EL AUTOCUIDADO EN EL ADULTO MAYOR

OBJETIVO GENERAL

Promover en los adultos mayores la importancia del autocuidado para mantener la salud física, mental y emocional fomentado hábitos saludables y autonomía en su vida diaria mejorando así su calidad de vida.

1. Bienvenida – saludos.

2. Oración a Dios.

3. Dinámica: Cada uno se presenta y menciona un hábito saludable que practica.

4. ¿Qué es el autocuidado?
    - Higiene personal.
    - Alimentación salud.
    - Actividad física.
    - Sueño.

5. Reflexión -Cierre

LA JAGUA DE IBIRICO

PROGRAMA DE FORTALECIMIENTO DE LA ATENCIÓN INTEGRAL EN SERVICIOS DE ALIMENTACIÓN, PROMOCIÓN DE LA SALUD, INTEGRACIÓN SOCIAL, DEPORTE, CULTURA, RECREACIÓN Y ACTIVIDADES PRODUCTIVAS PARA EL MEJORAMIENTO DE LA CALIDAD DE VIDA DE LAS PERSONAS MAYORES EN CONDICIÓN DE VULNERABILIDAD QUE VIVEN EN EL MUNICIPIO DE LA JAGUA DE IBIRICO.

Formato 004

ACTIVIDADES PSICOSOCIALES

Centro de Vida:	Mil Ntos Donados Dus Palmitas
Responsable: Edilza Pineda.	**Cargo:** Enfermero.
Fecha: 22-08-2025.	**Beneficiarios:** Abuelos.
Nombre de la actividad	promosion y mantenimiento de salud.
Tipo de Actividad	Autocuidado.

Participantes de la Actividad

(Los aquí firmantes en calidad de veedores del programa damos fe que la actividad se realizó de manera satisfactoria con los beneficiarios del centro de vida)

NOMBRES Y APELLIDOS	CEDULA	FIRMA
Edilza lopez.	36570960	Edilza
Emilce lopez.	42470074.	Emilce
Colombia Romero	42470057	Colombia Romero
Anebola Pineda B	42.470060	Anebola Pineda Beleño
Carlos Oñate Castro	5088127	

Descripción de la Actividad

EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS









EL AUTOCUIDADO EN EL ADULTO MAYOR

OBJETIVO GENERAL

Promover en los adultos mayores la importancia del autocuidado para mantener la salud física, mental y emocional fomentado hábitos saludables y autonomía en su vida diaria mejorando así su calidad de vida.

1. Bienvenida – saludos.

2. Oración a Dios.

3. Dinámica: Cada uno se presenta y menciona un hábito saludable que practica.

4. ¿Qué es el autocuidado?
    - Higiene personal.
    - Alimentación salud.
    - Actividad física.
    - Sueño.

5. Reflexión -Cierre

LA JAGUA DE IBIRICO

PROGRAMA DE FORTALECIMIENTO DE LA ATENCIÓN INTEGRAL EN SERVICIOS DE ALIMENTACION, PROMOCIÓN DE LA SALUD, INTEGRACIÓN SOCIAL, DEPORTE, CULTURA, RECREACIÓN Y ACTIVIDADES PRODUCTIVAS PARA EL MEJORAMIENTO DE LA CALIDAD DE VIDA DE LAS PERSONAS MAYORES EN CONDICIÓN DE VULNERABILIDAD QUE VIVEN EN EL MUNICIPIO DE LA JAGUA DE IBIRICO.

Formato 004

ACTIVIDADES PSICOSOCIALES

Centro de Vida:	Mis Años dorados.
Responsable : Edinson Parodis	**Cargo:** Enfermero.
Fecha: 25-08-2025.	**Beneficiarios:** Adultos mayor.
Nombre de la actividad	Promoción y mantenimiento de salud.
Tipo de Actividad	Psicocultado.

Participantes de la Actividad

(Los aqui firmantes en calidad de veedores del programa damos fe que la actividad se realizó de manera satisfactoria con los beneficiarios del centro de vida)

NOMBRES Y APELLIDOS	CEDULA	FIRMA
Patricio Dalma	16935861	
Ismenia Mejia	36570375	
Domingo Romero	12520321	
Flora Carabello	36570359	
Angela Romero	36570366	

Descripción de la Actividad

EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS









OBJETIVO. 1 PROMOCIÓN Y MANTENIMIENTO DE LA SALUD FÍSICA Y MENTAL

ACTA DE LOS TALLERES - TALLER EDUCATIVO AUTOCUIDADO MENSUAL

Tercer informe

FUNDACIÓN AYUDANOS

FUNDACIÓN AYÚDANOS	FO – GD-11.V01	Página 1 de 4
	FORMATO DE ACTA PARA REUNIONES O CAPACITACIONES	Fecha de Aprobación: 12/02/2025

FECHA:	DD 02	MM 10	AA 25	MUNICIPIO	LA JAGUA DE IBRICO	HORA DE INICIO	09:45 A.M	HORA FINAL	10:30 A.M.
CENTRO DE VIDA				MIS AÑOS DORADOS LA PALMITA		DIRIGIDO A	ADULTO MAYOR		
LINEA DE ACCIÓN DEL EJE				ENVEJECIMIENTO SALUDABLE PARA UNA VIDA INDEPENDIENTE					
TEMA TRATADO				TALLER EDUCATIVO CUIDADO ADULTO MAYOR					
REUNIÓN		CAPACITACIÓN	X	NOMBRE DE LOS PROFESIONALES RESPONSABLES	EDINSON PEÑALOZA SOLANO				

OBJETIVOS

1. Fomentar la participación y la integración: Potenciar la participación en actividades comunitarias, culturales y recreativas para evitar el aislamiento social.

2. Promover el bienestar físico y cognitivo: Estimular el mantenimiento de habilidades físicas y mentales a través de ejercicio, actividades recreativas y formación continua.

3. Fortalecer la autonomía y la autoestima: Brindar herramientas para mantener la independencia personal y fortalecer la confianza en sí mismos a través del reconocimiento de sus capacidades y logros.

4. Garantizar derechos y atención: Asegurar el acceso a servicios de salud, atención social y protección contra el abuso o la negligencia.

5. Desarrollar políticas públicas: Promover el diseño e implementación de políticas que respondan a las necesidades específicas de esta población.

6. Crear espacios de interacción: Generar espacios de ocio, aprendizaje y encuentro para fortalecer las relaciones interpersonales y de convivencia.

7. Impulsar la cooperación y el voluntariado: Fomentar la participación activa de los adultos mayores y la cooperación con otros actores de la comunidad.

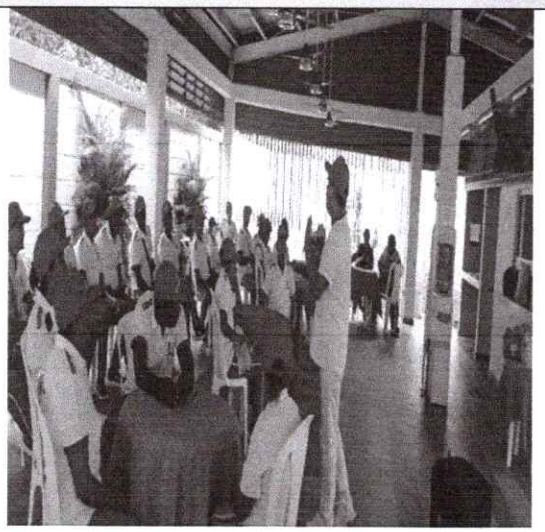
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Promover su bienestar físico, mental y social, mediante la práctica de ejercicio físico, la participación en actividades culturales y sociales, y la estimulación cognitiva. Estas actividades mejoran la salud, previenen enfermedades, fortalecen la funcionalidad y la autoestima, y reducen la soledad y el aislamiento social, fomentando un envejecimiento activo.

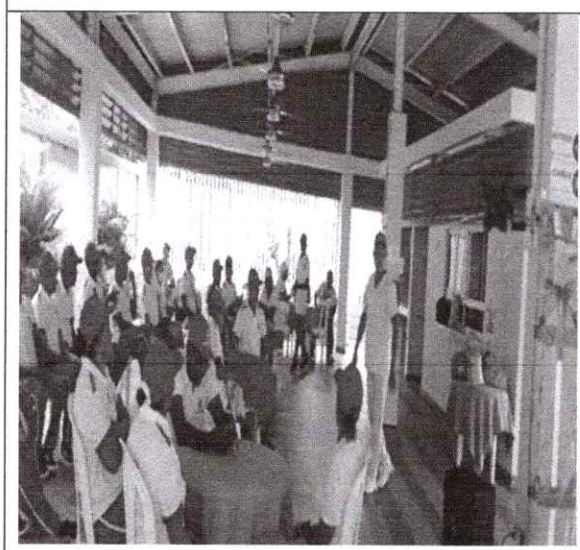
Quien Elaboro el Acta: EDINSON PEÑALOZA SOLANO

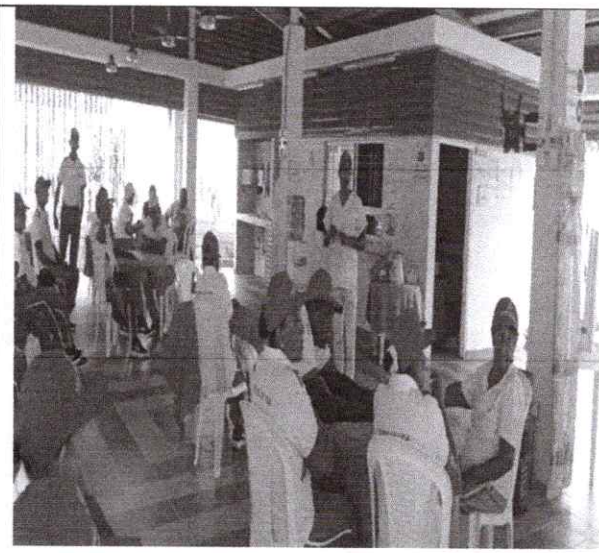
FUNDACIÓN AYUDANOS	FO – GD-11.V01	Página 2 de 3
	FORMATO DE ACTA PARA REUNIONES O CAPACITACIONES	Fecha de Aprobación: 12/02/2025

Registro Fotográfico de la Actividad realizada.









Breve descripción de la actividad desarrollada: Explicarles detalladamente que el cuidado del adulto mayor implica atender necesidades físicas, emocionales y sociales para mejorar su calidad de vida.

FUNDACIÓN AYUDANOS	FORMATO DE ACTA PARA REUNIONES O CAPACITACIONES	Fecha de Aprobación: 12/02/2025

Tema Tratado:	Cuidado en adulto mayor	Fecha:	2-10-25

FIRMA ASISTENTES

Ítem	Nombres y Apellidos	Firma
1	José Martin Mendez	x José Martin Mendez
2	Alirio Galeano	x Alirio Galeano
3	Ana cecilia calle	x Ana Cecilia Calle
4	José Molina	x José Molina P.
5		

ELABORÓ Estefanía Jaramillo FIRMA

FUNDACIÓN AYUDANOS	FO – GD-11.V01	Página 1 de 4
	FORMATO DE ACTA PARA REUNIONES O CAPACITACIONES	Fecha de Aprobación: 12/02/2025

FECHA:	DD 01	MM 10	AA 25	MUNICIPIO	LA JAGUA DE IBRICO	HORA DE INICIO	09:59 A.M.	HORA FINAL	10:25 A.M.
CENTRO DE VIDA				MIS AÑOS DORADOS LA VICTORIA DE SAN ISIDRDO		DIRIGIDO A	ADULTO MAYOR		
LINEA DE ACCIÓN DEL EJE				ENVEJECIMIENTO SALUDABLE PARA UNA VIDA INDEPENDIENTE					
TEMA TRATADO				TALLER EDUCATIVO CUIDADO ADULTO MAYOR					
REUNIÓN		CAPACITACIÓN	X	NOMBRE DE LOS PROFESIONALES RESPONSABLES	EDINSON PEÑALOZA SOLANO				

OBJETIVOS

1. Fomentar la participación y la integración: Potenciar la participación en actividades comunitarias, culturales y recreativas para evitar el aislamiento social.

2. Promover el bienestar físico y cognitivo: Estimular el mantenimiento de habilidades físicas y mentales a través de ejercicio, actividades recreativas y formación continua.

3. Fortalecer la autonomía y la autoestima: Brindar herramientas para mantener la independencia personal y fortalecer la confianza en sí mismos a través del reconocimiento de sus capacidades y logros.

4. Garantizar derechos y atención: Asegurar el acceso a servicios de salud, atención social y protección contra el abuso o la negligencia.

5. Desarrollar políticas públicas: Promover el diseño e implementación de políticas que respondan a las necesidades específicas de esta población.

6. Crear espacios de interacción: Generar espacios de ocio, aprendizaje y encuentro para fortalecer las relaciones interpersonales y de convivencia.

7. Impulsar la cooperación y el voluntariado: Fomentar la participación activa de los adultos mayores y la cooperación con otros actores de la comunidad.

FUNDACIÓN AYÚDANOS	FO – GD-11.V01	Página 2 de 4
	FORMATO DE ACTA PARA REUNIONES O CAPACITACIONES	Fecha de Aprobación: 12/02/2025

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

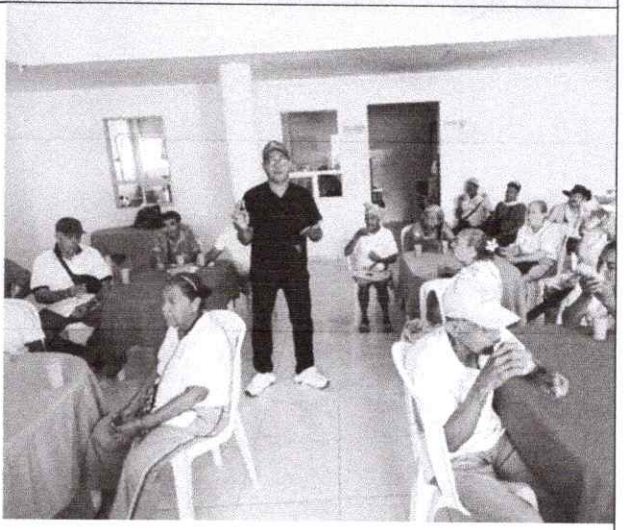
Promover su bienestar físico, mental y social, mediante la práctica de ejercicio físico, la participación en actividades culturales y sociales, y la estimulación cognitiva. Estas actividades mejoran la salud, previenen enfermedades, fortalecen la funcionalidad y la autoestima, y reducen la soledad y el aislamiento social, fomentando un envejecimiento activo.

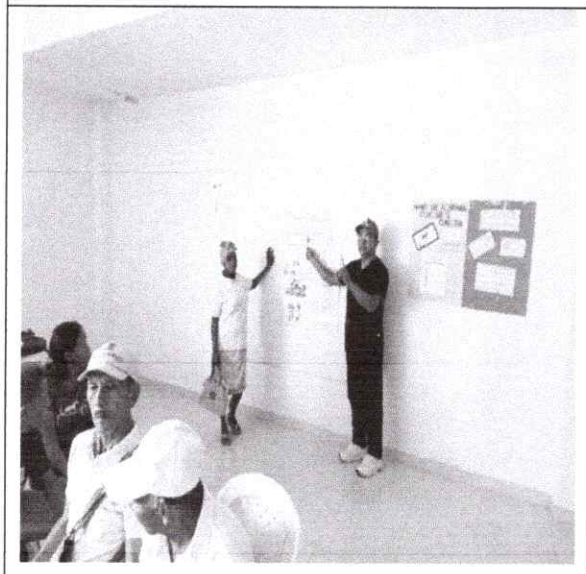
Quien Elaboro el Acta: EDINSON PEÑALOZA SOLANO

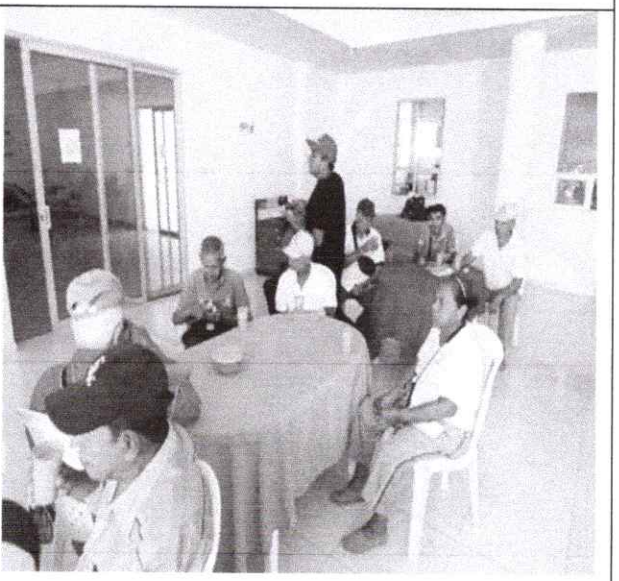
FUNDACIÓN AYÚDANOS	FO – GD-11.V01	Página 2 de 3
	FORMATO DE ACTA PARA REUNIONES O CAPACITACIONES	Fecha de Aprobación:
		12/02/2025

Registro Fotográfico de la Actividad realizada.









