del 2025	**HORA:** 8:00 am 1:00 pm	**N° DE SESION 14**
SEDE: San Antonio	**FECHA DE EJECUCION:**15 de Octubre del 2025	**HORA:** 8:00 am 1:00 pm	**N° DE SESION 15**
SEDE: Alcázares	**FECHA DE EJECUCION:**16 de Octubre del 2025	**HORA:** 8:00 am 1:00 pm	**N° DE SESION 16**
SEDE: San Antonio	**FECHA DE EJECUCION:**17 de Octubre del 2025	**HORA:** 8:00 am 1:00 pm	**N° DE SESION 17**

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA:	Actividades integrales para el bienestar de los adultos mayores en los centros Vida de Duitama
OBJETIVO GENERAL:	Promover la salud física, emocional y social de las personas mayores mediante la implementación de actividades educativas, recreativas y de autocuidado que fomenten su participación activa en la comunidad, el fortalecimiento de sus capacidades, y el mantenimiento de su autonomía e independencia. Estas acciones deben estar orientadas a contribuir a un envejecimiento activo, saludable y digno, garantizando el respeto a sus derechos humanos, su inclusión social y una mejora continua en su calidad de vida. Asimismo, es fundamental crear espacios seguros y accesibles donde puedan expresarse, aprender, compartir experiencias y mantenerse integrados a la vida social, reconociendo su valioso aporte a la sociedad.

LOGROS:	Los participantes adquirieron conocimientos sobre la prevención de accidentes cerebrovasculares (ACV) y cuidados de la columna lumbar. Se promovieron actividades físicas suaves y recreativas que contribuyen al bienestar físico y emocional. Se fortalecieron las habilidades manuales y la creatividad mediante actividades artísticas Se fortalecieron los lazos comunitarios a través de actividades culturales, de lectura y dinámicas grupales, promoviendo el envejecimiento activo.

METODOLOGIA DEL DESARROLLO
Las actividades se llevaron a cabo mediante talleres prácticos, diseñados con un enfoque integral que incorporó técnicas participativas y dinámicas de grupo, fomentando la interacción, la cooperación y el aprendizaje mutuo entre los participantes. Se combinaron exposiciones teóricas con actividades lúdicas, recreativas y manualidades, facilitando así la comprensión de los contenidos y promoviendo un ambiente agradable, estimulante y accesible para todas las personas mayores. Los profesionales encargados de la ejecución del programa entre ellos psicólogos, fisioterapeutas, nutricionistas y educadores físicos emplearon metodologías activas centradas en la persona, adaptadas a las capacidades e intereses del grupo. Estas metodologías incluyeron caminatas recreativas, charlas educativas, sesiones de estimulación cognitiva, ejercicios de motricidad fina y gruesa, así como dinámicas orientadas al fortalecimiento emocional y la promoción de hábitos saludables. La organización de las actividades contempló tanto la participación individual como grupal, permitiendo el desarrollo de la autonomía personal a la vez que se reforzaban los vínculos sociales. Se garantizó en todo momento un entorno seguro, respetuoso y motivador, propicio para la expresión libre, el disfrute y el aprendizaje continuo. Además, se llevaron registros sistemáticos para evaluar la asistencia, el nivel de participación y el grado de compromiso de los asistentes, información que permitió ajustar las estrategias y mejorar continuamente la implementación de las acciones.

DESARROLLO DEL TALLER
Cada sesión comenzó con una cálida bienvenida, en la que se socializó el cronograma y los objetivos del día, generando un ambiente acogedor y preparando a los participantes para una experiencia significativa. Al finalizar, se llevó a cabo una reflexión grupal que permitió compartir impresiones, emociones y aprendizajes, fortaleciendo los lazos entre los asistentes. También se

realizó un registro detallado de la participación, con el fin de monitorear la asistencia y el nivel de compromiso, aspectos clave para la mejora continua del programa.

En la actividad dedicada a la prevención del accidente cerebrovascular (ACV), se realizó una explicación clara, sencilla y práctica que facilitó la comprensión de los factores de riesgo, síntomas de alerta y medidas preventivas, adaptando el contenido a las necesidades y conocimientos previos de las personas mayores. Esta exposición teórica fue complementada con una caminata recreativa, que tuvo como objetivo principal activar el cuerpo, mejorar la circulación y fomentar la actividad física de manera segura y agradable, incentivando además la interacción social entre los participantes.

En los talleres de manualidades, se diseñaron actividades que estimularon tanto la motricidad fina como la creatividad de los asistentes. Los participantes elaboraron manualidades como mariposas y ovejas, que no solo promovieron la destreza manual y la concentración, sino que también ofrecieron espacios para la expresión artística y la satisfacción personal al ver los resultados de su trabajo.

Durante todo el desarrollo de las actividades, se promovió activamente la expresión emocional, el autoconocimiento, la autoestima y la socialización, aspectos fundamentales para el bienestar integral de las personas mayores. Este enfoque contribuyó a crear un ambiente participativo, dinámico y enriquecedor, en el que cada individuo se sintió valorado y motivado a involucrarse plenamente.

La interacción directa y constante con profesionales especializados psicólogos, fisioterapeutas, y educadores físicos permitió a los adultos mayores adquirir conocimientos y habilidades prácticas relacionadas con el autocuidado, la prevención de enfermedades y el bienestar emocional. Gracias a este acompañamiento personalizado, se fomentó la adopción de hábitos saludables y la mejora en la calidad de vida, promoviendo un envejecimiento activo y satisfactorio.

CONCLUSIONES
La combinación de metodologías participativas, humanizadas y adaptadas a las capacidades de cada persona mayor, ha sido determinante para fomentar la participación activa y comprometida de los beneficiarios. Estas estrategias facilitan la socialización, fortalecen el autocuidado y promueven la autoestima, generando un ambiente propicio para el desarrollo personal y comunitario. El sentido de pertenencia y la motivación que se generan en cada sesión contribuyen a que los adultos mayores se sientan valorados y empoderados en su proceso de envejecimiento. Resulta fundamental continuar impulsando y expandiendo estas actividades, con un enfoque que fortalezca la organización, la planificación y la coordinación de recursos, para así ampliar la cobertura y garantizar que un mayor número de personas adultas mayores puedan acceder a estos beneficios La colaboración interdisciplinaria entre psicólogos, fisioterapeutas, nutricionistas, educadores físicos y otros profesionales ha sido clave para el éxito y la efectividad de estas iniciativas. Este trabajo conjunto ha permitido ofrecer una atención integral, personalizada y de calidad, respondiendo a las diversas necesidades y expectativas de los beneficiarios. Asimismo, el compromiso activo de la comunidad y de los propios adultos mayores, quienes aportan con su experiencia y entusiasmo, ha enriquecido el desarrollo de las actividades y ha consolidado un espacio de crecimiento, aprendizaje y bienestar. En resumen, los Centros Vida de Duitama representan un modelo exitoso de promoción del envejecimiento saludable y activo, cuyo fortalecimiento y expansión deben seguir siendo prioridad para garantizar el derecho de las personas mayores a vivir con dignidad, salud y plenitud.

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 Septiembre Al 19 De Octubre Del 2025 **SEMANA** 30 DEL 22 AL 26 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: Laureles	**FECHA DE EJECUCION:** 22 de Septiembre del 2025	**HORA:** 11:00 a.m. - 12:30 p.m.	**N° DE SESION** 01
SEDE: Alcázares	**FECHA DE EJECUCION:** 23 de Septiembre del 2025	**HORA:** 8:30 a.m. - 10:00 a.m.	**N° DE SESION** 02
SEDE: Trinidad	**FECHA DE EJECUCION:** 23 de Septiembre del 2025	**HORA:**11:00 a.m. - 12:30 p.m.	**N° DE SESION** 03
SEDE: Principal	**FECHA DE EJECUCION:** 24 de Septiembre del 2025	**HORA:** 8:30 a.m. - 10:00 a.m.	**N° DE SESION** 04
SEDE: Once de mayo	**FECHA DE EJECUCION:** 24 de Septiembre del 2025	**HORA:**11:00 a.m. - 12:30 p.m.	**N° DE SESION** 05
SEDE: Principal	**FECHA DE EJECUCION:** 25 de Septiembre del 2025	**HORA:** 8:30 a.m. - 10:00 a.m.	**N° DE SESION** 06
SEDE: María auxiliadora	**FECHA DE EJECUCION:** 25 de Septiembre del 2025	**HORA:**11:00 a.m. - 12:30 p.m.	**N° DE SESION** 07

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA:	Ejercicios de coordinación con platillos
OBJETIVO GENERAL:	Una movilidad limitada ocasiona en los adultos mayores un deterioro de la coordinación facilitando y predispone a lesiones músculo tendinoso, articulares, deterioro de la calidad del movimiento, impidiendo perfeccionar algunos ejercicios, limita la amplitud. Para evitar estos problemas son convenientes los ejercicios que lleven a músculos y articulaciones.
LOGROS:	Estos ejercicios son los que necesitamos para evitar cualquier caída que pueda terminar en lesión. Habilidad para ajustar y sincronizar los movimientos. Manipulaciones de objetos, lanzamientos y recepciones de pelotas de diferentes tamaños

METODOLOGIA DEL DESARROLLO

Mediante platillos se realizó ejercicios físicos de manera aeróbica, su práctica permitió el acondicionamiento vascular, el aumento de la frecuencia cardíaca y de la respiración.
Esto debido a que la intensidad de la respiración se eleva para aportar combustible en el desarrollo de los ejercicios.
En estos ejercicios empezamos de la manera más suave conforme a sus capacidades, aumentando prolongadamente a ejercicios de mayor exigencia física, logrando que cada uno logre alcanzar los objetivos propuestos durante la jornada.
La rutina de ejercicios aeróbicos involucrada en una serie de actividades que se realizaron bajo una intensidad moderada. Durante este tiempo los músculos concretaron movimientos repetitivos, lo que demanda al organismo un ajuste para hacer frente a esta exigencia.

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
Subiendo las rodillas y pasar por los platillos
Caminar en zig-zag sin pisar los platillos
Caminar en zig-zag sin pisar los platillos caminando de para atrás.
En los platillos abrir las piernas.
Con la pierna estirada adelante, flexionar la rodilla de atrás.
Levantar la pierna derecha sobre cada uno de los platillos.
Levantar la pierna izquierda sobre cada uno de los platillos.
Realizar movimientos repetidos hacia el lado derecho e izquierdo sucesivamente.
Caminar horizontalmente en zig-zag

Estirar la pierna izquierda atrás, sobre los platillos con los brazos estirados a los lados.
Estirar la pierna derecha atrás, sobre los platillos con los brazos estirados a los lados.

FASE FINAL
Estiramiento de articulaciones.

CONCLUSIONES
LAURELES Se incentivó la participación activa de los adultos mayores en la planificación y ejecución de las actividades, fomentando su sentido de pertenencia y empoderamiento. **ALCAZARES:** Las dinámicas de trabajo en equipo, son una herramienta poderosa en la construcción de relaciones. **TRINIDAD:** A través del juego, los participantes aprenden a comunicarse de forma más efectiva. **PRINCIPAL:** Es una forma divertida y espontánea de romper las barreras y las formalidades, haciendo que los miembros del equipo se abran y compartan más sobre sí mismos. **ONCE DE MAYO:** Los juegos con globos alivian la tensión y ofrecen un espacio seguro para resolver desacuerdos. **MARIA AUXILIADORA:** La coordinación óculo-manual también llamada ojo-mano, es una habilidad cognitiva compleja, que nos permite realizar simultáneamente actividades en las que tenemos que utilizar los ojos y las manos.