Breve descripción de la actividad desarrollada: Explicarles detalladamente que el cuidado del adulto mayor implica atender necesidades físicas, emocionales y sociales para mejorar su calidad de vida.

FUNDACIÓN AYÚDANOS	FORMATO DE ACTA PARA REUNIONES O CAPACITACIONES	Fecha de Aprobación: 12/02/2025

Tema Tratado:	Cuidado en Adulto mayor	Fecha:	1-10-25

FIRMA ASISTENTES

Ítem	Nombres y Apellidos	Firma
1	Adonai Narciales	Adonai Narciales
2	Ramón Arellegas	RAMON A
3	imer García	1 IMER
4	Josefa Lopez	Josefa Lopez
5	Luis. Camacho	Camacho

ELABORÓ Edinson Jimenez FIRMA Edinson Jimenez

FUNDACIÓN AYUDANOS	FO – GD-11.V01	Página 1 de 3
	FORMATO DE ACTA PARA REUNIONES O CAPACITACIONES	Fecha de Aprobación: 12/02/2025

FECHA:	DD 24	MM 10	AA 25	MUNICIPIO	LA JAGUA DE IBRICO	HORA DE INICIO	08:00 A.M.	HORA FINAL	8:45A .M.
CENTRO DE VIDA				MIS AÑOS DORADOS 17 DE FEBRERO		DIRIGIDO A	ADULTO MAYOR		
LINEA DE ACCIÓN DEL EJE				ENVEJECIMIENTO SALUDABLE PARA UNA VIDA INDEPENDIENTE					
TEMA TRATADO				TALLER EDUCATIVO CUIDADO ADULTO MAYOR					

REUNIÓN		CAPACITACIÓN	X	NOMBRE DE LOS PROFESIONALES RESPONSABLES	EDINSON PEÑALOZA SOLANO
					AUXILIAR DE ENFERMERIA

OBJETIVOS

Promover el desarrollo de habilidades y conocimientos en las personas para fortalecer su capacidad de autocuidado, fomentando la autonomía y la responsabilidad en el mantenimiento y la mejora de su salud, con el apoyo y la orientación del profesional de enfermería.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- ✓ Promover el autocuidado, educando y orientando a las personas para que desarrollen habilidades que les permitan cuidar de sí mismas.
- ✓ Apoyar a quienes presentan un déficit de autocuidado, es decir, cuando por enfermedad, edad u otras limitaciones no pueden realizar ciertas acciones por sí mismos.
- ✓ Fomentar la autonomía del paciente, buscando siempre su participación en el proceso de salud-enfermedad.

FUNDACIÓN AYUDANOS	FO – GD-11.V01	Página 2 de 3
	FORMATO DE ACTA PARA REUNIONES O CAPACITACIONES	Fecha de Aprobación:
		12/02/2025

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

El taller se desarrolló en el centro de vida 17 de febrero con el siguiente orden del día.

Bienvenida

Oración a Dios

Desarrollo del taller: En el Centro Vida Mis Años, a los 24 días del mes de octubre de 2025, se realizó el taller educativo denominado "Cuidado Adulto Mayor", dirigido a adultos mayores del centro de vida 17 de febrero, con el objetivo de ofrecer un proceso integral, humanizado y continúo orientado a mantener, mejorar o recuperar la funcionalidad, la autonomía y la calidad de vida de las personas mayores. Desde el punto de enfermería se busca brindar cuidados basados en la comprensión de las necesidades físicas, emocionales, sociales y cognitivas del adulto mayor, promoviendo su bienestar y participación en un entorno seguro, afectivo y digno, se desarrollaron módulos temáticos que incluyeron:

- ✓ Cuidar mi cuerpo, cuidar mi salud
- ✓ Importancia de la alimentación balanceada y la hidratación.
- ✓ Ejercicios de movilidad y estiramiento adaptados.
- ✓ Control de signos vitales y prevención de enfermedades crónicas (hipertensión, diabetes).
- ✓ Cuidar mis emociones y mi mente
- ✓ Reconocimiento y manejo de emociones.
- ✓ Estrategias para reducir el estrés y la ansiedad.
- ✓ Estimulación cognitiva: juegos de memoria y atención.

Metodología

La metodología utilizada en el desarrollo de los talleres fue mediante charlas breves, demostraciones prácticas, dinámicas grupales y actividades lúdicas. También se usaron carteleras con imágenes alusivas al tema tratado.

Importancia del taller

Este taller permite fortalecer el vínculo enfermero–adulto mayor y promueve una atención humanizada centrada en la persona.

FUNDACIÓN AYUDANOS	FO – GD-11.V01	Página 3 de 3
	FORMATO DE ACTA PARA REUNIONES O CAPACITACIONES	Fecha de Aprobación: 12/02/2025

A través de la educación en salud y el acompañamiento emocional, se contribuye al envejecimiento activo, la prevención de enfermedades y la mejora de la calidad de vida.

Además, se fomenta la autonomía, la autoestima y la integración social, pilares esenciales del cuidado gerontológico.

Cierre: breve reflexión final sobre la importancia de cuidarse y cuidar a los demás

Quien Elaboro el Acta: EDINSON PEÑALOZA SOLANO

Registro Fotográfico de la Actividad realizada.





Breve descripción de la actividad desarrollada: La actividad se desarrolló explicando el concepto de cuidado para que los adultos mayores del centro tomen conciencia de su estado de salud.

Cuidado en Adulto mayor 24-10-25
Centro vida: 17 de febrero.

Maira Edith Nieto	María Edith Nieto
Jaime Burgos.	
Alberto Suarez	
Hipolito Rocha.	Hipolito ROCHA
Emelina Castillo	Emelina Castillo
Edinson Pinzon	

FUNDACIÓN AYUDANOS	FO – GD-11.V01	Página 1 de 4
	FORMATO DE ACTA PARA REUNIONES O CAPACITACIONES	Fecha de Aprobación:
		12/02/2025

FECHA:	DD 27	MM 10	AA 25	MUNICIPIO	LA JAGUA DE IBRICO	HORA DE INICIO	09:30 A.M.	HORA FINAL	10:07 A.M.	
CENTRO DE VIDA				MIS AÑOS DORADOS CENTRAL		DIRIGIDO A	ADULTO MAYOR			
LINEA DE ACCIÓN DEL EJE				ENVEJECIMIENTO SALUDABLE PARA UNA VIDA INDEPENDIENTE						
TEMA TRATADO				TALLER EDUCATIVO CUIDADO ADULTO MAYOR						
REUNIÓN		CAPACITACIÓN	X	NOMBRE DE LOS PROFESIONALES RESPONSABLES	EDINSON PEÑALOZA SOLANO					

OBJETIVOS
Brindar cuidados integrales y humanizados a los adultos mayores que asisten al centro de vida día, con el propósito de mantener su autonomía, prevenir el deterioro funcional y promover su bienestar físico, emocional y social. Objetivos específicos: ✓ Promover el autocuidado y la independencia en las actividades de la vida diaria. ✓ Prevenir enfermedades y complicaciones propias del envejecimiento mediante educación, seguimiento y control de la salud. ✓ Fomentar la socialización y el sentido de pertenencia, fortaleciendo la salud mental y emocional del adulto mayor. ✓ Brindar acompañamiento terapéutico y apoyo en el manejo de enfermedades crónicas. ✓ Garantizar un entorno seguro y digno, que favorezca la movilidad, el confort y la participación. ✓ Educar y orientar a las familias y cuidadores sobre los cuidados adecuados para mantener la calidad de vida del adulto mayor.

✓ Promover el envejecimiento saludable y activo, respetando la individualidad, los valores y las capacidades de cada persona.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

El taller se desarrolló en el centro de vida Central con el siguiente orden del día.

Bienvenida

Oración a Dios

Desarrollo del taller: En el Centro Vida Mis Años, a los 27 días del mes de octubre de 2025, se realizó el taller educativo denominado "Cuidado Adulto Mayor", dirigido a adultos mayores del centro de vida Central, con el objetivo de ofrecer un proceso integral, humanizado y continúo orientado a mantener, mejorar o recuperar la funcionalidad, la autonomía y la calidad de vida de las personas mayores. Desde el punto de enfermería se busca brindar cuidados basados en la comprensión de las necesidades físicas, emocionales, sociales y cognitivas del adulto mayor, promoviendo su bienestar y participación en un entorno seguro, afectivo y digno, se desarrollaron módulos temáticos que incluyeron:

- Cuidar mi cuerpo, cuidar mi salud
- Importancia de la alimentación balanceada y la hidratación.
- Ejercicios de movilidad y estiramiento adaptados.
- Control de signos vitales y prevención de enfermedades crónicas (hipertensión, diabetes).
- Cuidar mis emociones y mi mente
- Reconocimiento y manejo de emociones.
- Estrategias para reducir el estrés y la ansiedad.
- Estimulación cognitiva: juegos de memoria y atención.

Metodología

La metodología utilizada en el desarrollo de los talleres fue mediante charlas breves, demostraciones prácticas, dinámicas grupales y actividades lúdicas. También se usaron carteleras con imágenes alusivas al tema tratado.

FUNDACIÓN AYUDANOS	FO – GD-11.V01	Página 3 de 4
	FORMATO DE ACTA PARA REUNIONES O CAPACITACIONES	Fecha de Aprobación: 12/02/2025

Importancia del taller

Este taller permite fortalecer el vínculo enfermero–adulto mayor y promueve una atención humanizada centrada en la persona.

A través de la educación en salud y el acompañamiento emocional, se contribuye al envejecimiento activo, la prevención de enfermedades y la mejora de la calidad de vida.

Además, se fomenta la autonomía, la autoestima y la integración social, pilares esenciales del cuidado gerontológico.

Cierre: breve reflexión final sobre la importancia de cuidarse y cuidar a los demás

Quien Elaboró el Acta: EDINSON PEÑALOZA SOLANO

Registro Fotográfico de la Actividad realizada.

FUNDACIÓN AYUDANOS	FO – GD-11.V01	Página 4 de 4
	FORMATO DE ACTA PARA REUNIONES O CAPACITACIONES	Fecha de Aprobación: 12/02/2025









Breve descripción de la actividad desarrollada: La actividad se desarrolló explicando el concepto de cuidado para que los adultos mayores del centro tomen conciencia de su estado de salud.

Ciclo Adulto Mayor

27-10-25

Centro vida: Central.

Inmaculada M.S

Olga L Mejia S

Julio Mario Montaño.

Ubaldiz Mateo

Eduardo Restrepo

Eduardo Restrepo

FUNDACIÓN AYUDANOS	FO – GD-11.V01	Página 1 de 5
	FORMATO DE ACTA PARA REUNIONES O CAPACITACIONES	Fecha de Aprobación: 12/02/2025

FECHA:	DD 29	MM 10	AA 25	MUNICIPIO	LA JAGUA DE IBRICO	HORA DE INICIO	09:15 A.M.	HORA FINAL	10:30 A.M.
CENTRO DE VIDA				MIS AÑOS DORADOS LA VICTORIA DE SAN ISIDRO		DIRIGIDO A	ADULTO MAYOR		
LINEA DE ACCIÓN DEL EJE				ENVEJECIMIENTO SALUDABLE PARA UNA VIDA INDEPENDIENTE					
TEMA TRATADO				TALLER EDUCATIVO CUIDADO ADULTO MAYOR					

REUNIÓN		CAPACITACIÓN	X	NOMBRE DE LOS PROFESIONALES RESPONSABLES	EDINSON PEÑALOZA SOLANO

OBJETIVOS

Brindar cuidados integrales y humanizados a los adultos mayores que asisten al centro de vida día, con el propósito de mantener su autonomía, prevenir el deterioro funcional y promover su bienestar físico, emocional y social.

Objetivos específicos:

- ✓ Promover el autocuidado y la independencia en las actividades de la vida diaria.
- ✓ Prevenir enfermedades y complicaciones propias del envejecimiento mediante educación, seguimiento y control de la salud.
- ✓ Fomentar la socialización y el sentido de pertenencia, fortaleciendo la salud mental y emocional del adulto mayor.
- ✓ Brindar acompañamiento terapéutico y apoyo en el manejo de enfermedades crónicas.
- ✓ Garantizar un entorno seguro y digno, que favorezca la movilidad, el confort y la participación.
- ✓ Educar y orientar a las familias y cuidadores sobre los cuidados adecuados para mantener la calidad de vida del adulto mayor.
- ✓ Promover el envejecimiento saludable y activo, respetando la individualidad, los valores y las capacidades de cada persona.

FUNDACIÓN AYUDANOS	FO – GD-11.V01	Página 2 de 5
	FORMATO DE ACTA PARA REUNIONES O CAPACITACIONES	Fecha de Aprobación:
		12/02/2025

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

El taller se desarrolló en el centro de vida La victoria de San Isidro con el siguiente orden del día.

Bienvenida

Oración a Dios

Desarrollo del taller: En el Centro Vida Mis Años, a los 29 días del mes de octubre de 2025, se realizó el taller educativo denominado "Cuidado Adulto Mayor", dirigido a adultos mayores del centro de vida La victoria de san Isidro, con el objetivo de ofrecer un proceso integral, humanizado y continúo orientado a mantener, mejorar o recuperar la funcionalidad, la autonomía y la calidad de vida de las personas mayores. Desde el punto de enfermería se busca brindar cuidados basados en la comprensión de las necesidades físicas, emocionales, sociales y cognitivas del adulto mayor, promoviendo su bienestar y participación en un entorno seguro, afectivo y digno, se desarrollaron módulos temáticos que incluyeron:

- ✓ Cuidar mi cuerpo, cuidar mi salud
- ✓ Importancia de la alimentación balanceada y la hidratación.
- ✓ Ejercicios de movilidad y estiramiento adaptados.
- ✓ Control de signos vitales y prevención de enfermedades crónicas (hipertensión, diabetes).
- ✓ Cuidar mis emociones y mi mente
- ✓ Reconocimiento y manejo de emociones.
- ✓ Estrategias para reducir el estrés y la ansiedad.
- ✓ Estimulación cognitiva: juegos de memoria y atención.

Metodología

La metodología utilizada en el desarrollo de los talleres fue mediante charlas breves, demostraciones prácticas, dinámicas grupales y actividades lúdicas. También se usaron carteleras con imágenes alusivas al tema tratado.

Importancia del taller

Este taller permite fortalecer el vínculo enfermero–adulto mayor y promueve una atención humanizada centrada en la persona.

A través de la educación en salud y el acompañamiento emocional, se contribuye al envejecimiento activo, la prevención de enfermedades y la mejora de la calidad de vida.

Además, se fomenta la autonomía, la autoestima y la integración social, pilares esenciales del cuidado gerontológico.

Cierre: breve reflexión final sobre la importancia de cuidarse y cuidar a los demás

Quien Elaboro el Acta: EDINSON PEÑALOZA SOLANO

Registro Fotográfico de la Actividad realizada.





FUNDACIÓN AYUDANOS	FO – GD-11.V01	Página 4 de 5
	FORMATO DE ACTA PARA REUNIONES O CAPACITACIONES	Fecha de Aprobación:
		12/02/2025





Breve descripción de la actividad desarrollada: La actividad se desarrolló explicando el concepto de cuidado para que los adultos mayores del centro tomen conciencia de su estado de salud.

Cuidado Adulto mayor 29-10-25

Centro vida: La Victoria.

	Nombres y Apellidos	Firma
1	Adonays Morciales	Adonays Morciales
2	Manuel Francisco.	
3	Ana Felisa Mesa.	: ANA MESA
4	Marina Cordona.	Marina Cordona
5	Efrain Torres	Efrain Torres

FUNDACIÓN AYUDANOS	FO – GD-11.V01	Página 1 de 5
	FORMATO DE ACTA PARA REUNIONES O CAPACITACIONES	Fecha de Aprobación: 12/02/2025

FECHA:	DD 30	MM 10	AA 25	MUNICIPIO	LA JAGUA DE IBRICO	HORA DE INICIO	09:30 A.M.	HORA FINAL	10:30 A.M.
CENTRO DE VIDA				MIS AÑOS DORADOS BOQUERON		DIRIGIDO A	ADULTO MAYOR		
LINEA DE ACCIÓN DEL EJE				ENVEJECIMIENTO SALUDABLE PARA UNA VIDA INDEPENDIENTE					
TEMA TRATADO				TALLER EDUCATIVO CUIDADO ADULTO MAYOR					
REUNIÓN		CAPACITACIÓN	X	NOMBRE DE LOS PROFESIONALES RESPONSABLES	EDINSON PEÑALOZA SOLANO				
					AUXILIAR DE ENFERMERIA				

OBJETIVOS
Promover el desarrollo de habilidades y conocimientos en las personas para fortalecer su capacidad de autocuidado, fomentando la autonomía y la responsabilidad en el mantenimiento y la mejora de su salud, con el apoyo y la orientación del profesional de enfermería. OBJETIVOS ESPECIFICOS ✓ Promover el autocuidado, educando y orientando a las personas para que desarrollen habilidades que les permitan cuidar de sí mismas. ✓ Apoyar a quienes presentan un déficit de autocuidado, es decir, cuando por enfermedad, edad u otras limitaciones no pueden realizar ciertas acciones por sí mismos. ✓ Fomentar la autonomía del paciente, buscando siempre su participación en el proceso de salud-enfermedad.

FUNDACIÓN AYÚDANOS	FO – GD-11.V01	Página 2 de 5
	FORMATO DE ACTA PARA REUNIONES O CAPACITACIONES	Fecha de Aprobación: 12/02/2025

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

El taller se desarrolló en el centro de vida BOQUERON con el siguiente orden del día.

Bienvenida

Oración a Dios

Desarrollo del taller: En el Centro Vida Mis Años, a los 30 días del mes de octubre de 2025, se realizó el taller educativo denominado **"Cuidado Adulto Mayor"**, dirigido a adultos mayores del centro de vida BOQUERON, con el objetivo de ofrecer un proceso integral, humanizado y continúo orientado a mantener, mejorar o recuperar la funcionalidad, la autonomía y la calidad de vida de las personas mayores. Desde el punto de enfermería se busca brindar cuidados basados en la comprensión de las necesidades físicas, emocionales, sociales y cognitivas del adulto mayor, promoviendo su bienestar y participación en un entorno seguro, afectivo y digno, se desarrollaron módulos temáticos que incluyeron:

- ✓ Cuidar mi cuerpo, cuidar mi salud
- ✓ Importancia de la alimentación balanceada y la hidratación.
- ✓ Ejercicios de movilidad y estiramiento adaptados.
- ✓ Control de signos vitales y prevención de enfermedades crónicas (hipertensión, diabetes).
- ✓ Cuidar mis emociones y mi mente
- ✓ Reconocimiento y manejo de emociones.
- ✓ Estrategias para reducir el estrés y la ansiedad.
- ✓ Estimulación cognitiva: juegos de memoria y atención.

Metodología

La metodología utilizada en el desarrollo de los talleres fue mediante charlas breves, demostraciones prácticas, dinámicas grupales y actividades lúdicas. También se usaron carteleras con imágenes alusivas al tema tratado.

Importancia del taller

Este taller permite fortalecer el vínculo enfermero–adulto mayor y promueve una atención humanizada centrada en la persona.

FUNDACIÓN AYÚDANOS	FO – GD-11.V01	Página 3 de 5
	FORMATO DE ACTA PARA REUNIONES O CAPACITACIONES	Fecha de Aprobación: 12/02/2025

A través de la educación en salud y el acompañamiento emocional, se contribuye al envejecimiento activo, la prevención de enfermedades y la mejora de la calidad de vida.

Además, se fomenta la autonomía, la autoestima y la integración social, pilares esenciales del cuidado gerontológico.

Cierre: breve reflexión final sobre la importancia de cuidarse y cuidar a los demás

Quien Elaboro el Acta: EDINSON PEÑALOZA SOLANO

Registro Fotográfico de la Actividad realizada.





FUNDACIÓN AYUDANOS	FO – GD-11.V01	Página 4 de 5
	FORMATO DE ACTA PARA REUNIONES O CAPACITACIONES	Fecha de Aprobación: 12/02/2025





Breve descripción de la actividad desarrollada: Promover un envejecimiento activo y saludable, haciendo del adulto mayor el protagonista de su propio bienestar.

Tema Tratado: Cuidado Adulto mayor Fecha: 30-10-25

Centro vida: Boqueron

FIRMA ASISTENTES

Ítem	Nombres y Apellidos	Firma
	Josa De Dios Sandoval.	
	Josa Molina Pedroso	José Molina P.
	Alirio Salcedo	Alirio Salcedo
	Reinaldo Villalobos	Reinaldo Villalobos
	Edinson Bolaños	

FUNDACIÓN AYUDANOS	FO – GD-11.V01	Página 1 de 5
	FORMATO DE ACTA PARA REUNIONES O CAPACITACIONES	Fecha de Aprobación:
		12/02/2025

FECHA:	DD 31	MM 10	AA 25	MUNICIPIO	LA JAGUA DE IBRICO	HORA DE INICIO	09:00 A.M.	HORA FINAL	09:33 A.M.	
CENTRO DE VIDA				MIS AÑOS DORADOS LA PALMITA		DIRIGIDO A	ADULTO MAYOR			
LINEA DE ACCIÓN DEL EJE				ENVEJECIMIENTO SALUDABLE PARA UNA VIDA INDEPENDIENTE						
TEMA TRATADO				TALLER EDUCATIVO CUIDADO ADULTO MAYOR						
REUNIÓN		CAPACITACIÓN	X	NOMBRE DE LOS PROFESIONALES RESPONSABLES		EDINSON PEÑALOZA SOLANO				
						AUXILIAR DE ENFERMERIA				

OBJETIVOS

Brindar cuidados integrales y humanizados a los adultos mayores que asisten al centro de vida día, con el propósito de mantener su autonomía, prevenir el deterioro funcional y promover su bienestar físico, emocional y social.

Objetivos específicos:

- ✓ Promover el autocuidado y la independencia en las actividades de la vida diaria.
- ✓ Prevenir enfermedades y complicaciones propias del envejecimiento mediante educación, seguimiento y control de la salud.
- ✓ Fomentar la socialización y el sentido de pertenencia, fortaleciendo la salud mental y emocional del adulto mayor.
- ✓ Brindar acompañamiento terapéutico y apoyo en el manejo de enfermedades crónicas.
- ✓ Garantizar un entorno seguro y digno, que favorezca la movilidad, el confort y la participación.
- ✓ Educar y orientar a las familias y cuidadores sobre los cuidados adecuados para mantener la calidad de vida del adulto mayor.

FUNDACIÓN AYUDANOS	FO – GD-11.V01	Página 2 de 5
	FORMATO DE ACTA PARA REUNIONES O CAPACITACIONES	Fecha de Aprobación: 12/02/2025

✓ Promover el envejecimiento saludable y activo, respetando la individualidad, los valores y las capacidades de cada persona.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

El taller se desarrolló en el centro de vida La Palmita con el siguiente orden del día.

Bienvenida

Oración a Dios

Desarrollo del taller: En el Centro Vida Mis Años, a los 31 días del mes de octubre de 2025, se realizó el taller educativo denominado "Cuidado Adulto Mayor", dirigido a adultos mayores del centro de vida La Palmita, con el objetivo de ofrecer un proceso integral, humanizado y continúo orientado a mantener, mejorar o recuperar la funcionalidad, la autonomía y la calidad de vida de las personas mayores. Desde el punto de enfermería se busca brindar cuidados basados en la comprensión de las necesidades físicas, emocionales, sociales y cognitivas del adulto mayor, promoviendo su bienestar y participación en un entorno seguro, afectivo y digno, se desarrollaron módulos temáticos que incluyeron:

- ✓ Cuidar mi cuerpo, cuidar mi salud
- ✓ Importancia de la alimentación balanceada y la hidratación
- ✓ Ejercicios de movilidad y estiramiento adaptados.
- ✓ Control de signos vitales y prevención de enfermedades crónicas (hipertensión, diabetes).
- ✓ Cuidar mis emociones y mi mente
- ✓ Reconocimiento y manejo de emociones.
- ✓ Estrategias para reducir el estrés y la ansiedad.
- ✓ Estimulación cognitiva: juegos de memoria y atención.

Metodología

La metodología utilizada en el desarrollo de los talleres fue mediante charlas breves, demostraciones prácticas, dinámicas grupales y actividades lúdicas. También se usaron carteleras con imágenes alusivas al tema tratado.

Importancia del taller

FUNDACIÓN AYÚDANOS	FO – GD-11.V01	Página 3 de 5
	FORMATO DE ACTA PARA REUNIONES O CAPACITACIONES	Fecha de Aprobación: 12/02/2025

Este taller permite fortalecer el vínculo enfermero–adulto mayor y promueve una atención humanizada centrada en la persona.

A través de la educación en salud y el acompañamiento emocional, se contribuye al envejecimiento activo, la prevención de enfermedades y la mejora de la calidad de vida.

Además, se fomenta la autonomía, la autoestima y la integración social, pilares esenciales del cuidado gerontológico.

Cierre: breve reflexión final sobre la importancia de cuidarse y cuidar a los demás

Quien Elaboro el Acta: EDINSON PEÑALOZA SOLANO

Registro Fotográfico de la Actividad realizada.





FUNDACIÓN AYUDANOS	FO – GD-11.V01	Página 4 de 5
	FORMATO DE ACTA PARA REUNIONES O CAPACITACIONES	Fecha de Aprobación: 12/02/2025





Breve descripción de la actividad desarrollada: La actividad se desarrollo explicando el concepto de cuidado para que los adultos mayores del centro tomen conciencia de su estado de salud.

AYUDANOS | CAPACITACIONES | 12/02/2025

Tema Tratado:	Cuidado Adulto Mayor	Fecha:	31-10-25

FIRMA ASISTENTES Centro vida: la Palmita

Ítem	Nombres y Apellidos	Firma
1	Maria Emilia Dora	María Emilia Dora
2	Friedith Quelopapia	Friedith Quelopapia
3	Lolys Lopias	Lolys Lopias
4	Fatima Campo.	Fatima Campo
5	Jorge Gomez	Jorge Gomez

ELABORÓ Edinson Jimenez FIRMA Edinson Jimenez

OBJETIVO. 1 PROMOCIÓN Y MANTENIMIENTO DE LA SALUD FÍSICA Y MENTAL

ACTA DE LOS TALLERES - TALLER EDUCATIVO TALLER EDUCATIVO CUIDADO MENSUAL

Segundo informe

FUNDACIÓN AYUDANOS

FUNDACIÓN AYÚDANOS	FO – GD-11.V01	Página 1 de 4
	FORMATO DE ACTA PARA REUNIONES O CAPACITACIONES	Fecha de Aprobación: 12/02/2025

FECHA:	DD 25	MM 09	AA 25	MUNICIPIO	LA JAGUA DE IBRICO	HORA DE INICIO	10:0 A.M.	HORA FINAL	10:40 A.M.
CENTRO DE VIDA				MIS AÑOS DORADOS BOQUERÓN		DIRIGIDO A	ADULTO MAYOR		
LINEA DE ACCIÓN DEL EJE				ENVEJECIMIENTO SALUDABLE PARA UNA VIDA INDEPENDIENTE					
TEMA TRATADO				TALLER EDUCATIVO CUIDADO ADULTO MAYOR					
REUNIÓN		CAPACITACIÓN	X	NOMBRE DE LOS PROFESIONALES RESPONSABLES		EDINSON PEÑALOZA SOLANO			

OBJETIVOS

1. Fomentar la participación y la integración: Potenciar la participación en actividades comunitarias, culturales y recreativas para evitar el aislamiento social.
2. Promover el bienestar físico y cognitivo: Estimular el mantenimiento de habilidades físicas y mentales a través de ejercicio, actividades recreativas y formación continua.
3. Fortalecer la autonomía y la autoestima: Brindar herramientas para mantener la independencia personal y fortalecer la confianza en sí mismos a través del reconocimiento de sus capacidades y logros.
4. Garantizar derechos y atención: Asegurar el acceso a servicios de salud, atención social y protección contra el abuso o la negligencia.
5. Desarrollar políticas públicas: Promover el diseño e implementación de políticas que respondan a las necesidades específicas de esta población.
6. Crear espacios de interacción: Generar espacios de ocio, aprendizaje y encuentro para fortalecer las relaciones interpersonales y de convivencia.
7. Impulsar la cooperación y el voluntariado: Fomentar la participación activa de los adultos mayores y la cooperación con otros actores de la comunidad.

FUNDACIÓN AYÚDANOS	FO – GD-11.V01	Página 2 de 4
	FORMATO DE ACTA PARA REUNIONES O CAPACITACIONES	Fecha de Aprobación: 12/02/2025

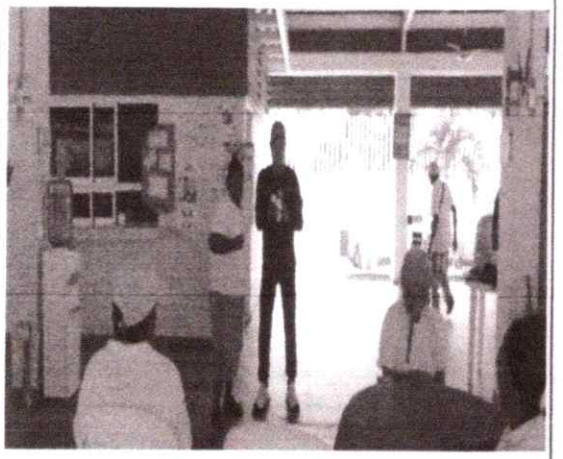
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

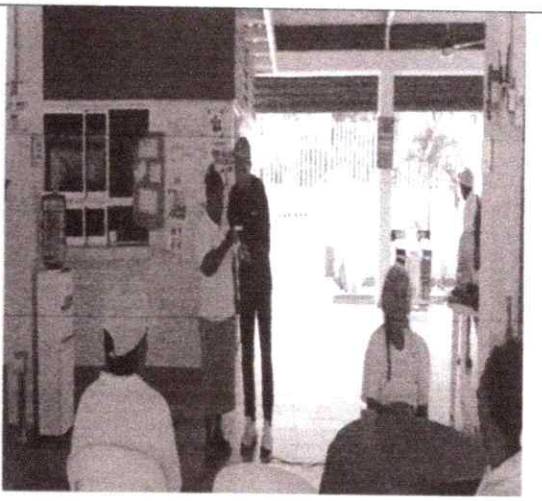
Promover su bienestar físico, mental y social, mediante la práctica de ejercicio físico, la participación en actividades culturales y sociales, y la estimulación cognitiva. Estas actividades mejoran la salud, previenen enfermedades, fortalecen la funcionalidad y la autoestima, y reducen la soledad y el aislamiento social, fomentando un envejecimiento activo.