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: D:** Del 20 De Septiembre Al 19 De Octubre Del 2025 **SEMANA** 31 DEL 29 SEPTIEMBRE AL 03 DE OCTUBRE 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: San Antonio	**FECHA DE EJECUCION:** 29 de Septiembre del 2025	**HORA:** 8:30 a.m. - 10:00 a.m.	**N° DE SESION** 08
SEDE: Juan grande	**FECHA DE EJECUCION:** 29 de Septiembre del 2025	**HORA:**11:00 a.m. - 12:30 p.m.	**N° DE SESION** 09
SEDE: Principal	**FECHA DE EJECUCION:** 30 de Septiembre del 2025	**HORA:** 8:30 a.m. - 10:00 a.m.	**N° DE SESION** 10
SEDE: Vaticano	**FECHA DE EJECUCION:** 30 de Septiembre del 2025	**HORA:**11:00 a.m. - 12:30 p.m.	**N° DE SESION** 11
SEDE: Laureles	**FECHA DE EJECUCION:** 01 de Octubre del 2025	**HORA:** 8:30 a.m. - 10:00 a.m.	**N° DE SESION** 12
SEDE: Principal	**FECHA DE EJECUCION:** 01 de Octubre del 2025	**HORA:**11:00 a.m. - 12:30 p.m.	**N° DE SESION** 13
SEDE: Trinidad	**FECHA DE EJECUCION:** 02 de Octubre del 2025	**HORA:** 8:30 a.m. - 10:00 a.m.	**N° DE SESION** 14
SEDE: Alcázares	**FECHA DE EJECUCION:** 02 de Octubre del 2025	**HORA:**11:00 a.m. - 12:30 p.m.	**N° DE SESION** 15

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA:	Fortalecimiento muscular con pesas
OBJETIVO GENERAL:	El entrenamiento con pesas estimula adaptaciones musculares, hormonales y neurológicas que ayudan a prevenir enfermedades crónicas, mejorar el equilibrio.
LOGROS:	Actividad eficaz contra la osteoporosis. Mejorar la densidad mineral ósea. Músculos más fuertes, significan articulaciones más estables y menos propensas a lesiones.

METODOLOGIA DEL DESARROLLO
La práctica de ejercicios con pesas incrementa la fuerza y mejora en las articulaciones, con botellas llenas arena o pesas pequeñas que cada uno lleve, desarrollo los ejercicios propuestos durante la clase, explicando la importancia de practicar ejercicio para reducir la posibilidad de sufrir lesiones y prevenirlas. Las articulaciones, los tendones y los ligamentos fuertes son esenciales para prevenir el dolor de la osteoporosis y también mejoran el rendimiento deportivo. El entrenamiento con pesas en adultos tiene varios beneficios, incluyendo mejora de la salud física y mental, aumento de la fuerza muscular, densidad ósea y salud cardiovascular.

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 con pesas: Repitiendo la secuencia de ejercicios propuestos con los brazos extendidos: Arriba y abajo Manos extendidas, uniendo al frente. Extendidos laterales Manos a tocar tobillos lateral con 1 solo brazo arriba (intercalan). Subir pie a tocar con la mano cruzada Brazos uno arriba y el otro abajo. Brazo doblado por detrás del cuello Brazos extendidos y bajan lateral. Doblan y extienden brazo atrás.

Subir la pierna y bajar con el brazo al tiempo.
Cruzar brazo con la pierna.
Una pierna estirada adelante y flexiona la de atrás con brazos extendidos.

Observación: Las personas que se les dificultaba los ejercicios lo realizaron con el apoyo de una silla.

FASE FINAL
Estiramiento de articulaciones.

CONCLUSIONES

SAN ANTONIO: 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.

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

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

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

LAURELES Se incentivó la participación activa de los adultos mayores en la planificación y ejecución de las actividades, fomentando su sentido de pertenencia y empoderamiento.

TRINIDAD: Los participantes aprenden a comunicarse de forma más efectiva por medio de dinámicas.

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

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 Septiembre Al 19 De Octubre Del 2025 **SEMANA** 32 DEL 06 OCTUBRE AL 10 DE OCTUBRE 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:** 06 de Octubre del 2025	**HORA:** 8:30 a.m. - 10:00 a.m.	**N° DE SESION** 16
SEDE: San antonio	**FECHA DE EJECUCION:** 06 de Octubre del 2025	**HORA:**11:00 a.m. - 12:30 p.m.	**N° DE SESION** 17
SEDE: Trinidad	**FECHA DE EJECUCION:** 07 de Octubre del 2025	**HORA:** 8:30 a.m. - 10:00 a.m.	**N° DE SESION** 18
SEDE: Principal	**FECHA DE EJECUCION:** 07 de Octubre del 2025	**HORA:**11:00 a.m. - 12:30 p.m.	**N° DE SESION** 19
SEDE: Juan grande	**FECHA DE EJECUCION:** 08 de Octubre del 2025	**HORA:** 8:30 a.m. - 10:00 a.m.	**N° DE SESION** 20
SEDE: Laureles	**FECHA DE EJECUCION:** 08 de Octubre del 2025	**HORA:**11:00 a.m. - 12:30 p.m.	**N° DE SESION** 21
SEDE: Principal	**FECHA DE EJECUCION:** 10 de Octubre del 2025	**HORA:** 8:30 a.m. - 10:00 a.m.	**N° DE SESION** 22

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA:	Actividad sensorial (pelotas)
OBJETIVO GENERAL:	El trabajo con la pelota contribuye a eliminar tensiones acumuladas con la rutina diaria, lo que es apropiado para incluir en la actividad física. Estos beneficios hacen de las pelotas de caucho un recurso valioso para la salud y el bienestar de los adultos.
LOGROS:	Ayuda a aprender a mantener el equilibrio y dominar el cuerpo, incluso en condiciones adversas. Permite realizar ejercicios aeróbicos que contribuyen a la mejora del sistema cardiovascular.

	El peso de la pelota obliga a las articulaciones a desarrollar un trabajo más intenso, manteniendo los músculos tonificados y minimizando el riesgo de lesiones. Al ser un peso externo, su uso ayuda a corregir la postura, manteniendo los hombros atrás y obligando a mantener la espalda recta.

METODOLOGIA DEL DESARROLLO
La primera ventaja que se puede obtener al jugar con la pelota es el ejercicio que proporciona. Cuando juegas con una pelota, te estás moviendo y activando diferentes grupos musculares. Es una forma divertida de hacer ejercicio sin siquiera darse cuenta. Además, jugar con la pelota puede ser una actividad social, lo que aumenta la motivación para ser más activo. Jugar con la pelota también puede mejorar tu coordinación general y habilidades motoras. Es necesario concentrarse en lanzar, atrapar o golpear la pelota mientras se está en movimiento. Esta concentración ayuda a mejorar la coordinación y la habilidad para ejecutar tareas complejas en el futuro. Además, para ser eficaz en el manejo de la pelota, es necesario aprender nuevas habilidades con la práctica. Esto fomenta el desarrollo de habilidades motoras finas y gruesas , mejora la destreza en los adultos que ya han dominado algunas habilidades.

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 un círculo todos van a pasar con sus compañeros las pelotas por el aire sin que estas se golpeen entre si: Con ambas manos

Solo mano derecha
Solo mano izquierda
Pegarle con el pie derecho
Pegarle con el pie izquierdo.
En la segunda parte van a formar grupos en filas y realizar los ejercicios que se indiquen, hasta llegar al otro extremo de la cancha o del salón donde se está realizando la clase. El ultimo de cada fila cuando reciba el balón va pasar adelante y asi sucesivamente hasta que completen:
Pasan el balón por debajo de las piernas.
Pasan el balón por encima con los dos brazos
Pasan el balón por el lado derecho.
Pasan el balón por el lado izquierdo.
Pasan el balón rodando por el suelo.
Pasan el encima sin voltear a mirar, solo con la mano derecha.
Pasan el encima sin voltear a mirar, solo con la mano izquierda.

FASE FINAL
Estiramiento de articulaciones.

CONCLUSIONES

ONCE DE MAYO: No es necesario haber jugado desde niño para disfrutar plenamente en la adultez. Al contrario, muchos adultos descubren en el deporte una pasión tardía que mejora considerablemente su calidad de vida.

SAN ANTONO: Las pelotas no solo mejora el enfoque mental y la concentración, sino que también proporciona alivio del estrés y mejora el estado de ánimo.

TRINIDAD: Participar en este deporte puede ser una forma efectiva de relajarse y desconectar después de un largo día.

PRINCIPAL: La actividad física involucrada en jugar con pelotas libera estimuladores naturales del estado de ánimo del cuerpo.

JUAN GRANDE: Las pelotas pueden servir como una forma de escape de las preocupaciones y problemas diarios.

LAURELES: El deporte aumenta las endorfinas que ayudan a reducir los niveles de estrés y promueven una sensación de bienestar.

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
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 Septiembre Al 19 De Octubre Del 2025 **SEMANA** 33 DEL 14 OCTUBRE AL 17 DE OCTUBRE 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: María auxiliadora	**FECHA DE EJECUCION:** 14 de Octubre del 2025	**HORA:** 8:30 a.m. - 10:00 a.m.	**N° DE SESION** 23
SEDE: Trinidad	**FECHA DE EJECUCION:** 14 de Octubre del 2025	**HORA:**11:00 a.m. - 12:30 p.m.	**N° DE SESION** 24
SEDE: San antonio	**FECHA DE EJECUCION:** 15 de Octubre del 2025	**HORA:** 8:30 a.m. - 10:00 a.m.	**N° DE SESION** 25
SEDE: Principal	**FECHA DE EJECUCION:** 15 de Octubre del 2025	**HORA:**11:00 a.m. - 12:30 p.m.	**N° DE SESION** 26
SEDE: Alcázares	**FECHA DE EJECUCION:** 16 de Octubre del 2025	**HORA:** 8:30 a.m. - 10:00 a.m.	**N° DE SESION** 27
SEDE: Vaticano	**FECHA DE EJECUCION:** 16 de Octubre del 2025	**HORA:**11:00 a.m. - 12:30 p.m.	**N° DE SESION** 28

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA:	Caminata recreativa
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
A nivel físico, 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

MARIA AUXILIADORA: La caminata al aire libre también puede ser beneficiosa para aquellos que desean ganar masa muscular.

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

SAN ANTONIO: 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.

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

VATICANO: Uno de los tipos de ejercicio más beneficiosos para las personas mayores ya 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

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 **Milena Piedad Gómez Montañez** CC N°46.381.492 de sogamoso	**PERIODO DE INFORME:** Del 20 de septiembre al 19 de octubre del 2025 **SEMANA30** 22 Septiembre al 26 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: Juan Grande	**FECHA DE EJECUCION:** 22 de septiembre de 2025	**HORA**:8:00am-1:00pm	**N° DE SESION: 1**
SEDE: Maria auxiliadora	**FECHA DE EJECUCION:** 23 de septiembre de 2025	**HORA:** 8:00am-1:00pm	**N° DE SESION: 2**
SEDE: Juan grande	**FECHA DE EJECUCION:** 24 de septiembre 2025	**HORA:** 8:00am-1:00pm	**N° DE SESION: 3**
SEDE: Maria auxiliadora	**FECHA DE EJECUCION:** 25 de Septiembre 2025	**HORA:** 8:00am-1:00pm	**N° DE SESION: 4**

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA:	Elaboración de estrategias de mejoramiento para alimentación saludable. 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.
OBJETIVO GENERAL:	Promover el bienestar integral y la calidad de vida de las personas mayores, por medio del desarrollo de hábitos de vida saludable, fortalecimiento de la autonomía, participación en actividades formativas, recreativas, culturales y productivas,
LOGROS:	Registro diario de signos vitales de los beneficiarios del programa Proporcionar consejos prácticos para mejorar la dieta Aplicación de estrategias para promover hábitos de vida saludable Educar sobre los beneficios de una alimentación saludable Detectar problemas de salud a tiempo y gestionar la derivación a servicios de salud correspondientes Seguimiento integral y acompañamiento personalizado a cada persona m 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 alimentación saludable 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 de alimentación saludable se les explica a los beneficiarios que vamos a aprender sobre cómo debemos desarrollar una buena alimentación saludable para nuestras vidas cotidianas se realizaran preguntas como que es para usted una alimentación saludable?, ¿Cómo debemos cuidarnos con nuestra alimentación? ¿Qué debemos consumir y que no tenemos que consumir para una buena alimentación? • Se realizó actividad que consistía en hacer grupos de beneficiarios de 10 personas para realizar un juego de pelotas se les realizaran preguntas de como tener una buena alimentación saludable, la cual ayuda a que los beneficiarios recuerden como debe obtener su alimentación saludable. • Se realizó una mímica donde los beneficiaros tiene que adivinar que esta tratando de decir la persona que esta realizando la

- mímica, la cual la persona que esta al frente representa una comida saludable y las personas adivinan que es.
- Se realiza una realimentación sobre el tema alimentación saludable.

6. Socialización y terminación de la actividad: Invitación a todos a participar a tener en cuenta la importancia de comer sanamente en casa, al igual que compartir la información con familiares y amigos.

CONCLUSIONES

SEDE JUAN GRANDE Y MARIA AUXILIADORA: 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.

ANEXOS





ANEXOS





Milena Piedad Gómez.
Auxiliar enfermería
C.C 46381492 sogamoso
3135261566

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 **Milena Piedad Gómez Montañez** CC N°46.381.492 de sogamoso	**PERIODO DE INFORME:** Del 29 de septiembre a 2 de octubre del 2025 **SEMANA 31** 29 septiembre al 2 de octubre 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: Juan grande	**FECHA DE EJECUCION:** 29 de septiembre de 2025	**HORA**:8:00am-1:00pm	**N° DE SESION: 5**
SEDE: Maria auxiliadora	**FECHA DE EJECUCION:** 30 de septiembre de 2025	**HORA:** 8:00am-1:00pm	**N° DE SESION: 6**
SEDE: Juan grande	**FECHA DE EJECUCION:** 01 de octubre 2025	**HORA:** 8:00am-1:00pm	**N° DE SESION: 7**
SEDE: Maria auxiliadora	**FECHA DE EJECUCION:** 02 de octubre 2025	**HORA:** 8:00am-1:00pm	**N° DE SESION: 8**

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA:	Elaboración prevención en enfermedades en adulto mayor 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.
OBJETIVO GENERAL:	Promover el bienestar integral y la calidad de vida de las personas mayores, por medio del desarrollo de hábitos de vida saludable, fortalecimiento de la autonomía, participación en actividades formativas, recreativas, culturales y productivas,
LOGROS:	Registro diario de signos vitales de los beneficiarios del programa Proporcionar programa de ejercicios y equilibrio La monitorización y el control de la depresión arterial Detectar problemas de salud a tiempo y gestionar la derivación a servicios de salud correspondientes Seguimiento integral y acompañamiento personalizado a cada persona mayor 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:** se ayudara a tener una buena salud física para disfrutar una buena calidad de vida realizando actividades físicas durante al menos 30 minutos al dia actividades como caminar, trotar, nadar y yoga etc. **Acompañamiento y Apoyo:** Se realizó acompañamiento y apoyo individualizado según fue necesario.

DESARROLLO DEL TALLER
1. Bienvenida e introducción Saludo y presentación del Taller prevención enfermedades en adulto mayor 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 de un folleto se les explica a los beneficiarios que vamos a aprender sobre como debemos desarrollar una prevención de enfermedades para el adulto mayor para tener presente en nuestras vidas cotidianas. • Se realizó actividad que consiste en caminar 15 minutos colocando unos obstáculos regados por todo el salón los cuales tienen que esquivar para tener un buen equilibrio y coordinación. • Se realiza una actividad que consiste en poner una cinta en el suelo y los beneficiarios tendrán que caminar sobre ella teniendo un mejor equilibrio y coordinación. • Se realiza una realimentación sobre el tema prevención en enfermedades en adulto mayor. **6. Socialización y terminación de la actividad:** Invitación a todos a participar a tener en cuenta la importancia de tener buena prevención en cualquier tipo de enfermedades, caídas etc.

CONCLUSIONES
SEDE JUAN GRANDE Y MARIA AUXILIADORA: 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.

ANEXOS





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





Milena Gomez

Milena Piedad Gómez.
Auxiliar enfermería
C.C 46381492 sogamoso
3135261566

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 **Milena Piedad Gómez Montañez** CC N°46.381.492 de sogamoso	**PERIODO DE INFORME 6 DE OCTUBRE AL 9 DE OCTUBRE DEL 2025** **SEMANA 32** 6 DE OCTUBRE AL 9 DE OCTUBRE 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: Juan grande	**FECHA DE EJECUCION:** 6 DE OCTUBRE 2025	**HORA**:8:00am-1:00pm	**N° DE SESION: 9**
SEDE: Maria auxiliadora	**FECHA DE EJECUCION:** 7 DE OCTUBRE 2025	**HORA:** 8:00am-1:00pm	**N° DE SESION: 10**
SEDE: Juan grande	**FECHA DE EJECUCION:** 8 DE OCTUBRE 2025	**HORA:** 8:00am-1:00pm	**N° DE SESION: 11**
SEDE: Maria auxiliadora	**FECHA DE EJECUCION:** 9 DE OCTUBRE 2025	**HORA:** 8:00am-1:00pm	**N° DE SESION: 12**

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA:	Elaboración de estimulación cognitiva para adulto mayor 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.
OBJETIVO GENERAL:	Promover el bienestar integral y la calidad de vida de las personas mayores, por medio del desarrollo de hábitos de vida saludable, fortalecimiento de la autonomía, participación en actividades formativas, recreativas, culturales y productivas,
LOGROS:	Registro diario de signos vitales de los beneficiarios del programa Proporcionar consejos prácticos para mejorar la dieta Aplicación de estrategias para promover hábitos de vida saludable Educar sobre los beneficios de una alimentación saludable Detectar problemas de salud a tiempo y gestionar la derivación a servicios de salud correspondientes Seguimiento integral y acompañamiento personalizado a cada persona m 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 cognitiva para adulto mayor 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 charla de estimulación cognitiva explicando como poder llegar a tener una buena estimulación en adulto mayor para poder mantener su mente activa y saludable se les pregunta a ellos que es estimulación cognitiva y que actividad se puede hacer. • Se realizó actividad que consistía en hacer grupos de beneficiarios para realizar un juego de memoria donde se llevara un juego los cuales tienen que buscar la que esta igual con tiempo de 5 minutos para memorizar cada ficha. • Se realizó una actividad con vasos desechables y pimpones de colores la cual se les da un tiempo para observar como están organizados los pimpones y se taparan para que ellos lo cuadren en orden. • Se realiza una realimentación sobre el tema estimulación cognitiva.

CONCLUSIONES
SEDE JUAN GRANDE Y MARIA AUXILIADORA: 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.

ANEXOS





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





Milena Piedad Gómez.
Auxiliar enfermería
C.C 46381492 sogamoso
3135261566

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 **Milena Piedad Gómez Montañez** CC N°46.381.492 de Sogamoso	**PERIODO DE INFORME:** Del 14 octubre al 17 octubre 2025 **SEMANA 33** 14 octubre al 17 de octubre 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: Maria auxiliadora	**FECHA DE EJECUCION:** 14 de Octubre 2025	**HORA**:8:00am-1:00pm	**N° DE SESION: 13**
SEDE: Juan grande	**FECHA DE EJECUCION:** 15 de Octubre 2025	**HORA:** 8:00am-1:00pm	**N° DE SESION: 14**
SEDE: Maria auxiliadora	**FECHA DE EJECUCION:** 16 de octubre 2025	**HORA:** 8:00am-1:00pm	**N° DE SESION: 15**
SEDE: Juan grande	**FECHA DE EJECUCION:** 17 de octubre 2025	**HORA:** 8:00am-1:00pm	**N° DE SESION: 16**

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA:	Elaboración ENFERMEDADES CARDIACAS EN ADULTOS MAYORES 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.
OBJETIVO GENERAL:	Promover el bienestar integral y la calidad de vida de las personas mayores, por medio del desarrollo de hábitos de vida saludable, fortalecimiento de la autonomía, participación en actividades formativas, recreativas, culturales y productivas,
LOGROS:	Registro diario de signos vitales de los beneficiarios del programa Proporcionar programa de ejercicios y equilibrio La monitorización y el control de la depresión arterial Detectar problemas de salud a tiempo y gestionar la derivación a servicios de salud correspondientes Seguimiento integral y acompañamiento personalizado a cada persona mayor 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: se ayudara a evitar el estrés y fatiga priorizar el descanso y el sueño será ayudara a buscar apoyo con familiares o amigos para mejorar las enfermedades.

Acompañamiento y Apoyo: Se realizó acompañamiento y apoyo individualizado según fue necesario.

DESARROLLO DEL TALLER

1. Bienvenida e introducción

Saludo y presentación del Taller Enfermedades cardiacas en adulto mayor 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 charla donde se les explica que es las enfermedades cardiacas como se pueden prevenir en adulto mayor.
- Se realizó actividad que consiste en llenar unos vasos con agua y poner sobre ellos un pimpón el cual los adultos mayores tienen que soplar hasta el último vaso con agua esto nos ayuda a aumentar la vitalidad del corazón.
- Se realiza una actividad que consiste en lanzar unas pelotas y embrochalaras en una caja la cual unos adultos mayores la tienen que mover con una caja. La caja representa al adulto mayor y las pelotas representan las enfermedades cardiacas.
- Se realiza una realimentación sobre el tema prevención en enfermedades cardiacas en adulto mayor.

6. Socialización y terminación de la actividad: Invitación a todos a participar a tener en cuenta la importancia de tener buena prevención en cualquier tipo de enfermedades, caídas etc.

CONCLUSIONES
SEDE JUAN GRANDE Y MARIA AUXILIADORA: 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.