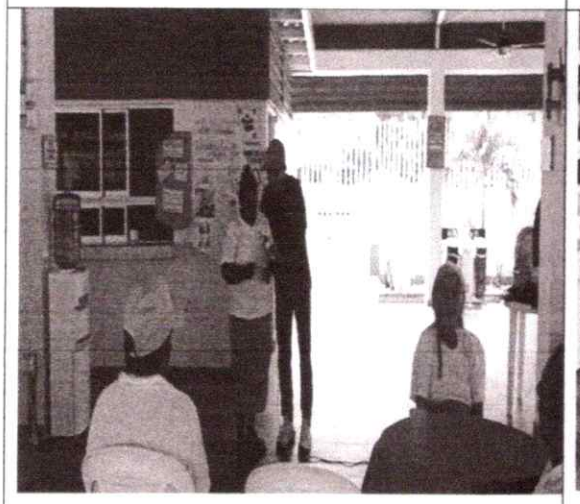
Quien Elaboro el Acta: EDINSON PEÑALOZA SOLANO

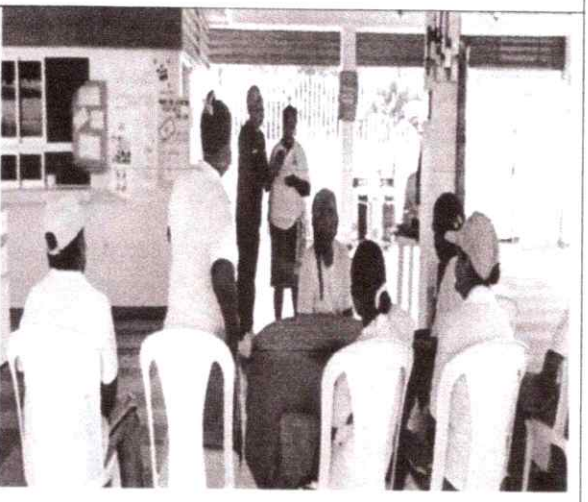
FUNDACIÓN AYÚDANOS	FO – GD-11.V01	Página 2 de 3
	FORMATO DE ACTA PARA REUNIONES O CAPACITACIONES	Fecha de Aprobación: 12/02/2025

Registro Fotográfico de la Actividad realizada.









Breve descripción de la actividad desarrollada: Explicarles detalladamente que el cuidado del adulto mayor implica atender necesidades físicas, emocionales y sociales para mejorar su calidad de vida.

	FO – GD-11.V01	Pagina 4 de 4
FUNDACION AYUDA A NIÑOS	FORMATO DE ACTA PARA REUNIONES O CAPACITACIONES	Fecha de Aprobacion 12/02/2025

Tema Tratado: Cuidado en adulto mayor Fecha: 25-09-25

FIRMA ASISTENTES

Item	Nombres y Apellidos	Firma
1	Carlos Lopez	Carlos Lopez
2	Elena Quiroz Hurtado	elenaquiro
3	Guillermo Mejia Arias	Guillermo Mejia
4	Alison Bolaño Barros	Bolaño Barros
5	Maria Elena Martinez	Maria Elena Martinez

ELABORO Colleen Pertuz FIRMA

FUNDACION AYUDANOS	FO – GD-11.V01	Página 1 de 4
	FORMATO DE ACTA PARA REUNIONES O CAPACITACIONES	Fecha de Aprobación: 12/02/2025

FECHA:	DD 29	MM 09	AA 25	MUNICIPIO	LA JAGUA DE IBRICO	HORA DE INICIO	09:59 A.M.	HORA FINAL	10:40 A.M.
CENTRO DE VIDA				MIS AÑOS DORADOS CENTRAL		DIRIGIDO A	ADULTO MAYOR		
LINEA DE ACCIÓN DEL EJE				ENVEJECIMIENTO SALUDABLE PARA UNA VIDA INDEPENDIENTE					
TEMA TRATADO				TALLER EDUCATIVO CUIDADO ADULTO MAYOR					
REUNIÓN		CAPACITACIÓN	X	NOMBRE DE LOS PROFESIONALES RESPONSABLES		EDINSON PEÑALOZA SOLANO			

OBJETIVOS

1. Fomentar la participación y la integración: Potenciar la participación en actividades comunitarias, culturales y recreativas para evitar el aislamiento social.

2. Promover el bienestar físico y cognitivo: Estimular el mantenimiento de habilidades físicas y mentales a través de ejercicio, actividades recreativas y formación continua.

3. Fortalecer la autonomía y la autoestima: Brindar herramientas para mantener la independencia personal y fortalecer la confianza en sí mismos a través del reconocimiento de sus capacidades y logros.

4. Garantizar derechos y atención: Asegurar el acceso a servicios de salud, atención social y protección contra el abuso o la negligencia.

5. Desarrollar políticas públicas: Promover el diseño e implementación de políticas que respondan a las necesidades específicas de esta población.

6. Crear espacios de interacción: Generar espacios de ocio, aprendizaje y encuentro para fortalecer las relaciones interpersonales y de convivencia.

7. Impulsar la cooperación y el voluntariado: Fomentar la participación activa de los adultos mayores y la cooperación con otros actores de la comunidad.

FUNDACION AYUDANOS	FO – GD-11.V01	Página 2 de 4
	FORMATO DE ACTA PARA REUNIONES O CAPACITACIONES	Fecha de Aprobación: 12/02/2025

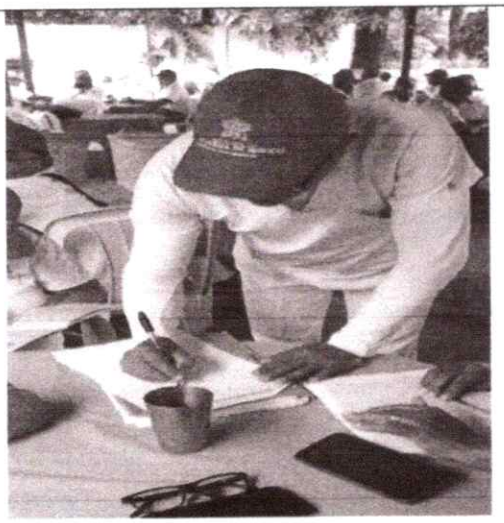
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

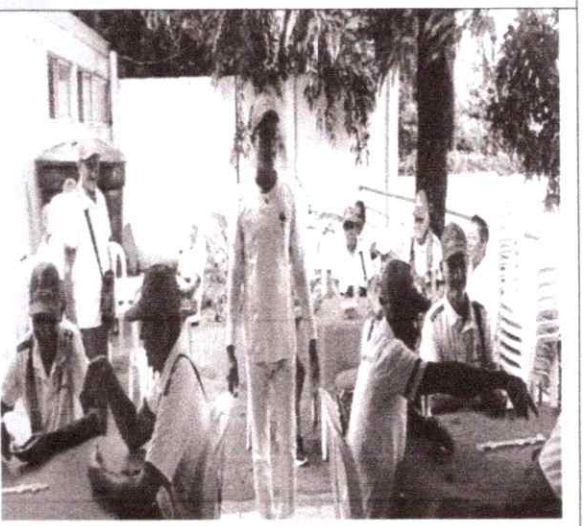
Promover su bienestar físico, mental y social, mediante la práctica de ejercicio físico, la participación en actividades culturales y sociales, y la estimulación cognitiva. Estas actividades mejoran la salud, previenen enfermedades, fortalecen la funcionalidad y la autoestima, y reducen la soledad y el aislamiento social, fomentando un envejecimiento activo.

Quien Elaboro el Acta: EDINSON PEÑALOZA SOLANO

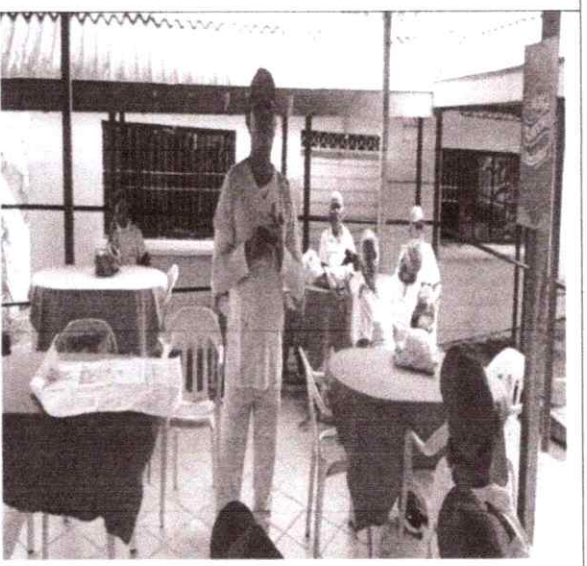
FUNDACIÓN AYÚDANOS	FO – GD-11.V01	Página 2 de 3
	FORMATO DE ACTA PARA REUNIONES O CAPACITACIONES	Fecha de Aprobación: 12/02/2025

Registro Fotográfico de la Actividad realizada.









Breve descripción de la actividad desarrollada: Explicarles detalladamente que el cuidado del adulto mayor implica atender necesidades físicas, emocionales y sociales para mejorar su calidad de vida.

Cuidado en Adopto mapi 29-04-25

Esmeralda Cecilia megia.
Luz montano.
Julia mia mejica.
Ismelda. Hernandez

Edgardo Penaloza

FUNDACION AYUDANOS	FO – GD-11.V01	Página 1 de 4
	FORMATO DE ACTA PARA REUNIONES O CAPACITACIONES	Fecha de Aprobación: 12/02/2025

FECHA:	DD 30	MM 09	AA 25	MUNICIPIO	LA JAGUA DE IBRICO	HORA DE INICIO	09:40 A.M.	HORA FINAL	10:18 A.M.
CENTRO DE VIDA				MIS AÑOS DORADOS 17 DE FEBREO		DIRIGIDO A	ADULTO MAYOR		
LINEA DE ACCIÓN DEL EJE				ENVEJECIMIENTO SALUDABLE PARA UNA VIDA INDEPENDIENTE					
TEMA TRATADO				TALLER EDUCATIVO CUIDADO ADULTO MAYOR					
REUNIÓN		CAPACITACIÓN	X	NOMBRE DE LOS PROFESIONALES RESPONSABLES	EDINSON PEÑALOZA SOLANO				

OBJETIVOS

1. Fomentar la participación y la integración: Potenciar la participación en actividades comunitarias, culturales y recreativas para evitar el aislamiento social.

2. Promover el bienestar físico y cognitivo: Estimular el mantenimiento de habilidades físicas y mentales a través de ejercicio, actividades recreativas y formación continua.

3. Fortalecer la autonomía y la autoestima: Brindar herramientas para mantener la independencia personal y fortalecer la confianza en sí mismos a través del reconocimiento de sus capacidades y logros.

4. Garantizar derechos y atención: Asegurar el acceso a servicios de salud, atención social y protección contra el abuso o la negligencia.

5. Desarrollar políticas públicas: Promover el diseño e implementación de políticas que respondan a las necesidades específicas de esta población.

6. Crear espacios de interacción: Generar espacios de ocio, aprendizaje y encuentro para fortalecer las relaciones interpersonales y de convivencia.

7. Impulsar la cooperación y el voluntariado: Fomentar la participación activa de los adultos mayores y la cooperación con otros actores de la comunidad.

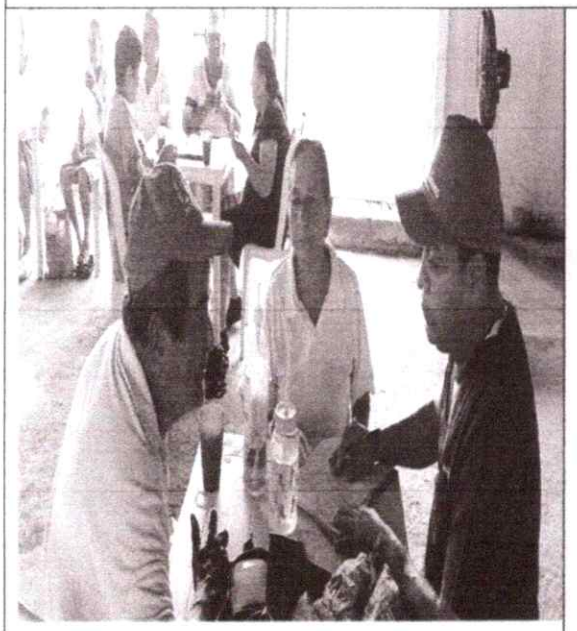
FUNDACION AYUDANOS	FO – GD-11.V01	Página 2 de 4
	FORMATO DE ACTA PARA REUNIONES O CAPACITACIONES	Fecha de Aprobación: 12/02/2025

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

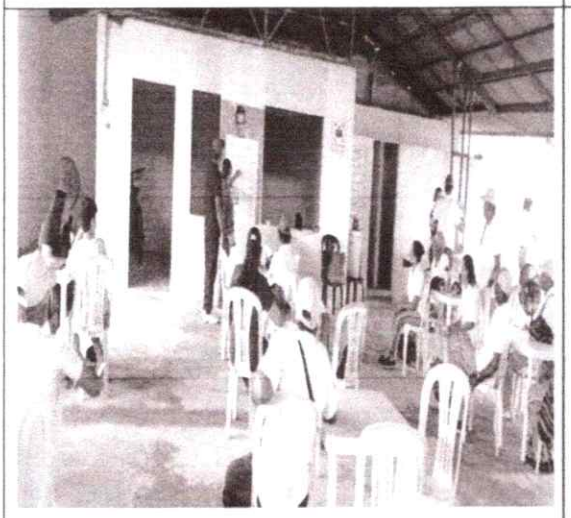
Promover su bienestar físico, mental y social, mediante la práctica de ejercicio físico, la participación en actividades culturales y sociales, y la estimulación cognitiva. Estas actividades mejoran la salud, previenen enfermedades, fortalecen la funcionalidad y la autoestima, y reducen la soledad y el aislamiento social, fomentando un envejecimiento activo.

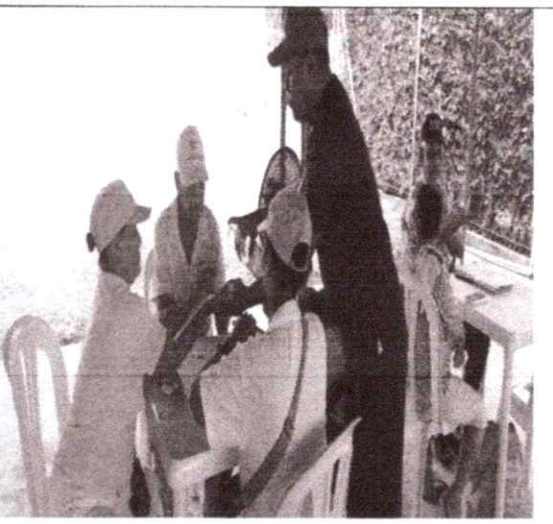
Quien Elaboro el Acta: EDINSON PEÑALOZA SOLANO

Registro Fotográfico de la Actividad realizada.









Breve descripción de la actividad desarrollada: Explicarles detalladamente que el cuidado del adulto mayor implica atender necesidades físicas, emocionales y sociales para mejorar su calidad de vida.

Cuidado del Adulto mayor 30-09-25

Emelina Castillo.	Emelina castillo
Miguel Angel Barbosa.	
Hipolito Rocha Mans	
Gilberto Suarez.	
Jairo Antonio Mayorga.	
Edinson Penagos S.	

OBJETIVO. 1 PROMOCIÓN Y MANTENIMIENTO DE LA SALUD FÍSICA Y MENTAL

ACTA DE LOS TALLERES - TALLER EDUCATIVO TALLER EDUCATIVO CUIDADO MENSUAL

Primer Informe

FUNDACIÓN AYÚDANOS

EL AUTOCUIDADO EN EL ADULTO MAYOR

OBJETIVO GENERAL

Promover en los adultos mayores la importancia de la prevención y cuidado de la salud física a través de los esquemas de vacunación, en esta ocasión se realizó una jornada de vacunación contra la fiebre amarilla en articulación con la Secretaría de Salud Municipal y la ESE Hospital Jorge Isaac Rincón Torres; fomentado hábitos saludables en su diario vivir mejorando así su calidad de vida.