ANEXOS
 

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





Milena Piedad Gómez.
Auxiliar enfermería
C.C 46381492 sogamoso
3135261566

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 Septiembre al 19 Octubre de 2025 **SEMANA** 30 DEL 22 de Septiembre al 26 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:** 22 Septiembre del 2025	**HORA:** 8:30 a.m. 10:00 a.m.	**N° DE SESION** 1
SEDE: Juan Grande	**FECHA DE EJECUCION:** 22 Septiembre del 2025	**HORA:** 11:00 a.m. -12:30 m.	**N° DE SESION** 2
SEDE: Trinidad	**FECHA DE EJECUCION:** 23 Septiembre del 2025	**HORA:** 8:30 a.m.-10:00 a.m.	**N° DE SESION** 3
SEDE: Sede Principal	**FECHA DE EJECUCION:** 23 Septiembre del 2025	**HORA:** 11:00 a.m. -12:30. m.	**N° DE SESION** 4
SEDE: Vaticano	**FECHA DE EJECUCION:** 25 Septiembre del 2025	**HORA:** 9:00 a.m.-10:15 a.m.	**N° DE SESION** 5
SEDE: Alcázares	**FECHA DE EJECUCION:** 25 Septiembre del 2025	**HORA:** 11:00 a.m.-12:30 m.	**N° DE SESION** 6
SEDE: Sede Principal	**FECHA DE EJECUCION:** 26 Septiembre del 2025	**HORA:** 9:00 a.m.-10:15 a.m.	**N° DE SESION** 7

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA	Manualidades elaboración de flores en diferentes materiales.
OBJETIVO GENERAL:	Fomentar la creatividad, la expresión artística y la motricidad fina mediante la elaboración de flores con diferentes materiales, promoviendo el trabajo colaborativo, la comunicación y el aprovechamiento responsable de los recursos disponibles.
LOGROS:	Creatividad y expresión artística**:** expresa su creatividad y sentido estético al diseñar y elaborar flores con diferentes materiales, explorando colores, formas y texturas.

	Motricidad fina y coordinación: desarrolla la precisión y coordinación ojo-mano durante el recorte, armado y decoración de las flores. Participa activamente en la elaboración de flores, compartiendo ideas y materiales, demostrando respeto y cooperación con sus compañeros. Muestra seguridad y satisfacción al culminar su trabajo, reconociendo sus capacidades artísticas y valorando su esfuerzo personal. Reconoce el valor simbólico y estético de las flores dentro de diferentes contextos culturales y celebraciones. Utiliza materiales reciclados o reutilizables en la creación de flores, promoviendo el cuidado del medio ambiente y el uso responsable de los recursos.

METODOLOGIA DEL DESARROLLO

La metodología más adecuada es la vivencial y participativa**,** porque combina el aprender haciendo, la experimentación creativa y la reflexión colectiva.

- **Exploración y motivación:**
  - Presentar ejemplos de flores realizadas con distintos materiales (papel, cubeta de huevo, botellas plásticas, entre otros materiales reciclables).
  - Conversar sobre los usos culturales y/o tradicionales y decorativos de las flores.
  - Incentivar la curiosidad y la imaginación.
- **Planeación y diseño**
  - Guiar a los participantes en la elección del material según sus posibilidades.
  - Realizar un boceto o idea previa de la flor que desean crear.
  - Promover la toma de decisiones del diseño que desea elaborar cada participante.
- **Proceso de elaboración (aprendizaje práctico)**
  - Explicar paso a paso la técnica (recortar, moldear, armar).
  - Supervisar, acompañar y resolver dudas mientras cada participante experimenta.
  - Fomentar la experimentación libre con diferente material, colores y formas.
- **Socialización y retroalimentación**
  - Compartir las flores realizadas en una pequeña exposición.

- Invitar a explicar cómo las hicieron, qué materiales usaron y qué aprendieron.
- Promover la valoración y el reconocimiento del trabajo de los demás.

❖ **Cierre y reflexión pedagógica**

- Destacar las habilidades desarrolladas (creatividad, motricidad, paciencia, trabajo individual y en equipo).
- Relacionar la actividad con el cuidado del medio ambiente, ya que se usaron materiales reciclados.
- Reforzar la importancia de la expresión artística como medio de aprendizaje.

DESARROLLO DEL TALLER
Se inició la sesión con una conversación o dinámica sobre la importancia de las flores en la naturaleza, el arte y las celebraciones culturales y tradicionales, se les mostró ejemplos de flores elaboradas con materiales material reciclado; se les planteó el propósito del taller y los aprendizajes esperados y se les promovió la curiosidad y el interés en los participantes por crear sus propias flores. Se identificaron los materiales disponibles, destacando la importancia del uso responsable de los recursos, se les permitió que los participantes elijan los materiales con los que desean trabajar (papel, cartón, plástico, cubetas de huevo vacías etc.). Elaboraron bocetos o ideas previas del tipo de flor que desean realizar. Se les explicó paso a paso la técnica de armado (recortar, moldear, pegar, doblar, ensamblar). Se les supervisó el proceso y realizó acompañamiento con orientación personalizada, resolviendo dudas y motivando la autonomía; se estimuló la creatividad y la experimentación con colores, formas y combinaciones de materiales. Se reforzó el trabajo colaborativo, la ayuda mutua y el respeto por el ritmo de cada participante. Se guio a los adultos mayores en la decoración final de las flores con elementos como pintura, escarcha, cintas, botones o material natural, se promovió la libre expresión estética, evitando imponer modelos o resultados únicos, se les valoró la originalidad y la intención detrás de cada creación y finalmente se realizó un dialogo sobre las habilidades y valores desarrollados: creatividad, paciencia, trabajo en equipo, conciencia ambiental, reflexionando sobre la importancia de reutilizar materiales y cuidar nuestro entorno.

CONCLUSIONES
Laureles: El taller permitió desarrollar la creatividad y la expresión artística**,** brindando a los participantes la oportunidad de transformar materiales simples o reciclados en creaciones únicas, reforzando así su capacidad de imaginar, diseñar y materializar ideas propias. **Juan Grande:** Se fortalecieron las habilidades motrices finas y la coordinación, a través del recorte, pegado, modelado y decoración de las flores, lo que favorece la precisión, la paciencia y la concentración. **Trinidad:** El trabajo colaborativo y la comunicación fueron pilares fundamentales del proceso**,** ya que los participantes aprendieron a compartir materiales, intercambiar ideas y valorar los aportes de sus compañeros, generando un ambiente de respeto y cooperación. **Sede Principal:** El aprovechamiento responsable de los recursos fomentó la conciencia ambiental, mostrando que el arte puede ser una herramienta para cuidar el entorno, reutilizar materiales y promover prácticas sostenibles. **Vaticano:** La actividad integró lo artístico, lo social y lo ambiental, evidenciando que el aprendizaje significativo surge cuando se une la creatividad con la reflexión, el respeto por el medio ambiente y la construcción colectiva de experiencias. **Alcázares:** 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 **Sede Principal:** La elaboración de flores con diferentes materiales permitió desarrollar la creatividad, la expresión artística y la motricidad fina de los participantes, fortaleciendo a la vez el trabajo colaborativo y la comunicación. Además, el uso responsable de los materiales promovió la conciencia ambiental, demostrando que el arte puede ser una forma de aprendizaje significativo, sostenible y comunitario.

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

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 Septiembre al 19 Octubre de 2025 **SEMANA** 31 DEL 29 de Septiembre al 03 de Octubre 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: Juan Grande	**FECHA DE EJECUCION:** 29 Septiembre del 2025	**HORA:** 8:30 a.m.-10:00 a.m.	**N° DE SESION** 8
SEDE: Once de Mayo	**FECHA DE EJECUCION:** 29 Septiembre del 2025	**HORA:** 11:00 a.m.-12:30 p.m.	**N° DE SESION** 9
SEDE: Sede Principal	**FECHA DE EJECUCION:** 01 Octubre del 2025	**HORA:** 9:00 a.m.-10:15 a.m.	**N° DE SESION** 10
SEDE: Sede Principal	**FECHA DE EJECUCION:** 01 Octubre del 2025	**HORA:** 11:00 a.m.-12:30 p.m.	**N° DE SESION** 11
SEDE: Vaticano	**FECHA DE EJECUCION:** 02 Octubre del 2025	**HORA:** 9:00 a.m.-10:15 a.m.	**N° DE SESION** 12
SEDE: María Auxiliadora	**FECHA DE EJECUCION:** 02 Octubre del 2025	**HORA:** 11:00 a.m.-12:30 p.m.	**N° DE SESION** 13
SEDE: Sede Principal	**FECHA DE EJECUCION:** 03 Octubre del 2025	**HORA:** 11:00 a.m.-12:30 p.m.	**N° DE SESION** 14

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA	Manualidades elaboración y decoración de flores en diferentes materiales.
OBJETIVO GENERAL:	Fomentar la creatividad, la expresión artística y el desarrollo de habilidades manuales mediante la elaboración y decoración de flores con diferentes materiales, promoviendo el trabajo colaborativo, la comunicación y la conciencia ambiental a través del uso responsable y creativo de los recursos.
LOGROS:	La elaboración y decoración de flores con diferentes materiales favorece una amplia gama de logros pedagógicos, tanto en el ámbito artístico como en el social, personal y ambiental.

	Expresa su creatividad y sentido estético al diseñar y decorar flores utilizando diversos materiales, colores y texturas. Desarrolla destrezas manuales y coordinación ojo-mano durante el proceso de elaboración y decoración de las flores. Muestra seguridad y satisfacción al ver el resultado de su trabajo, fortaleciendo su autoestima y sentido de logro. Participa activamente en la actividad compartiendo ideas, materiales y técnicas, demostrando disposición para cooperar con los demás. Reconoce el valor artístico y cultural de las flores como elementos decorativos y simbólicos dentro de diversas celebraciones y tradiciones navideñas. Promueve el cuidado del entorno mediante el uso de materiales reciclados o reutilizables, comprendiendo la importancia de la sostenibilidad en las prácticas artísticas.

METODOLOGIA DEL DESARROLLO

La decoración de flores en diferentes materiales también requiere una metodología **activa,** creativa y participativa, enfocada en el "aprender haciendo" y en la exploración estética.

❖ **Motivación e inspiración**

- Presentar diferentes ejemplos de flores decoradas con pintura, escarcha, cintas, botones u otros elementos.
- Conversar con los participantes sobre cómo la decoración puede realzar la belleza y dar un estilo personal a cada flor.
- Relacionar la actividad con ocasiones culturales o significativas (fiestas, celebraciones, tradiciones).

❖ **Exploración de materiales y técnicas**

- Identificar los materiales disponibles (pinturas, pegantes, lentejuelas, reciclados, etc.).
- Explicar y mostrar distintas técnicas de decoración (pintado, pegado, superposición, combinación de texturas).
- Permitir que los participantes manipulen y experimenten con los materiales antes de aplicarlos en sus flores.

❖ **Proceso de decoración (ejecución práctica)**

- Cada participante elige la flor previamente elaborada y decide cómo la quiere decorar.
- Orientar paso a paso el uso de técnicas, fomentando la autonomía en la toma de decisiones.

- Estimular la creatividad y la expresión personal, evitando imponer un único modelo.

❖ **Socialización de resultados**

- Realizar una pequeña muestra de las flores decoradas.
- Promover que los participantes expliquen por qué eligieron ciertos colores o materiales.
- Valorar el trabajo de cada uno y resaltar la diversidad de estilos.

❖ **Reflexión y cierre pedagógico**

- Reconocer las habilidades desarrolladas: motricidad fina, creatividad, paciencia, sentido estético, trabajo colaborativo.
- Destacar la importancia de la decoración como forma de expresión artística y cultural.
- Como se usaron materiales reciclados, se refuerza el valor del cuidado ambiental.

DESARROLLO DEL TALLER

El taller inicia con una actividad de motivación en la que se conversa sobre el significado de las flores como símbolo de belleza, naturaleza y expresión artística. La tallerista presenta diversos ejemplos de flores elaboradas y decoradas con distintos materiales, invitando a los participantes a observar sus formas, colores y texturas. A través del diálogo, se promueve la participación y el intercambio de ideas sobre en qué ocasiones o espacios suelen usarse las flores decorativas, despertando la curiosidad y el interés por la actividad. Finalmente, se explica el propósito del taller: fomentar la creatividad y el trabajo colaborativo mediante la elaboración y decoración de flores, promoviendo a su vez la conciencia ambiental y el uso responsable de los materiales.

Los adultos mayores exploran los diferentes materiales disponibles como papel, cartón, botellas plásticas y elementos reciclables reconociendo sus texturas, colores y posibilidades de transformación. Se fomenta la curiosidad y la experimentación, invitándolos a seleccionar los materiales que mejor se adapten a sus ideas creativas, promoviendo al mismo tiempo el aprovechamiento responsable de los recursos. A partir de esta exploración, cada participante realiza un boceto o comparte verbalmente el diseño de la flor que desea elaborar, definiendo su forma, tamaño, combinación de colores y detalles decorativos. El grupo, guiado por el facilitador, establece acuerdos sobre la organización del trabajo, la distribución de materiales y la colaboración mutua, sentando las bases para un proceso creativo ordenado, participativo y sostenible.

En la fase elaboración practica los participantes ponen en marcha sus ideas y diseños, elaborando las flores a partir de los materiales seleccionados. La tallerista orienta el proceso paso a paso, ofreciendo indicaciones sobre técnicas de corte,

moldeado, ensamblaje y unión de piezas, al tiempo que motiva la creatividad individual y el trabajo colaborativo. Se promueve la exploración libre, permitiendo que cada participante combine materiales y formas de acuerdo con su estilo personal, fortaleciendo así la autonomía y la toma de decisiones. Asimismo, se refuerzan valores como la paciencia, el respeto y la cooperación, al compartir materiales y ayudar a los compañeros que lo necesiten. Esta fase se convierte en un espacio de aprendizaje activo, donde la práctica manual y la expresión artística se integran para dar vida a creaciones únicas y significativas.

Y en la fase de decoración los adultos mayores embellecen sus flores aplicando diversos recursos decorativos como pintura, escarcha, cintas, botones, lentejuelas o materiales reciclables, explorando combinaciones de colores, texturas y detalles que resalten la creatividad personal. La tallerista orienta sobre la armonía estética y el equilibrio visual, motivando a los participantes a expresar su estilo propio y a valorar la importancia del detalle en las creaciones artísticas. Durante este proceso se fomenta la observación, la paciencia y la experimentación, reconociendo que cada elemento añadido aporta significado y originalidad a la obra final. La decoración se convierte así en un momento de reflexión estética, en el que los participantes aprenden a transformar materiales sencillos en expresiones de belleza y sensibilidad, fortaleciendo la confianza y el sentido de logro personal.

CONCLUSIONES

Juan Grande: El taller favoreció la creatividad y la expresión artística, permitiendo a los participantes transformar materiales simples o reciclables en obras únicas que reflejan su imaginación, sensibilidad estética y capacidad para crear con propósito.

Once de Mayo: Se fortalecieron las habilidades manuales y la motricidad fina, al manipular diversos materiales mediante técnicas de corte, pegado, moldeado y decoración, potenciando la coordinación, la precisión y la concentración.

Sede Principal: El trabajo colaborativo y la comunicación efectiva fueron pilares fundamentales del proceso, ya que los participantes aprendieron a compartir ideas, cooperar en equipo y respetar los aportes de los demás, creando un ambiente de apoyo mutuo y convivencia positiva.

Sede Principal: La conciencia ambiental se fortaleció de manera significativa, al promover el uso responsable, creativo y sostenible de los recursos, mostrando que el arte puede ser una herramienta poderosa para fomentar el respeto por la naturaleza y la reutilización de materiales.

Vaticano: En conjunto, la elaboración y decoración de flores se convirtió en una experiencia pedagógica integral**,** donde el aprendizaje se vivió desde la práctica, la emoción y la reflexión, contribuyendo al desarrollo de valores, habilidades y actitudes que trascienden el ámbito artístico hacia la formación personal y social.

María Auxiliadora: La elaboración y decoración de flores con diferentes materiales permitió potenciar la creatividad, la expresión artística y las habilidades manuales de los participantes, fortaleciendo al mismo tiempo el trabajo colaborativo y la comunicación. El uso responsable y creativo de los recursos promovió la conciencia ambiental, demostrando que el arte es una herramienta educativa que integra la imaginación, la sostenibilidad y el aprendizaje significativo.

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 Septiembre al 19 Octubre de 2025 **SEMANA** 32 DEL 06 de Octubre al 10 de Octubre 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:** 06 Octubre del 2025	**HORA:** 8:30 a.m.-10:00 a.m.	**N° DE SESION** 14
SEDE: Once de Mayo	**FECHA DE EJECUCION:** 06 Octubre del 2025	**HORA:** 11:00 a.m.-12:30 p.m.	**N° DE SESION** 15
SEDE: María Auxiliadora	**FECHA DE EJECUCION:** 07 Octubre del 2025	**HORA:** 8:30 a.m.-10:00 a.m.	**N° DE SESION** 16
SEDE: Trinidad	**FECHA DE EJECUCION:** 07 Octubre del 2025	**HORA:** 11:00 a.m.-12:30 p.m.	**N° DE SESION** 17
SEDE: Vaticano	**FECHA DE EJECUCION:** 09 Octubre del 2025	**HORA:** 8:30 a.m.-10:00 a.m.	**N° DE SESION** 18
SEDE: Alcázares	**FECHA DE EJECUCION:** 09 Octubre del 2025	**HORA:** 11:00 a.m.-12:30 p.m.	**N° DE SESION** 19
SEDE: Sede Principal	**FECHA DE EJECUCION:** 10 Octubre del 2025	**HORA:** 11:00 a.m.-12:30 p.m.	**N° DE SESION** 20

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA	Elaboración de coronas, bastones navideños y apoyo a macroevento.
OBJETIVO GENERAL:	Fomentar la creatividad, la expresión artística y el trabajo colaborativo mediante la elaboración de coronas y bastones navideños con materiales reciclables y decorativos, promoviendo la conciencia ambiental, el sentido estético y el fortalecimiento de los valores culturales y comunitarios asociados a la celebración navideña.
LOGROS:	Expresa su creatividad y sentido estético al elaborar coronas y bastones navideños con diversos materiales, demostrando originalidad y atención al detalle.

	Aplica habilidades manuales y de coordinación motriz fina durante el proceso de corte, ensamblaje y decoración de los elementos navideños. Participa activamente en el trabajo colaborativo, aportando ideas, compartiendo materiales y respetando los aportes de sus compañeros.

METODOLOGIA DEL DESARROLLO
El taller inicia con un diálogo sobre el significado de las decoraciones navideñas, resaltando su valor simbólico como elementos de unión, alegría y tradición. La tallerista presenta ejemplos de coronas y bastones elaborados con materiales reciclables y decorativos, incentivando la curiosidad y la creatividad. Se invita a los participantes a compartir experiencias o recuerdos asociados con la Navidad, fortaleciendo la conexión emocional con la actividad. Los participantes observan y manipulan diferentes materiales como el cartón, papel, botellas plásticas, cintas, ramas secas, entre otros, reconociendo sus características y posibles usos. Se promueve la reflexión sobre la importancia del reciclaje y el aprovechamiento responsable de los recursos. Luego, cada participante o grupo elabora un boceto o idea previa del diseño de su corona o bastón, seleccionando colores, formas y materiales decorativos. La tallerista orienta esta fase de exploración y planeación motivando la organización, la planificación y la distribución de tareas para el trabajo cooperativo. En la etapa de elaboración práctica, los adultos mayores ponen en práctica sus diseños y construyen sus coronas o bastones, siguiendo las orientaciones de la tallerista sobre técnicas de corte, armado y ensamblaje. Se fomenta la creatividad y la autonomía, permitiendo que cada participante explore diferentes combinaciones de materiales y estilos decorativos. El proceso se convierte en un espacio de aprendizaje activo donde se desarrollan habilidades manuales, motricidad fina y resolución de problemas, mientras se fortalecen valores como la paciencia, la responsabilidad y el respeto por el trabajo propio y ajeno. Una vez elaboradas las estructuras, los participantes proceden a decorarlas utilizando flores elaboradas en cubeta de huevo, escarcha, pintura, botones, lazos y otros elementos navideños. Se promueve el equilibrio visual, la armonía de colores y la expresión del estilo personal de cada creador. La docente orienta sobre cómo aprovechar los materiales reciclables para lograr resultados estéticos y sostenibles. Esta fase de decoración resalta el valor de la creatividad, la atención al detalle y la capacidad de transformar materiales sencillos en objetos llenos de belleza y significado. Para concluir, se realiza una exposición grupal de las coronas y bastones elaborados, donde cada participante presenta su creación y comparte su experiencia durante el proceso. El grupo reconoce el trabajo de los demás mediante aplausos o comentarios positivos, fortaleciendo la autoestima y el sentido de comunidad. Finalmente, se reflexiona colectivamente sobre los aprendizajes alcanzados: el valor del arte como medio de expresión, la importancia del trabajo colaborativo y el compromiso con el cuidado del medio ambiente.

DESARROLLO DEL TALLER
El taller se desarrolla de forma activa, participativa y experiencial, centrada en el principio de *"aprender haciendo"*, donde los participantes son protagonistas del proceso creativo. Se promueve la exploración libre de materiales reciclables y decorativos, combinando el arte con la conciencia ambiental. La tallerista guía cada fase del proceso planeación, elaboración, decoración y socialización mediante demostraciones prácticas, acompañamiento constante y reflexión colectiva. Durante el desarrollo, se fomenta el trabajo colaborativo y la comunicación asertiva, incentivando el intercambio de ideas, la ayuda mutua y el respeto por los aportes individuales. Se integran dinámicas participativas para fortalecer la creatividad, la expresión artística y la apropiación de valores como la cooperación, la solidaridad y el cuidado del entorno. El desarrollo de taller se apoya en actividades vivenciales, el uso de materiales accesibles y la construcción colectiva del conocimiento, de modo que cada participante pueda experimentar, expresarse y disfrutar del proceso, transformando simples elementos reciclables en símbolos navideños llenos de significado y valor estético.

CONCLUSIONES
Laureles: La elaboración de coronas y bastones navideños permitió fortalecer la creatividad, la expresión artística y las habilidades manuales de los adultos mayores, promoviendo el trabajo colaborativo y la comunicación asertiva. Además, el uso de materiales reciclables fomentó la conciencia ambiental y el aprovechamiento responsable de los recursos, integrando el arte, la tradición y el respeto por el entorno en una experiencia de aprendizaje significativa y comunitaria. **Once de Mayo:** La actividad integró arte, tradición y educación ambiental, convirtiéndose en una experiencia formativa que fortaleció valores culturales, sociales y ecológicos, demostrando que la creatividad y la colaboración son herramientas esenciales para construir comunidades más unidas, responsables y solidarias. **Trinidad:** La conciencia ambiental se consolidó de forma práctica y significativa, al emplear materiales reciclados en la elaboración de los elementos decorativos, fomentando el aprovechamiento responsable de los recursos y el compromiso con la sostenibilidad. **María Auxiliadora:** El trabajo colaborativo y la comunicación fueron fundamentales, ya que los participantes aprendieron a organizarse, compartir ideas, distribuir tareas y valorar los aportes de cada miembro del grupo, promoviendo un ambiente de respeto, cooperación y alegría.