1. Bienvenida – saludos.

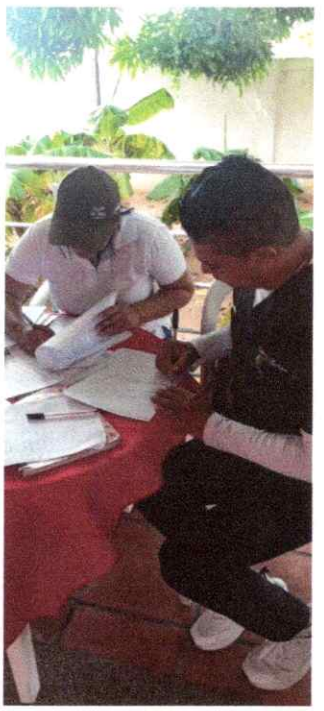
2. Oración a Dios.

3. Dinámica: Cada uno se presenta y menciona un hábito saludable que practica.

4. ¿Qué es el autocuidado?
    - Higiene personal.
    - Alimentación salud.
    - Actividad física.
    - Sueño.

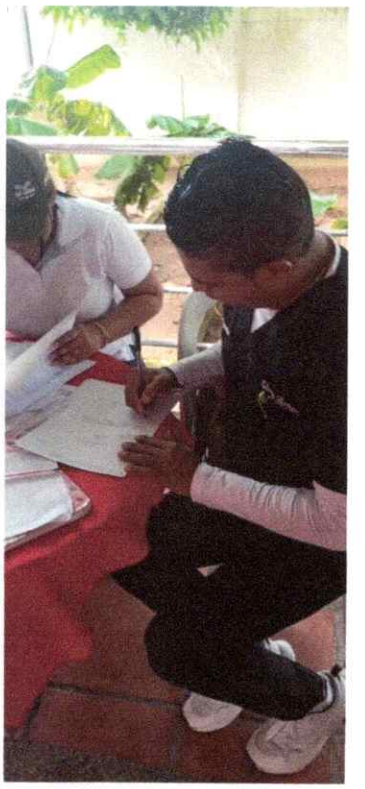
5. Reflexión -Cierre

EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS









	FORMATO DE ACTA PARA REUNIONES O CAPACITACIONES	Fecha de Aprobación: 12/02/2025

Tema Tratado: Cuidado en Aborto mayo Fecha: 26-B-25

FIRMA ASISTENTES

Ítem	Nombres y Apellidos	Firma
1	Luis Montaño	
2	Lucas Mier	
3	Ismecia Mejia	
4		
5		

ELABORÓ Edinson Ramírez FIRMA

EL AUTOCUIDADO EN EL ADULTO MAYOR

OBJETIVO GENERAL

Promover en los adultos mayores la importancia del autocuidado para mantener la salud física, mental y emocional fomentado hábitos saludables y autonomía en su vida diaria mejorando así su calidad de vida.

1. Bienvenida – saludos.

2. Oración a Dios.

3. Dinámica: Cada uno se presenta y menciona un hábito saludable que practica.

4. ¿Qué es el autocuidado?
    - Higiene personal.
    - Alimentación salud.
    - Actividad física.
    - Sueño.

5. Reflexión -Cierre

LA JAGUA DE IBIRICO

PROGRAMA DE FORTALECIMIENTO DE LA ATENCIÓN INTEGRAL EN SERVICIOS DE ALIMENTACIÓN, PROMOCIÓN DE LA SALUD, INTEGRACIÓN SOCIAL, DEPORTE, CULTURA, RECREACIÓN Y ACTIVIDADES PRODUCTIVAS PARA EL MEJORAMIENTO DE LA CALIDAD DE VIDA DE LAS PERSONAS MAYORES EN CONDICIÓN DE VULNERABILIDAD QUE VIVEN EN EL MUNICIPIO DE LA JAGUA DE IBIRICO.

Formato 004

ACTIVIDADES PSICOSOCIALES

Centro de Vida:	Mis Años Dorados de Victoria.		
Responsable :	Edinson Pallares	**Cargo:**	Enfermero.
Fecha:	27-08-2025.	**Beneficiarios:**	Adulto mayor.
Nombre de la actividad	promocion y mantenimiento de salud.		
Tipo de Actividad	Autocuidado.		

Participantes de la Actividad

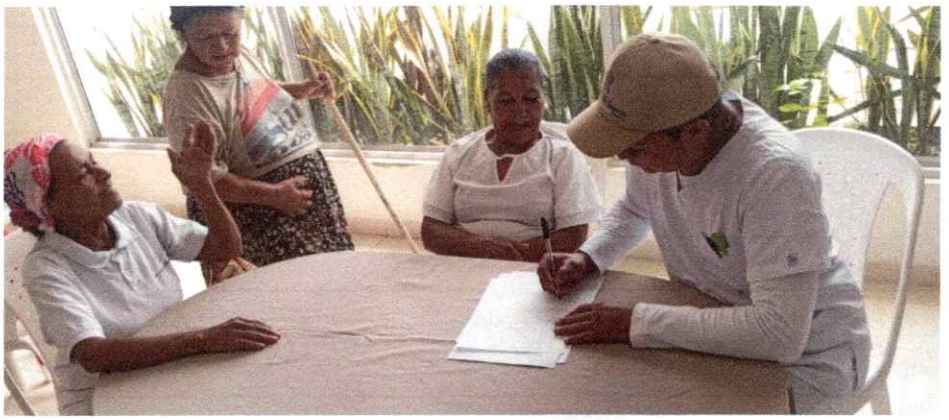
(Los aquí firmantes en calidad de veedores del programa damos fe que la actividad se realizó de manera satisfactoria con los beneficiarios del centro de vida)

NOMBRES Y APELLIDOS	CEDULA	FIRMA
Fanides Mesa		
Judys Maria Capia	30061503	LUISCARPIO
Inez Torrenquinco	27.615.657	
Adelina Sanchez.	49692777.	
Margie Perez	37.31573.	Margot Perez Rangel

Descripción de la Actividad

EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS









EL AUTOCUIDADO EN EL ADULTO MAYOR

OBJETIVO GENERAL

Promover en los adultos mayores la importancia del autocuidado para mantener la salud física, mental y emocional fomentado hábitos saludables y autonomía en su vida diaria mejorando así su calidad de vida.

1. Bienvenida – saludos.

2. Oración a Dios.

3. Dinámica: Cada uno se presenta y menciona un hábito saludable que practica.

4. ¿Qué es el autocuidado?
    - Higiene personal.
    - Alimentación salud.
    - Actividad física.
    - Sueño.

5. Reflexión -Cierre

LA JAGUA DE IBIRICO

PROGRAMA DE FORTALECIMIENTO DE LA ATENCIÓN INTEGRAL EN SERVICIOS DE ALIMENTACIÓN, PROMOCIÓN DE LA SALUD, INTEGRACIÓN SOCIAL, DEPORTE, CULTURA, RECREACIÓN Y ACTIVIDADES PRODUCTIVAS PARA EL MEJORAMIENTO DE LA CALIDAD DE VIDA DE LAS PERSONAS MAYORES EN CONDICIÓN DE VULNERABILIDAD QUE VIVEN EN EL MUNICIPIO DE LA JAGUA DE IBIRICO.

Formato 004

ACTIVIDADES PSICOSOCIALES

Centro de Vida: Mis Años Dorados de Victoria.

Responsable: Edinson Pineda Cargo: Cuidador.

Fecha: 30-01-2023 Beneficiarios: Adulto mayor.

Nombre de la actividad

Tipo de Actividad

Participantes de la Actividad

(Los aquí firmantes en calidad de veedores del programa damos fe que la actividad se realizo de manera satisfactoria con los beneficiarios del centro de vida.)

NOMBRES Y APELLIDOS	CEDULA	FIRMA
Ana Gabriela Mejia	26.977.570	
Nubia Montero	49.767.341	Nubia Montero
Audelina Pareja	49. 692726.	
Carmen Esther Quintero	36, 570.614.	
Jenny Rosa Herrera	49.695.816	Yelina Rosa Barrios

Descripción de la Actividad

EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS









EL AUTOCUIDADO EN EL ADULTO MAYOR

OBJETIVO GENERAL

Promover en los adultos mayores la importancia del autocuidado para mantener la salud física, mental y emocional fomentado hábitos saludables y autonomía en su vida diaria mejorando así su calidad de vida.

1. Bienvenida – saludos.

2. Oración a Dios.

3. Dinámica: Cada uno se presenta y menciona un hábito saludable que practica.

4. ¿Qué es el autocuidado?
    - Higiene personal.
    - Alimentación salud.
    - Actividad física.
    - Sueño.

5. Reflexión -Cierre

LA JAGUA DE IBIRICO

PROGRAMA DE FORTALECIMIENTO DE LA ATENCIÓN INTEGRAL EN SERVICIOS DE ALIMENTACIÓN, PROMOCIÓN DE LA SALUD, INTEGRACIÓN SOCIAL, DEPORTE, CULTURA, RECREACIÓN Y ACTIVIDADES PRODUCTIVAS PARA EL MEJORAMIENTO DE LA CALIDAD DE VIDA DE LAS PERSONAS MAYORES EN CONDICIÓN DE VULNERABILIDAD QUE VIVEN EN EL MUNICIPIO DE LA JAGUA DE IBIRICO

Formato 004

ACTIVIDADES PSICOSOCIALES

Centro de Vida: Mis Años Dorados

Responsable: Edinson Pandoza Cargo: Enfermero

Fecha: 01-09-2025 Beneficiarios: Adulto mayor

Nombre de la actividad: Promosion y mantenimiento de salud.

Tipo de Actividad: Notavidado

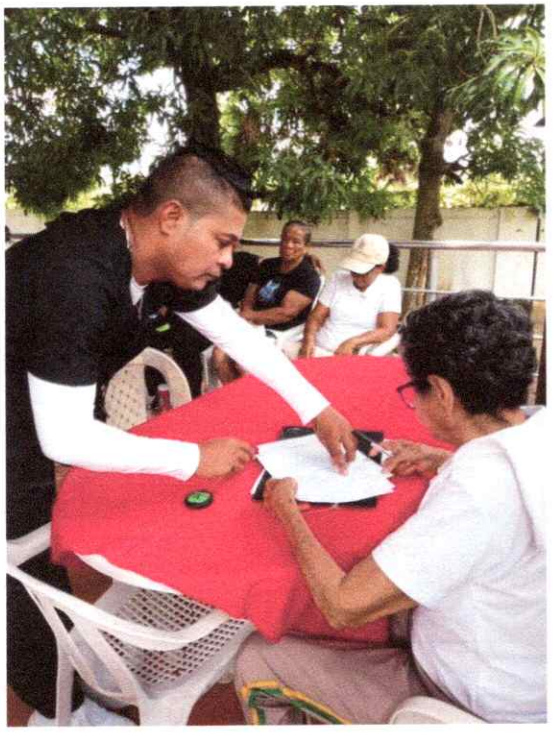
Participantes de la Actividad

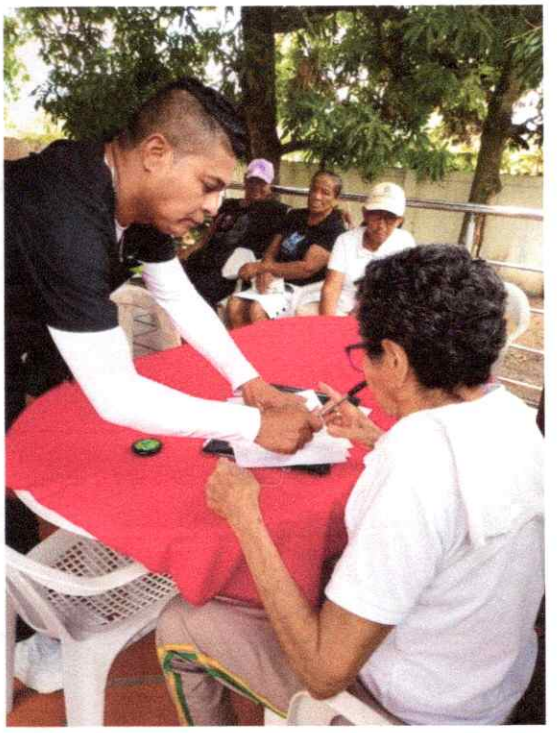
(Los aquí firmantes en calidad de veedores del programa damos fe que la actividad se realizo de manera satisfactoria con los beneficiarios del centro de vida.)

NOMBRES Y APELLIDOS	CEDULA	FIRMA
Concesion Cadena.	23.080.496.	Concepcion Cadena A
Nicolasa Gonzalez.	40.780.620.	Nicolasa Gonzalez
Luzmarina Ramirez.	36.573.123.	Luz marina
Orlando Enriquez.	3.889.358	Orlando E. Enriquez
Alicia Gonzalez	42 488931	Alicia González

Descripción de la Actividad

EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS









EL AUTOCUIDADO EN EL ADULTO MAYOR

OBJETIVO GENERAL

Promover en los adultos mayores la importancia del autocuidado para mantener la salud física, mental y emocional fomentado hábitos saludables y autonomía en su diario vivir mejorando así su calidad de vida.

1. Bienvenida – saludos.

2. Oración a Dios.

3. Dinámica: Cada uno se presenta y menciona un hábito saludable que practica.

4. ¿Qué es el autocuidado?
    - Higiene personal.
    - Alimentación salud.
    - Actividad física.
    - Sueño.

5. Reflexión -Cierre

Formato 004

ACTIVIDADES PSICOSOCIALES

Centro de Vida: mis Años Dorados Boquerón.

Responsable: Edinson Perdomo Cargo: Enfermero.

Fecha: 04-09-2025 Beneficiarios: Adultos mayores.

Nombre de la actividad: @vivobo

Tipo de Actividad: Promoción y mantenimiento de salud.

Participantes de la Actividad

(Los aquí firmantes en calidad de veedores del programa damos fe que la actividad se realizo de manera satisfactoria con los beneficiarios del centro de vida.)

NOMBRES Y APELLIDOS	CEDULA	FIRMA
Marian Estherlopez	36.517.291	
Maritza Esther Lopez	49.691.965	Marilso Lopez
Maydiz Otero	32.668.731	
Josa David Lopez	1731.590.	
Yolanda Escobar	30.752.588	Yolanda Escobar

Descripción de la Actividad

EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS









OBJETIVO. 1 PROMOCIÓN Y MANTENIMIENTO DE LA SALUD FÍSICA Y MENTAL

ACTA DE LOS TALLERES - TALLER EDUCATIVO

TALLER EDUCATIVO HÁBITOS PARA UNA VIDA SALUDABLE MENSUAL

Tercer Informe

FUNDACIÓN AYUDANOS

FUNDACIÓN AYÚDANOS	FO – GD-11.V01	Página 9 de 19
	FORMATO DE ACTA PARA REUNIONES O CAPACITACIONES	Fecha de Aprobación: 12/02/2025

FECHA:	DD 01	MM 10	AA 2025	MUNICIPIO	LA JAGUA DE IBIRICO	HORA DE INICIO	10 AM	HORA FINAL	10:30 AM
CENTRO DE VIDA Mis años dorado				LA VICTORIA		DIRIGIDO A	Adulto mayor		
LINEA DE ACCIÓN DEL EJE				Envejecimiento saludable para una vida independiente					
TEMA TRATADO				Hábitos saludables "en acción"					
REUNIÓN		CAPACITACIÓN	√	NOMBRE DE LOS PROFESIONALES RESPONSABLES		ILDA EPALZA MORELO			

OBJETIVOS
Favorecer el mantenimiento de la movilidad, la flexibilidad y la coordinación mediante ejercicios físicos suaves, como parte de un estilo de vida saludable.
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD
Se inició la actividad con una breve charla dirigida a resaltar la importancia de adoptar hábitos saludables, haciendo énfasis en la realización regular de actividad física. Se explicó cómo esta práctica contribuye significativamente a la prevención de enfermedades crónicas, la mejora del estado de ánimo, la conservación de la autonomía personal y el bienestar general del adulto mayor. A continuación, se realizó un calentamiento dinámico que incluyó movimientos suaves y controlados de cabeza, hombros, brazos y piernas, con el propósito de preparar el cuerpo para la actividad física y reducir el riesgo de lesiones. Posteriormente, se realizaron a cabo ejercicios de estiramiento para mejorar la flexibilidad y respiración consciente para favorecer la oxigenación y la relajación.