Vaticano: Se fortalecieron las habilidades manuales y la motricidad fina, mediante la manipulación de materiales reciclables y decorativos, favoreciendo la precisión, la coordinación y la concentración durante el proceso artesanal.

Alcázares: El taller permitió desarrollar la creatividad y la expresión artística, al brindar a los participantes la oportunidad de diseñar y elaborar coronas y bastones navideños utilizando diversos materiales, demostrando ingenio, originalidad y sentido estético.

Sede Principal: Se promovieron espacios de creación artística que integraron el uso de materiales reciclables, fortaleciendo así la conciencia ambiental y la responsabilidad social desde la práctica creativa. Es importante mantener metodologías participativas que fomenten el trabajo en equipo, la comunicación y la expresión individual, permitiendo que cada participante experimente, innove y aprenda a través del arte.

ANEXOS





ANEXOS



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



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: Teresa Ojeda Montoya CC N°: 46681463 de Paipa	**PERIODO DE INFORME:** 20 Septiembre al 19 Octubre de 2025 **SEMANA** 33 DEL 14 de Octubre al 17 de Octubre 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: Juan Grande	**FECHA DE EJECUCION:** 14 Octubre del 2025	**HORA:** 8:30 a.m.-10:00 a.m.	**N° DE SESION** 21
SEDE: Juan Grande	**FECHA DE EJECUCION:** 15 Octubre del 2025	**HORA:** 8:30 a.m.-10:00 a.m.	**N° DE SESION** 22
SEDE: San Antonio	**FECHA DE EJECUCION:** 15 Octubre del 2025	**HORA:** 11:0a.m.-12:30 p.m.	**N° DE SESION** 23
SEDE: Sede Principal	**FECHA DE EJECUCION:** 16 Octubre del 2025	**HORA:** 8:30 a.m.-10:00 a.m.	**N° DE SESION** 24
SEDE: María Auxiliadora	**FECHA DE EJECUCION:** 16 Octubre del 2025	**HORA:**11:00a.m.-12:30 .m.	**N° DE SESION** 25

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA	Elaboración de mariposas, ovejas y apoyo a Macroevento.
OBJETIVO GENERAL:	Fomentar la creatividad, la expresión artística y las habilidades manuales mediante la elaboración de mariposas y ovejas utilizando materiales reciclables, promoviendo la conciencia ambiental, el trabajo colaborativo y la valoración de la reutilización como una forma responsable y sostenible de crear arte.
LOGROS:	Expresa su creatividad y sentido estético al elaborar mariposas y ovejas con materiales reciclables, demostrando originalidad en el diseño y la combinación de colores y texturas. Desarrolla habilidades manuales y coordinación motriz fina, a través del corte, ensamblaje y modelado de materiales diversos, fortaleciendo la precisión y la concentración.

	Promueve la conciencia ambiental, al reconocer la importancia del reciclaje y la reutilización de materiales como una forma de contribuir al cuidado del entorno. Participa activamente en el trabajo colaborativo, compartiendo ideas, apoyando a sus compañeros y valorando el esfuerzo colectivo. Integra el arte con la sostenibilidad, comprendiendo que la creatividad puede transformar materiales de desecho en piezas decorativas llenas de significado y valor simbólico. Valora el proceso de creación artística como medio de aprendizaje, expresión personal y construcción de una cultura ambiental responsable.

METODOLOGIA DEL DESARROLLO
El taller se basa en una metodología activa, participativa y experiencial, centrada en el principio de *"aprender haciendo"*, donde los adultos mayores son protagonistas del proceso creativo. Desde una perspectiva pedagógica integral, se promueve la exploración libre de materiales reciclables (cartón, botellas plásticas, tapas, papel, retazos, lana, entre otros), estimulando la imaginación, la experimentación y la conciencia ambiental. La tallerista orienta el proceso a través de demostraciones prácticas, acompañamiento y reflexión colectiva, propiciando un ambiente colaborativo y motivador. A lo largo del taller, se desarrollan actividades que combinan la expresión artística con el trabajo en equipo, la comunicación asertiva y el respeto por el ritmo individual de aprendizaje. La metodología se estructura en fases que incluyen la motivación, la exploración de materiales, la elaboración práctica, la decoración y la socialización. Cada fase busca fortalecer tanto las habilidades manuales como los valores personales y sociales, promoviendo el arte como una herramienta para cuidar el planeta y fortalecer el sentido comunitario. De esta manera, el taller integra lo creativo, lo ambiental y lo pedagógico, permitiendo que los adultos mayores aprendan a transformar materiales reutilizables en obras que representen la belleza, la vida y la armonía con la naturaleza.

DESARROLLO DEL TALLER
Fase de motivación e introducción: El taller inicia con una breve conversación sobre el significado de las mariposas y las ovejas como símbolos de transformación, vida y ternura. La tallerista muestra ejemplos elaborados con materiales reciclables, destacando cómo los desechos pueden convertirse en elementos decorativos y expresivos. Se invita a los adultos mayores a reflexionar sobre la importancia del reciclaje y la protección del medio ambiente, conectando el arte con la sostenibilidad. Finalmente, se explica el propósito del taller: crear figuras artísticas con materiales reutilizados, fortaleciendo la creatividad, el trabajo colaborativo y el compromiso ambiental. Fase de exploración y planeación: En esta etapa, los participantes observan y manipulan distintos materiales reciclables como botellas plásticas, cartón, tapas, papel, retazos de tela, lana, entre otros, explorando sus texturas, formas y posibilidades. Con la orientación de la docente, seleccionan los materiales que emplearán en sus creaciones y realizan bocetos o diseños previos de las mariposas y ovejas. Se fomenta la organización y la planificación del trabajo, así como la toma de decisiones colectivas en cuanto al uso de recursos, distribución de materiales y combinación de colores. Fase de elaboración práctica: Durante esta fase, los participantes inician el proceso de construcción de sus mariposas y ovejas, siguiendo el diseño propuesto. La tallerista brinda instrucciones sobre técnicas de corte, moldeado, ensamblaje y unión de piezas, promoviendo la autonomía y la creatividad. Se refuerzan habilidades motrices y valores como la paciencia, la perseverancia y la cooperación, mientras se incentiva el intercambio de ideas y la ayuda mutua. El proceso manual se convierte en un espacio de aprendizaje activo, donde cada creación refleja la identidad y sensibilidad de su autor. Fase de decoración: Una vez elaboradas las figuras, los adultos mayores decoran sus mariposas y ovejas utilizando pintura, papel de colores, botones, escarcha, retazos, lana o cintas. La profesora orienta sobre la armonía de colores, la composición estética y la importancia de la expresión personal en el arte. Se promueve el aprovechamiento total de los materiales reciclados, evitando el desperdicio. Esta fase fortalece la creatividad, el gusto por el detalle y el sentido estético, haciendo visible el potencial artístico de la reutilización.

CONCLUSIONES
Juan Grande: El taller permitió a los adultos mayores desarrollar su creatividad y expresión artística**,** transformando materiales reciclables en representaciones llenas de color, significado y valor estético. A través de la elaboración de mariposas y ovejas, se evidenció que el arte puede surgir de lo sencillo y cotidiano, promoviendo la imaginación y la sensibilidad hacia el entorno. **San Antonio:** Se fomentó una profunda conciencia ambiental y sentido de responsabilidad ecológica, al reconocer la importancia de reutilizar materiales que normalmente se desechan, comprendiendo que la creatividad puede ser una herramienta poderosa para el cuidado del planeta. **Sede Principal** La experiencia fortaleció habilidades manuales y motricidad fina, al involucrar técnicas de corte, ensamblaje y decoración, lo que contribuyó al desarrollo de la coordinación, la precisión y la paciencia en el trabajo artesanal. **María Auxiliadora:** El proceso potenció el trabajo colaborativo y la comunicación, promoviendo el respeto por las ideas de los demás, la ayuda mutua y la convivencia en un ambiente de aprendizaje participativo y solidario al igual que se consolidó como un espacio pedagógico significativo, donde el arte, la educación ambiental y los valores humanos se integraron para formar personas más conscientes, creativas y comprometidas con su entorno social y natural.

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



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: Judy Marlen Herrera Becerra CC N°1052379345 de Duitama	**PERIODO DE INFORME:** Del 20 de septiembre al 19 de octubre del 2025 **SEMANA:** 30 Del 22 de septiembre al 26 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: 11 De Mayo	**FECHA DE EJECUCION:** 22- septiembre -2025	**HORA:** 08:00 a.m – 01:00 p.m	**N° DE SESION** 1
SEDE: Trinidad	**FECHA DE EJECUCION:** 23- septiembre-2025	**HORA:** 08:00 a.m – 01:00 p.m	**N° DE SESION** 2
SEDE: 11 De Mayo	**FECHA DE EJECUCION:** 24- septiembre-2025	**HORA:** 08:00 a.m – 01:00 p.m	**N° DE SESION** 3
SEDE: Trinidad	**FECHA DE EJECUCION:**25-septiembre-2025	**HORA:** 08:00 a.m – 01:00 p.m	**N° DE SESION** 4

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA:	Taller de enfermería: caminata suave mas dinámica de presentación. ¨mi historia en una sola palabra¨
OBJETIVO GENERAL:	Fomentar y socializar y el bienestar físico de los adultos mayores atreves de una caminata suave y una dinámica de presentación reflexiva para favorecer la movilidad física y estimular la memoria autobiográfica.
LOGRO:	Fomentar la actividad física segura Fortalece el autoestima mediante la expresión de vivencias significativas Desarrollar vínculos positivos entre los participantes del programa.

METODOLOGIA DEL DESARROLLO

La metodología del taller se fundamenta en un enfoque participativo, 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:**Saludo de bienvenida
   Conversación inicial sobre la importancia de la actividad física

2. **Caminata suave:** Se realiza en un espacio seguro,se inicia con un calentamiento dirigido y termina con una relajación suave durante la caminata se canta y se observa el entorno.Los participantes caminan a paso lento o moderado según su condición
3. **Apoyo:** supervisar ritmo y respiración
   pausas breves de hidratar y descanso si es necesario
4. **Dinámica de presentación:** al terminar la caminata realizamos un circulo, y cada participante elige una historia o palabra que represente un momento importante de su vida, damos inicio ala actividad y cada uno dice su nombre y la historia (si desean hacerlo)
5. **Cierre:** se agradece la participación,se refuerza la importancia del auto Cuidado y actividad física, se reconocen mas entre si y escuchamos la reflexión de los abuelos tras la actividad.

DESARROLLO DEL TALLER

1. **Bienvenida y motivación**
   Saludo cordial y breve dinámica de integración
   Explicación del objetivo del taller de manera sencilla: “Hoy vamos a presentarnos y cono sernos entre si, aprender a mantener una buena actividad física y un buen auto-cuidado“

2. **. Práctica venencia**
   Calentamiento antes y después de la caminata, ejercicios de respiración profunda (inhalar por la nariz, exhalar por la boca) reunión grupal y presentación de cada participante.
   Estiramientos suaves de brazos y espalda

Los participantes formaron un circulo y por turnos se realiza la presentación diciendo: ¨con este paso con parto una historia que represente mi vida ¨

Luego le da paso a otro integrante

Repitiendo hasta que todos se presenten

5. Cierre

Agradecimiento por la participación

CONCLUSIONES

11 De mayo : Los adultos mayores reconocieron la importancia de la actividad física y el auto cuidado, permitieron cono ser sus historias de vida

Trinidad: El taller permitió que, a través de la participación, los asistentes reforzaron la actividad física, los cuales contribuyen al bienestar integral en esta etapa de la vida, y permitieron cono ser sus historias de vida.

ANEXOS



ANEXOS


Judy Marlen Herrera
Aux de enfermería
Cc 1052379345

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: Judy Marlen Herrera Becerra CC N° 1052379345 de Duitama	**PERIODO DE INFORME:** Del 20 de septiembre al 19 de octubre del 2025 **SEMANA:** 31 Del 29 de septiembre al 03 de octubre 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: 11 De Mayo	**FECHA DE EJECUCION: 29**- SEPTIEMBRE- 2025	**HORA:** 08:00 a.m – 01:00 p.m	**N° DE SESION 5**
SEDE: Trinidad	**FECHA DE EJECUCION: 30**- SEPTIEMBRE - 2025	**HORA:** 08:00 a.m – 01:00 p.m	**N° DE SESION 6**
SEDE: 11 De Mayo	**FECHA DE EJECUCION: 01**- SEPTIEMBRE - 2025	**HORA:** 08:00 a.m – 01:00 p.m	**N° DE SESION 7**
SEDE: Trinidad	**FECHA DE EJECUCION: 02**- SEPTIEMBRE- 2025	**HORA:** 08:00 a.m – 01:00 p.m	**N° DE SESION 8**

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA:	Taller de enfermería: Charla sobre alimentación balanceada en la vejez
OBJETIVO GENERAL:	Promover hábitos de alimentación saludable y equilibrada que contribuya en su salud.
LOGRO:	Reconocen la importancia de una dieta balanceada Identifican los grupos de alimentos necesarios para una alimentación adecuada.

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. **charla de 30 minutos**
   Se parte de los saberes previos de los adultos mayores (sobre como manejan su alimentación).
   Comparten sus experiencias y costumbres alimentarias.

2.venencia
   Apoyo con imágenes carteles de los grupos de alimentos platos saludables y porciones,ejemplos prácticos de gustaciones

2. **Demostración – práctica guiada**

La auxiliar de enfermería explica y demuestra como es un plato saludable Luego los adultos mayores repiten la práctica, recibiendo reto-alimentación inmediata.

3. **Aprendizaje ludico**

Se incluyen dinámicas cortas (juegos de tingo tingo tango).

Se utilizan materiales visuales llamativos que favorecen la comprensión.

4. **Lenguaje claro y accesible**

Explicaciones sencillas, frases cortas y ejemplos de la vida diaria y se tiene encuentra el nivel de comprensión limitaciones físicas y preferencias culturales.

6. **Cierre reflexivo y compromiso**

Cada adulto mayor expresa en voz alta como deben realizar su plato saludable.

Despedida y agradecimiento.

DESARROLLO DEL TALLER

1. Acogida y motivación

Dinámica breve: Explicación sencilla con apoyo visual (tarjetas de alimentos,dibujos o fotos)
de la actividad, cada participante con una cartulina y un lápiz representaban un plato saludable,luego presenta su plato explicando por que lo considera balanceada

Los participantes forman un circulo y con ayuda de una pelota responden preguntas al azar EJM:cual es tu comida favorita y por que?

Al finalizar se resalta la diversidad de gustos y la importancia de comer con equilibrio,sin eliminar lo que nos gusta sino aprender a combinar mejor.

2.Cierre y compromiso

Se corrige y se refuerza de manera positiva como se debe manejar una alimentación adecuada para su bienestar y fomentar compromiso con los hábitos saludables

CONCLUSIONES
11 de mayo: Los adultos mayores reconocieron La importancia de una buena alimentación y lo implementaran en sus hogares **Trinidad:** El taller permitió que, a través de la participación activa y la práctica venencia, los adultos mayores reforzaran su alimentación saludable.

ANEXOS


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

ANEXOS


Judy Marlen Herrera
Aux de enfermería
Cc 1052379345

_____

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: Judy Marlen Herrera Becerra CC N° 1052379345 de Duitama	**PERIODO DE INFORME:** Del 20 de septiembre al 19 de octubre del 2025 **SEMANA:** 32 Del 06 de octubre al 10 de octubre 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: 11 De Mayo	**FECHA DE EJECUCION:** 06- octubre - 2025	**HORA:** 08:00 a.m – 01:00 p.m	**N° DE SESION 9**
SEDE: Trinidad	**FECHA DE EJECUCION:** 07- octubre - 2025	**HORA:** 08:00 a.m – 01:00 p.m	**N° DE SESION 10**
SEDE: 11 De Mayo	**FECHA DE EJECUCION:** 08- octubre - 2025	**HORA:** 08:00 a.m – 01:00 p.m	**N° DE SESION** 11
SEDE: Trinidad	**FECHA DE EJECUCION:** 09- octubre - 2025	**HORA:** 08:00 a.m – 01:00 p.m	**N° DE SESION** 12
SEDE: Principal	**FECHA DE EJECUCION:** 10-octubre-2025	**HORA:** 08:00 a.m – 01:00 p.m	**N° DE SESION** 13

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA:	Taller de enfermería: como prevenir caídas en el hogar
OBJETIVO GENERAL:	Brindar a los adultos mayores estrategias para el cuidado y prevención de caídas en el hogar
LOGRO:	Al finalizar el taller, los adultos mayores reconocen técnicas sencillas que contribuyen a su bienestar y evitan futuras caídas.

METODOLOGIA DEL DESARROLLO
1. **Breve bienvenida** y explicación del propósito del taller (vamos a hablar sobre como evitar de caídas en el hogar) 2. **Preguntas iniciales a los participantes**:comparten sus experiencias y se involucran activamente continuamos con preguntas abiertas,alguna vez te has caído en casa? que lo provoco

3. **Charla educativa:** apoyo visual con carteleras
se simulan situaciones cotidianas en el hogar

4. **Ludica:**se emplean juegos dinámicas y material visual,respetando los ritmos de aprendizaje y las condiciones fisicas de los participantes.

5. **Cierre con compromisos:** utilizar un calzado adecuado, verificar si en su hogar necesitan uso de pasamano, buena iluminación también eliminar obstáculos uso correcto de bastones o caminadores.

DESARROLLO DEL TALLER

1. dinámica practica: los participantes observan imágenes de carteles y identifican posibles riesgos de caídas en el hogar promoviendo el análisis y la solución del grupo.

2. **ejercicios de equilibrio y movilidad:** se utilizan aros sillas y palos para generar obstáculos enseñando le a los abuelos la prevención de caídas, Se escucha de manera activa situaciones que se les halla presentado en sus hogares

En el piso con ayuda de los palos y los aros se generan obstáculos realizando simulación de caídas con cada uno de los abuelos al terminar de circular los obsta culos se le explica y se le da técnicas para evitar caídas en el hogar

3.Cierre
consejos para tener un hogar mas seguro,agradecimiento.

CONCLUSIONES

11 de mayo: los adultos mayores aprendieron a Aplicar medidas preventivas
Trinidad: los adultos mayores aplicaran las estrategias en sus hogares para prevenir caídas
Sede principal:los adultos mayores aprendieron las medidas preventivas y las aplicaran en sus hogares

ANEXOS


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

ANEXOS


Judy Marlen Herrera
Aux de enfermería
Cc 1052379345

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 Judy Marlen Herrera Becerra CC N° 1052379345 de Duitama		**PERIODO DE INFORME:** Del 20 de septiembre al 19 de octubre del 2025 **SEMANA:** 33 Del 14 de octubre al 17 de octubre 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: 11 De Mayo	**FECHA DE EJECUCION:** 14- octubre - 2025	**HORA:** 08:00 a.m – 01:00 p.m	**N° DE SESION** 14
SEDE: Trinidad	**FECHA DE EJECUCION:** 15- octubre - 2025	**HORA:** 08:00 a.m – 01:00 p.m	**N° DE SESION** 15
SEDE: 11 De Mayo	**FECHA DE EJECUCION:** 16- octubre - 2025	**HORA:** 08:00 a.m – 01:00 p.m	**N° DE SESION** 16
SEDE: Trinidada	**FECHA DE EJECUCION:** 17- octubre - 2025	**HORA:** 08:00 a.m – 01:00 p.m	**N° DE SESION** 17

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA:	Taller de enfermería: sesión de higiene y cuidado de la piel
OBJETIVO GENERAL:	Promover hábitos adecuados de higiene personal y cuidado de la piel en adulto mayor
LOGRO:	Al finalizar el taller, los adultos mayores reconocen la importancia de higiene y cuidado personal en esta etapa de la vida, identifican mitos y realidades sobre el tema, y fortalecen prácticas de auto cuidado físico y emocional que promueven su bienestar y calidad de vida.

METODOLOGIA DEL DESARROLLO

Charla educativa y participativa con ejemplos prácticos con una metodología participativa,educativa y vivencias basada en la observación dialogo y practica guiada, los participantes serán protagonistas del aprendizaje mediante el intercambio de experiencias.

Conversa-torio guiado: se realizan preguntas como que productos usas para el cuidado de tu piel y se realiza debate con cada respuesta obtenida
dinámica: uso de productos reales (cremas,jabones y toallas húmedas)

Vivencias: los abuelos comparten experiencias y reflexionan sobre rutinas de higiene

DESARROLLO DEL TALLER

1. Bienvenida:
presentación del tema (la importancia del cuidado de la piel en la vejez)
2. Preguntas motivadoras:
que producto usan para el cuidado de su piel
has tenido re sequedad o heridas que no sanan bien
Explicación sencilla sobre los factores que afectan la piel en la vejez(sol deshidratante productos irritantes)
3. Demostración practica:
Aplicación de bloqueador crema hidratante y aceites en los participantes y breve explicación de
Evitar la exposición prolongada al sol

4. Cierre reflexivo
Espacio para dudas.

CONCLUSIONES

11 de Mayo: Los adultos mayores comprendieron que el cuidado de la piel y la higiene previene enfermedades también mejora el autoestima y la calidad de vida.
Trinidad: El taller permitió que los adultos mayores reconocieran la importancia de la higiene y cuidado de la piel para prevenir enfermedades.

ANEXOS



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

ANEXOS


Judy Marlen Herrera
Aux de enfermería
Cc 1052379345

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 Zaira Patricia Parada Porras CC N° 1.052.393.608 de Duitama		**PERIODO DE INFORME:** 20 de septiembre al 19 de octubre 2025 **SEMANA 30** 22 de septiembre al 26 de septiembre	
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: San Antonio	**FECHA DE EJECUCION:** 22 de septiembre 2025	**HORA:** 8:30am -10:00am	**N° DE SESION** 01
SEDE: Principal	**FECHA DE EJECUCION:** 23 de septiembre de 2025	**HORA:** 8:30am -10:00am	**N° DE SESION** 02
SEDE: Alcázares	**FECHA DE EJECUCION:** 23 de septiembre de 2025	**HORA:** 11:00am -12:30pm	**N° DE SESION** 03
SEDE: Once de Mayo	**FECHA DE EJECUCION:** 24 de septiembre de 2025	**HORA:** 8:30am -10:00am	**N° DE SESION** 04
SEDE: Laureles	**FECHA DE EJECUCION:** 24 de septiembre de 2025	**HORA:** 11:00am -12:30pm	**N° DE SESION** 05
SEDE: María Auxiliadora	**FECHA DE EJECUCION:** 25 de septiembre de 2025	**HORA:** 8:30am -10:00am	**N° DE SESION** 06
SEDE: Vaticano	**FECHA DE EJECUCION:** 25 de septiembre de 2025	**HORA:** 11:00am -12:30pm	**N° DE SESION** 07

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.