Se realizaron ejercicios específicos de movilidad articular, focalizados en las articulaciones del hombro, cadera y rodillas, que son fundamentales para la funcionalidad y la independencia en las actividades cotidianas.

Se destacó que la práctica constante y progresiva de la actividad física promueve la circulación sanguínea, la movilidad articular, el equilibrio y la coordinación. Además, aporta beneficios importantes en la mejora del ánimo, la memoria y la calidad del sueño, lo que contribuye a una vida más activa y autónoma.

El objetivo central de esta actividad es sensibilizar y motivar a los adultos mayores para que incorporen la actividad física como una rutina diaria, aunque sean pequeños ejercicios, enfatizando que esta práctica es clave para mantenerse saludable, prevenir el sedentarismo y mejorar su calidad de vida.

La sesión finalizó con ejercicios de respiración profunda para inducir relajación y bienestar, además de una retroalimentación grupal que reforzó la importancia de mantener la constancia y motivación para continuar la actividad física en casa, promoviendo así un estilo de vida activo y saludable.

Quien Elaboro el Acta: __ILDA EPALZA MORELO

Registro Fotográfico de la Actividad realizada.









Breve descripción de la actividad desarrollada:

Esta actividad se desarrolla en un ambiente de motivación, enfocado en la importancia de los hábitos saludables y la actividad física como herramienta de bienestar para una mejor calidad de vida del adulto mayor.

FUNDACION AYÚDANOS	FORMATO DE ACTA PARA REUNIONES O CAPACITACIONES	Fecha de Aprobación: 12/02/2025

"en acción" la victoria

Tema Tratado:	Habitos Saludable	Fecha:	01-10-2025

FIRMA ASISTENTES

Ítem	Nombres y Apellidos	Firma
1	Adonarl Marcuez	Adonarl Marcuez
2	Raulo villegas	RAMON
3	imer Garcia	IMER
4	Josefa Lopez	Josefa Lopez
5	Luis Camacho	Ramon M

ELABORÓ ilda Espitia FIRMA ilda E

FUNDACIÓN AYÚDANOS	FO – GD-11.V01	Página 13 de 19
	FORMATO DE ACTA PARA REUNIONES O CAPACITACIONES	Fecha de Aprobación: 12/02/2025

FECHA:	DD 02	MM 10	AA 2025	MUNICIPIO	LA JAGUA DE IBIRICO	HORA DE INICIO	10 AM	HORA FINAL	10:30 AM
CENTRO DE VIDA Mis años dorado				BOQUERÓN		DIRIGIDO A	Adulto mayor		
LINEA DE ACCIÓN DEL EJE				Envejecimiento saludable para una vida independiente					
TEMA TRATADO				Hábitos saludables ¨en acción ¨					
REUNIÓN		CAPACITACIÓN	√	NOMBRE DE LOS PROFESIONALES RESPONSABLES		ILDA EPALZA MORELO			

OBJETIVOS
Favorecer el mantenimiento de la movilidad, la flexibilidad y la coordinación mediante ejercicios físicos suaves, como parte de un estilo de vida saludable.
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD
Se inició la actividad con una breve charla dirigida a resaltar la importancia de adoptar hábitos saludables, haciendo énfasis en la realización regular de actividad física. Se explicó cómo esta práctica contribuye significativamente a la prevención de enfermedades crónicas, la mejora del estado de ánimo, la conservación de la autonomía personal y el bienestar general del adulto mayor. A continuación, se realizó un calentamiento dinámico que incluyó movimientos suaves y controlados de cabeza, hombros, brazos y piernas, con el propósito de preparar el cuerpo para la actividad física y reducir el riesgo de lesiones. Posteriormente, se realizaron a cabo ejercicios de estiramiento para mejorar la flexibilidad y respiración consciente para favorecer la oxigenación y la relajación.

FUNDACIÓN AYÚDANOS	FO – GD-11.V01	Página 14 de 19
	FORMATO DE ACTA PARA REUNIONES O CAPACITACIONES	Fecha de Aprobación: 12/02/2025

Se realizaron ejercicios específicos de movilidad articular, focalizados en las articulaciones del hombro, cadera y rodillas, que son fundamentales para la funcionalidad y la independencia en las actividades cotidianas.

Se destacó que la práctica constante y progresiva de la actividad física promueve la circulación sanguínea, la movilidad articular, el equilibrio y la coordinación. Además, aporta beneficios importantes en la mejora del ánimo, la memoria y la calidad del sueño, lo que contribuye a una vida más activa y autónoma.

El objetivo central de esta actividad es sensibilizar y motivar a los adultos mayores para que incorporen la actividad física como una rutina diaria, aunque sean pequeños ejercicios, enfatizando que esta práctica es clave para mantenerse saludable, prevenir el sedentarismo y mejorar su calidad de vida.

La sesión finalizó con ejercicios de respiración profunda para inducir relajación y bienestar, además de una retroalimentación grupal que reforzó la importancia de mantener la constancia y motivación para continuar la actividad física en casa, promoviendo así un estilo de vida activo y saludable.

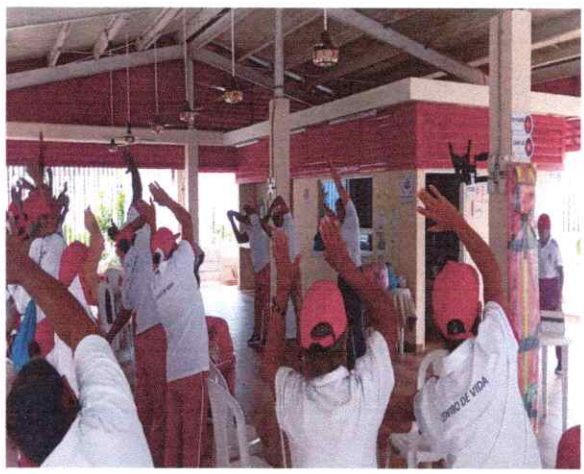
Quien Elaboro el Acta: ____ILDA EPALZA MORELO

Registro Fotográfico de la Actividad realizada.









Breve descripción de la actividad desarrollada:

Esta actividad se desarrolla en un ambiente de motivación, enfocado en la importancia de los hábitos saludables y la actividad física como herramienta de bienestar para una mejor calidad de vida del adulto mayor.

FUNDACION AYUDANOS	FORMATO DE ACTA PARA REUNIONES O CAPACITACIONES	Fecha de Aprobacion: 12/02/2025

Tema Tratado: Bienestar Habitos saludables "en Accion" Fecha: 02-10-2025

FIRMA ASISTENTES

Ítem	Nombres y Apellidos	Firma
1	José Martin Mendez	José martin M
2	Alirio Galeano	Alirio Galeano
3	Ana Cecilia Calle	Ana Cecilia
4	José Molina	José Molina
5		

ELABORÓ Ilda Epalza FIRMA Ildaç

FECHA:	DD 03	MM 10	AA 2025	MUNICIPIO	LA JAGUA DE IBIRICO	HORA DE INICIO	10 AM	HORA FINAL	10:30 AM
CENTRO DE VIDA Mia años dorados				LA PALMITA		DIRIGIDO A	Adulto mayor		
LINEA DE ACCIÓN DEL EJE				Envejecimiento saludable para una vida independiente					
TEMA TRATADO				Hábitos saludables ´´ en acción´´					
REUNIÓN		CAPACITACIÓN	√	NOMBRE DE LOS PROFESIONALES RESPONSABLES		ILDA EPALZA MORELO			

OBJETIVOS
Favorecer el mantenimiento de la movilidad, la flexibilidad y la coordinación mediante ejercicios físicos suaves, como parte de un estilo de vida saludable.
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD
Se inició la actividad con una breve charla dirigida a resaltar la importancia de adoptar hábitos saludables, haciendo énfasis en la realización regular de actividad física. Se explicó cómo esta práctica contribuye significativamente a la prevención de enfermedades crónicas, la mejora del estado de ánimo, la conservación de la autonomía personal y el bienestar general del adulto mayor. A continuación, se realizó un calentamiento dinámico que incluyó movimientos suaves y controlados de cabeza, hombros, brazos y piernas, con el propósito de preparar el cuerpo para la actividad física y reducir el riesgo de lesiones. Posteriormente, se realizaron a cabo ejercicios de estiramiento para mejorar la flexibilidad y respiración consciente para favorecer la oxigenación y la relajación.

FUNDACIÓN AYÚDANOS	FO – GD-11.V01	Página 18 de 20
	FORMATO DE ACTA PARA REUNIONES O CAPACITACIONES	Fecha de Aprobación: 12/02/2025

Se realizaron ejercicios específicos de movilidad articular, focalizados en las articulaciones del hombro, cadera y rodillas, que son fundamentales para la funcionalidad y la independencia en las actividades cotidianas.

Se destacó que la práctica constante y progresiva de la actividad física promueve la circulación sanguínea, la movilidad articular, el equilibrio y la coordinación. Además, aporta beneficios importantes en la mejora del ánimo, la memoria y la calidad del sueño, lo que contribuye a una vida más activa y autónoma.

El objetivo central de esta actividad es sensibilizar y motivar a los adultos mayores para que incorporen la actividad física como una rutina diaria, aunque sean pequeños ejercicios, enfatizando que esta práctica es clave para mantenerse saludable, prevenir el sedentarismo y mejorar su calidad de vida.

La sesión finalizó con ejercicios de respiración profunda para inducir relajación y bienestar, además de una retroalimentación grupal que reforzó la importancia de mantener la constancia y motivación para continuar la actividad física en casa, promoviendo así un estilo de vida activo y saludable.

Quien Elaboro el Acta: __ILDA EPALZA MORELO

Registro Fotográfico de la Actividad realizada.









Breve descripción de la actividad desarrollada:

Esta actividad se desarrolla en un ambiente de motivación, enfocado en la importancia de los hábitos saludables y la actividad física como herramienta de bienestar para una mejor calidad de vida del adulto mayor.

FUNDACION AYUDANOS	FORMATO DE ACTA PARA REUNIONES O CAPACITACIONES	Fecha de Aprobación: 12/02/2025

Tema Tratado:	La Palmita Habitos Saludables "en Acción"	Fecha:	03-10-2025

FIRMA ASISTENTES

Ítem	Nombres y Apellidos	Firma
1	Maria Emilia Daza	Maria Emilia D.
2	Fradith Duello	Fmth.
3	Luz Esthela Angulo	Luz Angulo
4	Enelia Camargo	Edelia Camacho
5	Ludis tapias	Ludis tapias

ELABORÓ Ilda Epalza FIRMA Ilda E

FUNDACIÓN AYÚDANOS	FO – GD-11.V01	Página 1 de 20
	FORMATO DE ACTA PARA REUNIONES O CAPACITACIONES	Fecha de Aprobación:
		12/02/2025

FECHA:	DD 14	MM 10	AA 2025	MUNICIPIO	LA JAGUA DE IBIRICU	HORA DE INICIO	10:00 AM	HORA FINAL	10:40 AM
CENTRO DE VIDA Mis años dorados				17 DE FEBRERO		DIRIGIDO A	Adulto mayor		
LINEA DE ACCIÓN DEL EJE				Envejecimiento saludable para una vida independiente					
TEMA TRATADO				Hábitos saludables ¨Manos activas mente sanas ¨					
REUNIÓN		CAPACITACIÓN	√	NOMBRE DE LOS PROFESIONALES RESPONSABLES		ILDA EPALZA MORELO			

OBJETIVOS

Objetivo General

Estimular y mantener la destreza de la motricidad fina en adultos mayores mediante la manipulación repetitiva y controlada de materiales pequeños, contribuyendo a la funcionalidad diaria y la prevención del deterioro cognitivo, mejorando la coordinación ojo-mano, esencial para tareas cotidianas.

Objetivo Específico

Fortalecer las habilidades motoras, fomentar la autonomía y la confianza para realizar actividades diarias, contribuyendo a un bienestar general, la coordinación y la socialización a través de técnicas manuales y terapéuticas

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Oración a Dios

Dinámica: "Manos activas, mentes sanas"

Tema: Hábitos saludables, enfocados en la motricidad fina a través de la actividad de "Boleado"
"Hábitos activos, mente sana"

Desarrollo de la actividad

Esta actividad se inicia haciendo la descripción del tema que se quiere tratar con los adultos mayores. La idea es conectar la actividad que tiene por nombre "boleado" con los hábitos saludables de forma significativa.

- Se introdujo el tema del boleado como una práctica que estimula la motricidad fina y que contribuye a mantener la coordinación y fuerza de las manos, aspecto importante para los quehaceres diarios.
- Se explicó que, así como el ejercicio fortalece las piernas, es importante ejercitar nuestras manos para facilitar nuestras tareas diarias.
- Se comunicó claramente que esta actividad busca mantener los dedos ágiles para que el adulto mayor pueda abotonarse la camisa, agarrar la taza del tinto, agarrar la cuchara, escribir una nota, etc.
- Es una actividad de estimulación cognitiva que ayuda a mantener la mente activa y concentrada a través de la ejecución precisa y repetitiva de la tarea.
- Esta actividad actúa como una herramienta de relajación y reducción de tensión en las articulaciones de las manos.
- Mejora el estado de ánimo, fortalece los músculos pequeños de manos y dedos, retrasando la rigidez articular asociada con la edad, dejando un efecto calmante y reduciendo los niveles de ansiedad.

Metodología de la actividad

Material entregado:
Se utilizó papel cometa, crepé, en diferentes colores para hacer más llamativa la actividad. Colbón, fotocopia con un dibujo para decorar o rellenar.

Se les orientó para que formaran bolitas de diferentes tamaños, primero con ambas manos, luego utilizando una sola mano.

Cada quien moldeó el material de acuerdo a sus habilidades y decoró como más le gustó.

Durante la actividad se observó la participación activa de los adultos mayores, quienes mostraron interés y realizaron su actividad terminada sintiendo gran satisfacción por el objetivo logrado.

Cierre de la actividad

Para cerrar la actividad se pidió a los adultos mayores expresar cómo se sintieron en la actividad, o lo que ellos respondieron con agrado que les gustó, se sintieron útiles, que al comienzo algunos presentaron dificultades para realizar los movimientos con los dedos, pero que a medida que lo hacían, el ejercicio mejoraba y realizaron un trabajo hermoso y creativo.

La actividad favoreció la socialización, el sentido de logro y la conexión del tema de hábitos saludables.

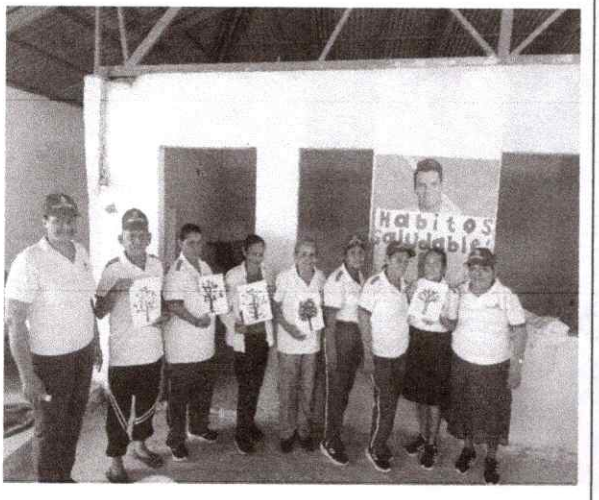
Se recomendó a los adultos mayores realizar ejercicios de motricidad fina como parte de la rutina diaria.