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.

Etapa Final

Reflexión sobre lo Aprendido: Realizar una actividad que permita a los participantes reflexionar sobre lo aprendido y cómo pueden aplicarlo en su vida diaria.

Acciones a Realizar: Definir acciones concretas que los participantes se comprometan a realizar para mantener o mejorar su salud mental.

Evaluación del Proceso y Resultados: Utilizar instrumentos de evaluación apropiados para medir el impacto del taller en la salud mental de los participantes. Se puede utilizar encuestas de satisfacción, escalas de evaluación, o entrevistas individuales.

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 San Antonio: Los adultos de esta sede lograron que las actividades de gimnasia cerebral fortalecen la autoestima y la motivación, ya que los adultos mayores se sienten útiles, activos y capaces de aprender cosas nuevas. Sede principal: Se logró la estimulación del cerebro de manera continua ayuda a retrasar el deterioro cognitivo asociado al envejecimiento y promueve una mayor autonomía en las actividades diarias. Sede Alcázares: La gimnasia cerebral contribuyo al mantenimiento de las funciones cognitivas, favoreciendo la memoria, la atención, la concentración y la agilidad mental en las personas mayores. Sede Once de Mayo: La práctica grupal mejora las relaciones sociales y el estado emocional, creando espacios de convivencia, apoyo mutuo y bienestar psicológico. Sede Laureles: La combinación de ejercicios cognitivos, físicos y lúdicos genera beneficios integrales, potenciando no solo la mente, sino también el cuerpo y las emociones. Sede María auxiliadora: La gimnasia cerebral es una herramienta preventiva y terapéutica que contribuye significativamente a mejorar la calidad de vida y el envejecimiento saludable del adulto mayor. Sede Vaticano: La práctica grupal mejora las relaciones sociales y el estado emocional, creando espacios de convivencia, apoyo mutuo y bienestar psicológico.

ANEXOS- SAN ANTONIO
 

ANEXO





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

<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 de septiembre al 19 de octubre 2025
SEMANA 31
29 de septiembre al 3 de Octubre</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: Once de mayo</td><td>FECHA DE EJECUCION: 29 de septiembre 2025</td><td>HORA: 9:00am -12:00pm</td><td>N° DE SESION 08
N° DE SESION 09</td></tr>
<tr><td>SEDE: Trinidad</td><td>FECHA DE EJECUCION: 30 de septiembre de 2025</td><td>HORA: 9:00am -12:00pm</td><td>N° DE SESION 10
N° DE SESION 11</td></tr>
<tr><td>SEDE: San Antonio</td><td>FECHA DE EJECUCION: 1 de octubre de 2025</td><td>HORA: 9:00am -12:00pm</td><td>N° DE SESION 12
N° DE SESION 13</td></tr>
<tr><td>SEDE: Principal</td><td>FECHA DE EJECUCION: 2 de octubre de 2025</td><td>HORA: 9:00am -12:00pm</td><td>N° DE SESION 14
N° DE SESION 15</td></tr>
</table>

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA:	Atención individual Seguimiento
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.

Etapa Final

Reflexión sobre lo Aprendido: Realizar una actividad que permita a los participantes reflexionar sobre lo aprendido y cómo pueden aplicarlo en su vida diaria.

Acciones a Realizar: Definir acciones concretas que los participantes se comprometan a realizar para mantener o mejorar su salud mental.

Evaluación del Proceso y Resultados: Utilizar instrumentos de evaluación apropiados para medir el impacto del taller en la salud mental de los participantes. Se puede utilizar encuestas de satisfacción, escalas de evaluación, o entrevistas individuales.

DESARROLLO DEL TALLER
La sesión inició con un espacio de saludo y acogida, generando un ambiente de confianza y apertura para la conversación. Se aplicaron técnicas de escucha activa y observación del lenguaje verbal y no verbal del usuario. Durante la atención, el adulto mayor expresó sus sentimientos y pensamientos respecto a su situación actual, manifestando mencionar brevemente el motivo principal: tristeza, soledad, conflictos familiares, ansiedad, duelo, etc. A través del diálogo reflexivo, se promovió la identificación de emociones y pensamientos asociados, así como la búsqueda de recursos personales para afrontarlos. Se realizaron ejercicios breves de respiración y relajación, orientados a la autorregulación emocional y al fortalecimiento del bienestar. Además, se utilizaron preguntas orientadoras para fomentar la introspección y la toma de conciencia sobre sus capacidades, redes de apoyo y estrategias de afrontamiento.

CONCLUSIONES
Sede Once de mayo: Durante la atención individual se logró establecer un vínculo terapéutico adecuado. Sede Trinidad: Se logró gran expresión y facilidad para expresión emocional y la identificación de factores que inciden en el bienestar psicológico de la persona mayor. Sede San Antonio: Se evidenció disposición de los adultos mayores para participar en el proceso. Sede Principal: Lograron avances en el reconocimiento de sus emociones y en la búsqueda de estrategias de afrontamiento.

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

<table>
<tr><th colspan="5">PROGRAMA CENTROS VIDA</th></tr>
<tr><td colspan="2">CONTRATISTA
Zaira Patricia Parada Porras
CC N° 1.052.393.608 de Duitama</td><td colspan="3">PERIODO DE INFORME: 20 de septiembre al 19 de octubre 2025
SEMANA 32
6 de Octubre al 10 de octubre 2025</td></tr>
<tr><td colspan="5">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="5">EJE DE FORMACION INTEGRAL: Educación, Formación E Investigación Para Enfrentar El Desafío Del Envejecimiento Y La Vejez</td></tr>
<tr><td>SEDE: Principal</td><td>FECHA DE EJECUCION: 6 de octubre de 2025</td><td>HORA: 9:00am -12:00pm</td><td colspan="2">N° DE SESION 16
N° DE SESION 17</td></tr>
<tr><td>SEDE: Alcázares</td><td>FECHA DE EJECUCION: 7 de octubre de 2025</td><td>HORA: 9:00am -12:00pm</td><td colspan="2">N° DE SESION 18
N° DE SESION 19</td></tr>
<tr><td>SEDE: Laureles</td><td>FECHA DE EJECUCION: 8 de octubre de 2025</td><td>HORA: 9:00am -12:00pm</td><td colspan="2">N° DE SESION 20
N° DE SESION 21</td></tr>
<tr><td>SEDE: Vaticano</td><td>FECHA DE EJECUCION: 9 de octubre de 2025</td><td>HORA: 9:00am -12:00pm</td><td colspan="2">N° DE SESION 22
N° DE SESION 23</td></tr>
</table>

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA:	Atención individual Seguimiento
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.

Etapa Final

Reflexión sobre lo Aprendido: Realizar una actividad que permita a los participantes reflexionar sobre lo aprendido y cómo pueden aplicarlo en su vida diaria.

Acciones a Realizar: Definir acciones concretas que los participantes se comprometan a realizar para mantener o mejorar su salud mental.

Evaluación del Proceso y Resultados: Utilizar instrumentos de evaluación apropiados para medir el impacto del taller en la salud mental de los participantes. Se puede utilizar encuestas de satisfacción, escalas de evaluación, o entrevistas individuales.

DESARROLLO DEL TALLER

La sesión inició con un espacio de saludo y acogida, generando un ambiente de confianza y apertura para la conversación. Se aplicaron técnicas de escucha activa y observación del lenguaje verbal y no verbal del usuario.

Durante la atención, el adulto mayor expresó sus sentimientos y pensamientos respecto a su situación actual, manifestando mencionar brevemente el motivo principal: tristeza, soledad, conflictos familiares, ansiedad, duelo, etc. A través del diálogo reflexivo, se promovió la identificación de emociones y pensamientos asociados, así como la búsqueda de recursos personales para afrontarlos.

Se realizaron ejercicios breves de respiración y relajación, orientados a la autorregulación emocional y al fortalecimiento del bienestar. Además, se utilizaron preguntas orientadoras para fomentar la introspección y la toma de conciencia sobre sus capacidades, redes de apoyo y estrategias de afrontamiento.

CONCLUSIONES

Sede Principal: Se identificaron aspectos personales, familiares y sociales que influyen en su situación actual, los cuales se continuarán abordando en próximas sesiones para fortalecer sus recursos adaptativos
Sede Alcázares: Se recomienda continuar con el acompañamiento psicológico a fin de consolidar los logros alcanzados y promover la estabilidad emocional del usuario
Sede laureles: Se evidenció disposición del usuario para participar en el proceso, logrando avances en el reconocimiento de sus emociones y en la búsqueda de estrategias de afrontamiento.

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

<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 de septiembre al 19 de octubre 2025
SEMANA 33
14 de Octubre al 17 de octubre 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: María Auxiliadora</td><td>FECHA DE EJECUCION: 14 de octubre de 2025</td><td>HORA: 9:00am -12:00pm</td><td>N° DE SESION 24
N° DE SESION 25</td></tr>
<tr><td>SEDE: San Antonio</td><td>FECHA DE EJECUCION:15 de octubre de 2025</td><td>HORA: 9:00am -12:00pm</td><td>N° DE SESION 26
N° DE SESION 27</td></tr>
<tr><td>SEDE: Trinidad</td><td>FECHA DE EJECUCION: 16 de octubre de 2025</td><td>HORA: 9:00am -12:00pm</td><td>N° DE SESION 28
N° DE SESION 29</td></tr>
</table>

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA:	Atención individual Seguimiento
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.

Etapa Final

Reflexión sobre lo Aprendido: Realizar una actividad que permita a los participantes reflexionar sobre lo aprendido y cómo pueden aplicarlo en su vida diaria.

Acciones a Realizar: Definir acciones concretas que los participantes se comprometan a realizar para mantener o mejorar su salud mental.

Evaluación del Proceso y Resultados: Utilizar instrumentos de evaluación apropiados para medir el impacto del taller en la salud mental de los participantes. Se puede utilizar encuestas de satisfacción, escalas de evaluación, o entrevistas individuales.

DESARROLLO DEL TALLER

La sesión inició con un espacio de saludo y acogida, generando un ambiente de confianza y apertura para la conversación. Se aplicaron técnicas de escucha activa y observación del lenguaje verbal y no verbal del usuario.

Durante la atención, el adulto mayor expresó sus sentimientos y pensamientos respecto a su situación actual, manifestando mencionar brevemente el motivo principal: tristeza, soledad, conflictos familiares, ansiedad, duelo, etc. A través del diálogo reflexivo, se promovió la identificación de emociones y pensamientos asociados, así como la búsqueda de recursos personales para afrontarlos.

Se realizaron ejercicios breves de respiración y relajación, orientados a la autorregulación emocional y al fortalecimiento del bienestar. Además, se utilizaron preguntas orientadoras para fomentar la introspección y la toma de conciencia sobre sus capacidades, redes de apoyo y estrategias de afrontamiento.

CONCLUSIONES

Sede María Auxiliadora: Durante la atención individual se logró establecer un vínculo terapéutico adecuado, facilitando la expresión emocional y la identificación de factores que inciden en el bienestar psicológico de la persona
Sede Trinidad: Se evidenció disposición del usuario para participar en el proceso, logrando avances en el reconocimiento de sus emociones y en la búsqueda de estrategias de afrontamiento.
Sede San Antonio: Se identificaron aspectos personales, familiares y sociales que influyen en su situación actual, los cuales se continuarán abordando en próximas sesiones para fortalecer sus recursos adaptativos.

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