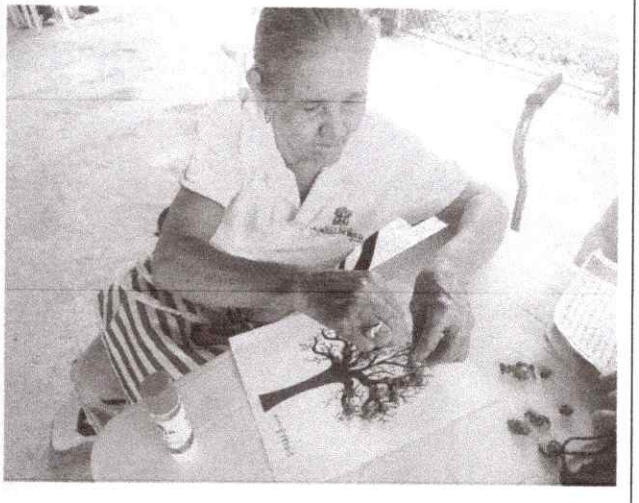
Nota:

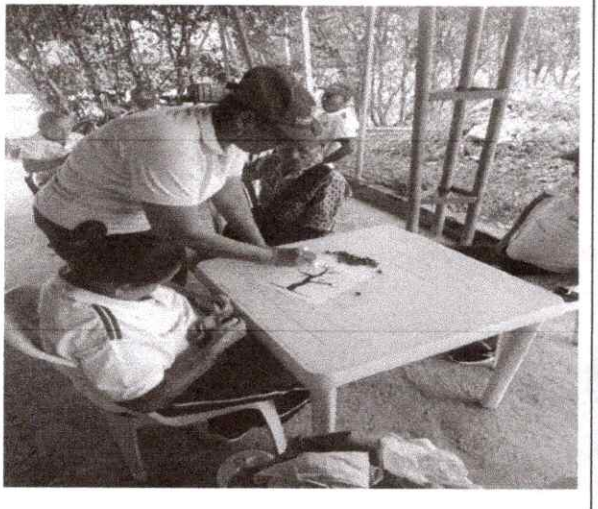
En el Centro de Vida de Boquerón, los adultos mayores realizaron la actividad de "Boleado" con una dinámica diferente. El grupo psicosocial se encontraba realizando el encuentro intergeneracional con los alumnos del grado 10° de la institución de Boquerón. Después de la respectiva presentación, se habló sobre fomentar la inclusión y el intercambio de saberes entre adultos mayores y estudiantes, utilizando la actividad de motricidad fina como puente para la colaboración mutua. Se destacó que era una oportunidad para que los jóvenes aprendieran de la experiencia de los mayores, y que los mayores se beneficiaran de la energía de los jóvenes. Los estudiantes fueron instruidos para actuar como guías en la técnica del "boleado", donde trabajaron juntos y realizaron un trabajo lúdico, creativo y dinámico.

Quien Elaboro el Acta: __ILDA EPALZA MORELO

Registro Fotográfico de la Actividad realizada.









Breve descripción de la actividad desarrollada:

- Esta actividad combina motricidad, socialización y memoria.
- Se puede adaptar el material según las habilidades motoras. Se promueve la participación y se valora la expresión personal más que el resultado estético.
- Combina movimiento, atención y expresión, siendo una actividad ideal para generar bienestar emocional y estimulación física suave.
- Se recomienda realizarla en un **ambiente tranquilo**, con buena iluminación y acompañamiento cercano.

FUNDACION AYÚDANOS	FO – GD-11.V01	Página 4 de 4
	FORMATO DE ACTA PARA REUNIONES O CAPACITACIONES	Fecha de Aprobacion: 12/02/2025

Tema Tratado:	Habitos Saludables "Manos Activas Meute Saud"	Fecha:	14-10-2025

FIRMA ASISTENTES

17 de Febrero

Ítem	Nombres y Apellidos	Firma
1	Hipolita Rocha	Hipolita Rocha
2	Gilberto Soares	Gilber Soarez
3	Maria Edith Nieto	Maria Edit
4	Emelina Castillo	Emelina castillo
5		

ELABORÓ Elda Espitia FIRMA Elda E.

FUNDACIÓN AYÚDANOS	FO – GD-11.V01	Página 6 de 20
	FORMATO DE ACTA PARA REUNIONES O CAPACITACIONES	Fecha de Aprobación:
		12/02/2025

FECHA:	DD 15	MM 10	AA 2025	MUNICIPIO	LA JAGUA DE IBIRICO	HORA DE INICIO	10:00 AM	HORA FINAL	10:45 AM
CENTRO DE VIDA Mis años dorados				CENTRAL		DIRIGIDO A	Adulto mayor		
LINEA DE ACCIÓN DEL EJE				Envejecimiento saludable para una vida independiente					
TEMA TRATADO				Hábitos saludables "Manos activas, mente sana"					
REUNIÓN		CAPACITACIÓN	√	NOMBRE DE LOS PROFESIONALES RESPONSABLES		ILDA EPALZA MORELO			

OBJETIVOS

Objetivo General

Estimular y mantener la destreza de la motricidad fina en adultos mayores mediante la manipulación repetitiva y controlada de materiales pequeños, contribuyendo a la funcionalidad diaria y la prevención del deterioro cognitivo, mejorando la coordinación ojo-mano, esencial para tareas cotidianas.

Objetivo Específico

Fortalecer las habilidades motoras, fomentar la autonomía y la confianza para realizar actividades diarias, contribuyendo a un bienestar general, la coordinación y la socialización a través de técnicas manuales y terapéuticas

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Oración a Dios

Dinámica: "Manos activas, mentes sanas"

Tema: Hábitos saludables, enfocados en la motricidad fina a través de la actividad de "Boleado"
"Hábitos activos, mente sana"

Desarrollo de la actividad

Esta actividad se inicia haciendo la descripción del tema que se quiere tratar con los adultos mayores. La idea es conectar la actividad que tiene por nombre "boleado" con los hábitos saludables de forma significativa.

- Se introdujo el tema del boleado como una práctica que estimula la motricidad fina y que contribuye a mantener la coordinación y fuerza de las manos, aspecto importante para los quehaceres diarios.
- Se explicó que, así como el ejercicio fortalece las piernas, es importante ejercitar nuestras manos para facilitar nuestras tareas diarias.
- Se comunicó claramente que esta actividad busca mantener los dedos ágiles para que el adulto mayor pueda abotonarse la camisa, agarrar la taza del tinto, agarrar la cuchara, escribir una nota, etc.
- Es una actividad de estimulación cognitiva que ayuda a mantener la mente activa y concentrada a través de la ejecución precisa y repetitiva de la tarea.
- Esta actividad actúa como una herramienta de relajación y reducción de tensión en las articulaciones de las manos.
- Mejora el estado de ánimo, fortalece los músculos pequeños de manos y dedos, retrasando la rigidez articular asociada con la edad, dejando un efecto calmante y reduciendo los niveles de ansiedad.

Metodología de la actividad

Material entregado:
Se utilizó papel cometa, crepé, en diferentes colores para hacer más llamativa la actividad. Colbón, fotocopia con un dibujo para decorar o rellenar.

Se les orientó para que formaran bolitas de diferentes tamaños, primero con ambas manos, luego utilizando una sola mano.
Cada quien moldeó el material de acuerdo a sus habilidades y decoró como más le gustó.
Durante la actividad se observó la participación activa de los adultos mayores, quienes mostraron interés y realizaron su actividad terminada sintiendo gran satisfacción por el objetivo logrado.

Cierre de la actividad

Para cerrar la actividad se pidió a los adultos mayores expresar cómo se sintieron en la actividad, o lo que ellos respondieron con agrado que les gustó, se sintieron útiles, que al comienzo

algunos presentaron dificultades para realizar los movimientos con los dedos, pero que a medida que lo hacían, el ejercicio mejoraba y realizaron un trabajo hermoso y creativo.

La actividad favoreció la socialización, el sentido de logro y la conexión del tema de hábitos saludables.

Se recomendó a los adultos mayores realizar ejercicios de motricidad fina como parte de la rutina diaria.

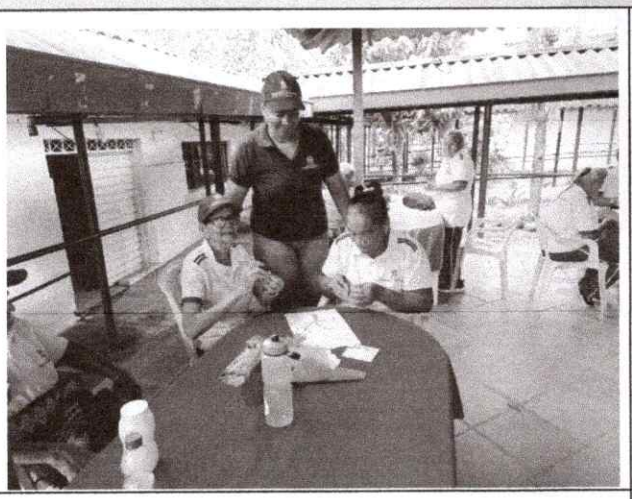
Nota:

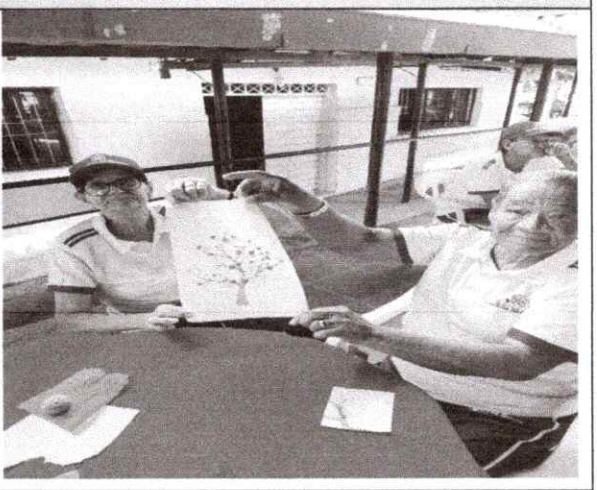
En el Centro de Vida de Boquerón, los adultos mayores realizaron la actividad de "Boleado" con una dinámica diferente. El grupo psicosocial se encontraba realizando el encuentro intergeneracional con los alumnos del grado 10° de la institución de Boquerón. Después de la respectiva presentación, se habló sobre fomentar la inclusión y el intercambio de saberes entre adultos mayores y estudiantes, utilizando la actividad de motricidad fina como puente para la colaboración mutua. Se destacó que era una oportunidad para que los jóvenes aprendieran de la experiencia de los mayores, y que los mayores se beneficiaran de la energía de los jóvenes. Los estudiantes fueron instruidos para actuar como guías en la técnica del "boleado", donde trabajaron juntos y realizaron un trabajo lúdico, creativo y dinámico.

Quien Elaboro el Acta: ___ILDA EPALZA MORELO

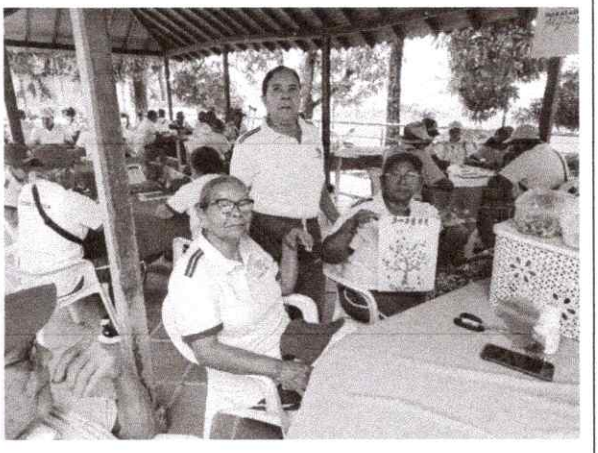
FUNDACIÓN AYÚDANOS	FO – GD-11.V01	Página 9 de 20
	FORMATO DE ACTA PARA REUNIONES O CAPACITACIONES	Fecha de Aprobación:
		12/02/2025

Registro Fotográfico de la Actividad realizada.









Breve descripción de la actividad desarrollada:

- Esta actividad combina motricidad, socialización y memoria.
- Se puede adaptar el material según las habilidades motoras. Se promueve la participación y se valora la expresión personal más que el resultado estético.
- Combina movimiento, atención y expresión, siendo una actividad ideal para generar bienestar emocional y estimulación física suave.

FUNDACION AYÚDANOS	FO – GD-11.V01	Página 4 de 4
	FORMATO DE ACTA PARA REUNIONES O CAPACITACIONES	Fecha de Aprobación: 12/02/2025

Tema Tratado:	Habitos Saludable "Manos Activas Mente Sana"	Fecha:	15-10-2025

FIRMA ASISTENTES

Central

Ítem	Nombres y Apellidos	Firma
1	Luis Montaño	
2	Lucas Mier	
3	ismenia Mejía	
4	ismelda Hernandez	
5		

ELABORÓ Zelda Espinoza FIRMA Zelda E.

FUNDACIÓN AYUDANOS	FO – GD-11.V01	Página 11 de 20
	FORMATO DE ACTA PARA REUNIONES O CAPACITACIONES	Fecha de Aprobación:
		12/02/2025

FECHA:	DD 16	MM 10	AA 2025	MUNICIPIO	LA JAGUA DE IBIRICO	HORA DE INICIO	10:00 AM	HORA FINAL	10:30 AM
CENTRO DE VIDA Mis años dorado				BOQUERÓN		DIRIGIDO A	Adulto mayor		
LINEA DE ACCIÓN DEL EJE				Envejecimiento saludable para una vida independiente					
TEMA TRATADO				Hábitos saludables "Manos activas, mente sana"					
REUNIÓN		CAPACITACIÓN	√	NOMBRE DE LOS PROFESIONALES RESPONSABLES		ILDA EPALZA MORELO			

OBJETIVOS
Objetivo General Estimular y mantener la destreza de la motricidad fina en adultos mayores mediante la manipulación repetitiva y controlada de materiales pequeños, contribuyendo a la funcionalidad diaria y la prevención del deterioro cognitivo, mejorando la coordinación ojo-mano, esencial para tareas cotidianas. **Objetivo Específico** Fortalecer las habilidades motoras, fomentar la autonomía y la confianza para realizar actividades diarias, contribuyendo a un bienestar general, la coordinación y la socialización a través de técnicas manuales y terapéuticas
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Oración a Dios

Dinámica: "Manos activas, mentes sanas"

Tema: Hábitos saludables, enfocados en la motricidad fina a través de la actividad de "Boleado"
"Hábitos activos, mente sana"

Desarrollo de la actividad

Esta actividad se inicia haciendo la descripción del tema que se quiere tratar con los adultos mayores. La idea es conectar la actividad que tiene por nombre "boleado" con los hábitos saludables de forma significativa.

- Se introdujo el tema del boleado como una práctica que estimula la motricidad fina y que contribuye a mantener la coordinación y fuerza de las manos, aspecto importante para los quehaceres diarios.
- Se explicó que, así como el ejercicio fortalece las piernas, es importante ejercitar nuestras manos para facilitar nuestras tareas diarias.
- Se comunicó claramente que esta actividad busca mantener los dedos ágiles para que el adulto mayor pueda abotonarse la camisa, agarrar la taza del tinto, agarrar la cuchara, escribir una nota, etc.
- Es una actividad de estimulación cognitiva que ayuda a mantener la mente activa y concentrada a través de la ejecución precisa y repetitiva de la tarea.
- Esta actividad actúa como una herramienta de relajación y reducción de tensión en las articulaciones de las manos.
- Mejora el estado de ánimo, fortalece los músculos pequeños de manos y dedos, retrasando la rigidez articular asociada con la edad, dejando un efecto calmante y reduciendo los niveles de ansiedad.

Metodología de la actividad

Material entregado:
Se utilizó papel cometa, crepé, en diferentes colores para hacer más llamativa la actividad. Colbón, fotocopia con un dibujo para decorar o rellenar.

Se les orientó para que formaran bolitas de diferentes tamaños, primero con ambas manos, luego utilizando una sola mano.
Cada quien moldeó el material de acuerdo a sus habilidades y decoró como más le gustó.

Durante la actividad se observó la participación activa de los adultos mayores, quienes mostraron interés y realizaron su actividad terminada sintiendo gran satisfacción por el objetivo logrado.

Cierre de la actividad

Para cerrar la actividad se pidió a los adultos mayores expresar cómo se sintieron en la actividad, o lo que ellos respondieron con agrado que les gustó, se sintieron útiles, que al comienzo algunos presentaron dificultades para realizar los movimientos con los dedos, pero que a medida que lo hacían, el ejercicio mejoraba y realizaron un trabajo hermoso y creativo.

La actividad favoreció la socialización, el sentido de logro y la conexión del tema de hábitos saludables.

Se recomendó a los adultos mayores realizar ejercicios de motricidad fina como parte de la rutina diaria.

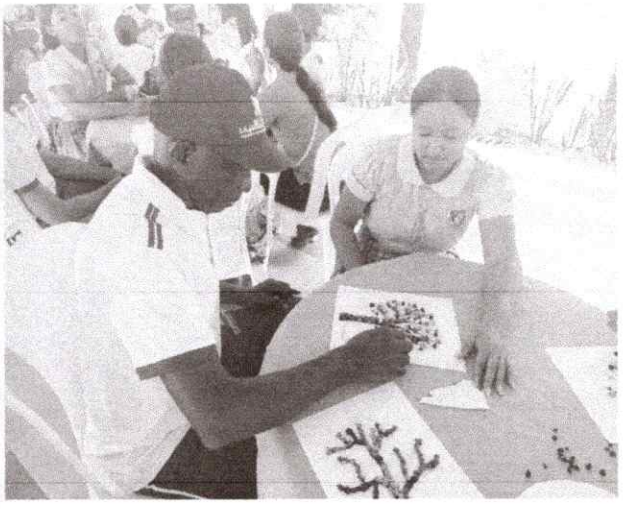
Nota:

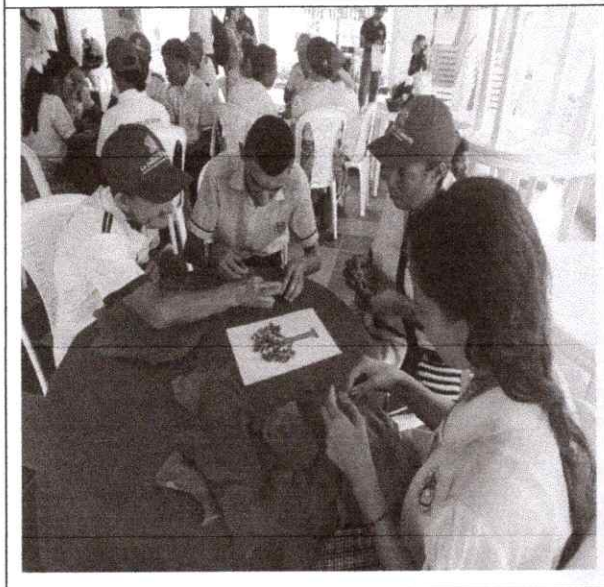
En el Centro de Vida de Boquerón, los adultos mayores realizaron la actividad de "Boleado" con una dinámica diferente. El grupo psicosocial se encontraba realizando el encuentro intergeneracional con los alumnos del grado 10° de la institución de Boquerón. Después de la respectiva presentación, se habló sobre fomentar la inclusión y el intercambio de saberes entre adultos mayores y estudiantes, utilizando la actividad de motricidad fina como puente para la colaboración mutua. Se destacó que era una oportunidad para que los jóvenes aprendieran de la experiencia de los mayores, y que los mayores se beneficiaran de la energía de los jóvenes. Los estudiantes fueron instruidos para actuar como guías en la técnica del "boleado", donde trabajaron juntos y realizaron un trabajo lúdico, creativo y dinámico.

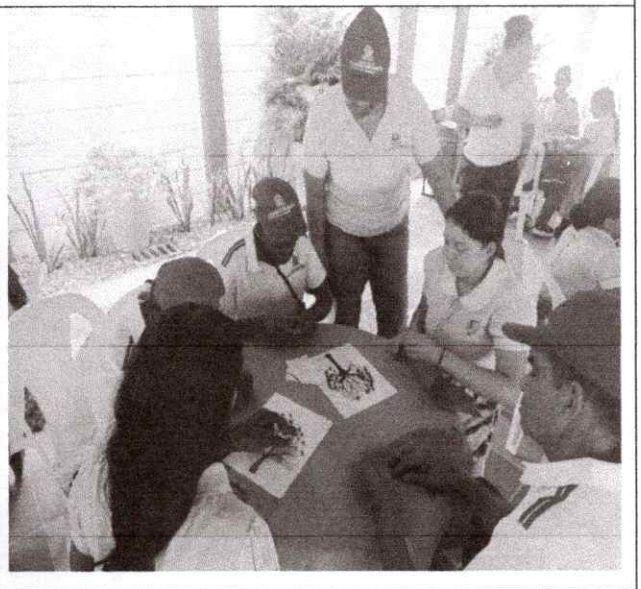
Quien Elaboro el Acta: ___ILDA EPALZA MORELO

Registro Fotográfico de la Actividad realizada.









Breve descripción de la actividad desarrollada:

- Esta actividad combina motricidad, socialización y memoria.
- Se puede adaptar el material según las habilidades motoras. Se promueve la participación y se valora la expresión personal más que el resultado estético.
- Combina movimiento, atención y expresión, siendo una actividad ideal para generar bienestar emocional y estimulación física suave.

FUNDACIÓN AYÚDANOS	FO – GD-11.V01	Página 4 de 4
	FORMATO DE ACTA PARA REUNIONES O CAPACITACIONES	Fecha de Aprobación: 12/02/2025

Tema Tratado:	Habitos Saludables "Hagos Activos Hoy te Sana"	Fecha:	16-10-25

FIRMA ASISTENTES

Bogotá

Ítem	Nombres y Apellidos	Firma
1	Alirio Galeano	Alirio Galeano
2	José Martin.	Sosemartn
3	Julio Martinez	Julio Martinez
4	Ana Cecilia, Calle	Ana Cecilia
5		

ELABORÓ Ilda Epalza FIRMA Ilda E.

FUNDACIÓN AYUDANOS	FO – GD-11.V01	Página 16 de 20
	FORMATO DE ACTA PARA REUNIONES O CAPACITACIONES	Fecha de Aprobación: 12/02/2025

FECHA:	DD 17	MM 10	AA 2025	MUNICIPIO	LA JAGUA DE IBIRICO	HORA DE INICIO	09:30 AM	HORA FINAL	10:00 AM
CENTRO DE VIDA Mia años dorados				LA PALMITA		DIRIGIDO A	Adulto mayor		
LINEA DE ACCIÓN DEL EJE				Envejecimiento saludable para una vida independiente					
TEMA TRATADO				Hábitos saludables "Manos activas, mente sana"					
REUNIÓN		CAPACITACIÓN	√	NOMBRE DE LOS PROFESIONALES RESPONSABLES		ILDA EPALZA MORELO			

OBJETIVOS
Objetivo General Estimular y mantener la destreza de la motricidad fina en adultos mayores mediante la manipulación repetitiva y controlada de materiales pequeños, contribuyendo a la funcionalidad diaria y la prevención del deterioro cognitivo, mejorando la coordinación ojo-mano, esencial para tareas cotidianas. **Objetivo Específico** Fortalecer las habilidades motoras, fomentar la autonomía y la confianza para realizar actividades diarias, contribuyendo a un bienestar general, la coordinación y la socialización a través de técnicas manuales y terapéuticas.
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Oración a Dios

Dinámica: "Manos activas, mentes sanas"

Tema: Hábitos saludables, enfocados en la motricidad fina a través de la actividad de "Boleado"
"Hábitos activos, mente sana"

Desarrollo de la actividad

Esta actividad se inicia haciendo la descripción del tema que se quiere tratar con los adultos mayores. La idea es conectar la actividad que tiene por nombre "boleado" con los hábitos saludables de forma significativa.

- Se introdujo el tema del boleado como una práctica que estimula la motricidad fina y que contribuye a mantener la coordinación y fuerza de las manos, aspecto importante para los quehaceres diarios.
- Se explicó que, así como el ejercicio fortalece las piernas, es importante ejercitar nuestras manos para facilitar nuestras tareas diarias.
- Se comunicó claramente que esta actividad busca mantener los dedos ágiles para que el adulto mayor pueda abotonarse la camisa, agarrar la taza del tinto, agarrar la cuchara, escribir una nota, etc.
- Es una actividad de estimulación cognitiva que ayuda a mantener la mente activa y concentrada a través de la ejecución precisa y repetitiva de la tarea.
- Esta actividad actúa como una herramienta de relajación y reducción de tensión en las articulaciones de las manos.
- Mejora el estado de ánimo, fortalece los músculos pequeños de manos y dedos, retrasando la rigidez articular asociada con la edad, dejando un efecto calmante y reduciendo los niveles de ansiedad.

Metodología de la actividad

Material entregado:
Se utilizó papel cometa, crepé, en diferentes colores para hacer más llamativa la actividad. Colbón, fotocopia con un dibujo para decorar o rellenar.

Se les orientó para que formaran bolitas de diferentes tamaños, primero con ambas manos, luego utilizando una sola mano.
Cada quien moldeó el material de acuerdo a sus habilidades y decoró como más le gustó.

Durante la actividad se observó la participación activa de los adultos mayores, quienes mostraron interés y realizaron su actividad terminada sintiendo gran satisfacción por el objetivo logrado.

Cierre de la actividad

Para cerrar la actividad se pidió a los adultos mayores expresar cómo se sintieron en la actividad, o lo que ellos respondieron con agrado que les gustó, se sintieron útiles, que al comienzo algunos presentaron dificultades para realizar los movimientos con los dedos, pero que a medida que lo hacían, el ejercicio mejoraba y realizaron un trabajo hermoso y creativo.

La actividad favoreció la socialización, el sentido de logro y la conexión del tema de hábitos saludables.

Se recomendó a los adultos mayores realizar ejercicios de motricidad fina como parte de la rutina diaria.

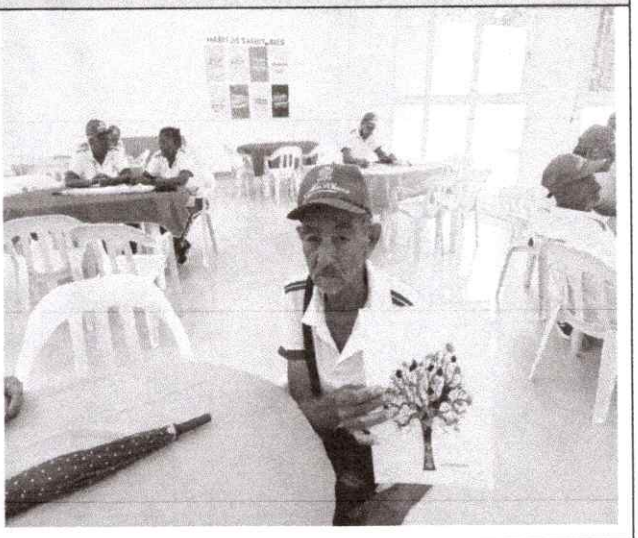
Nota:

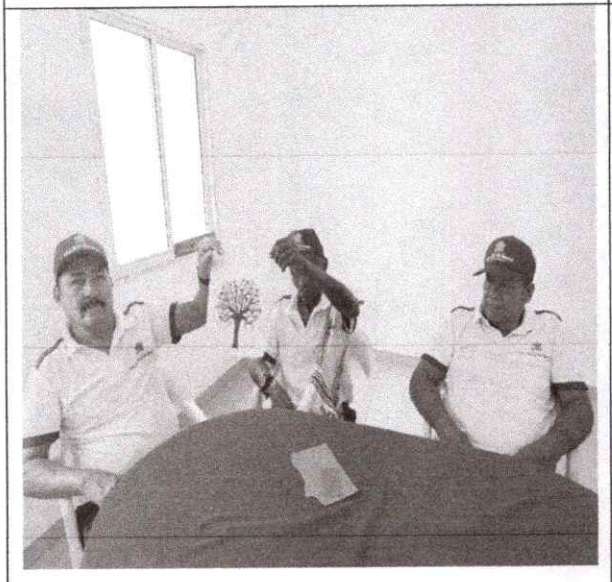
En el Centro de Vida de Boquerón, los adultos mayores realizaron la actividad de "Boleado" con una dinámica diferente. El grupo psicosocial se encontraba realizando el encuentro intergeneracional con los alumnos del grado 10° de la institución de Boquerón. Después de la respectiva presentación, se habló sobre fomentar la inclusión y el intercambio de saberes entre adultos mayores y estudiantes, utilizando la actividad de motricidad fina como puente para la colaboración mutua. Se destacó que era una oportunidad para que los jóvenes aprendieran de la experiencia de los mayores, y que los mayores se beneficiaran de la energía de los jóvenes. Los estudiantes fueron instruidos para actuar como guías en la técnica del "boleado", donde trabajaron juntos y realizaron un trabajo lúdico, creativo y dinámico.

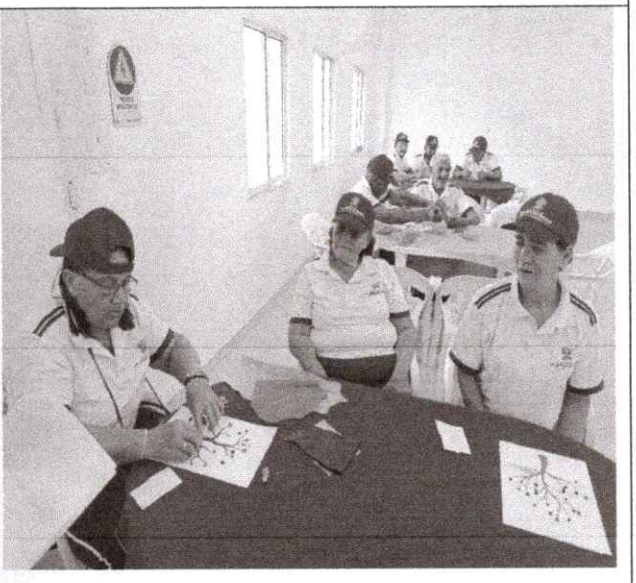
Quien Elaboro el Acta: __ILDA EPALZA MORELO

Registro Fotográfico de la Actividad realizada.









Breve descripción de la actividad desarrollada:

- Esta actividad combina motricidad, socialización y memoria.
- Se puede adaptar el material según las habilidades motoras. Se promueve la participación y se valora la expresión personal más que el resultado estético.
- Combina movimiento, atención y expresión, siendo una actividad ideal para generar bienestar emocional y estimulación física suave

FUNDACIÓN AYÚDANOS	FO – GD-11.V01	Página 4 de 4
	FORMATO DE ACTA PARA REUNIONES O CAPACITACIONES	Fecha de Aprobación: 12/02/2025

Tema Tratado:	Hábitos Saludables "Manos Activas Mentes Sanas"	Fecha:	17-10-2025

FIRMA ASISTENTES

La Palmita

Ítem	Nombres y Apellidos	Firma
1	María Emilia Plaza G.	María Emilia Plaza
2	María Linares	María de la Linares
3	Delia Rodríguez	Delia Rodríguez
4	Sipriano Rojas	Sipriano Rojas
5	José Antonio Muñoz	José Antonio Muñoz

ELABORÓ Ilda Epalza FIRMA Ilda E.

OBJETIVO. 1 PROMOCIÓN Y MANTENIMIENTO DE LA SALUD FÍSICA Y MENTAL

ACTA DE LOS TALLERES - TALLER EDUCATIVO

HÁBITOS PARA UNA VIDA SALUDABLE

Segundo Informe

FUNDACIÓN AYUDANOS

FUNDACIÓN AYÚDANOS	FO – GD-11.V01	Página 1 de 20
	FORMATO DE ACTA PARA REUNIONES O CAPACITACIONES	Fecha de Aprobación: 12/02/2025

FECHA:	DD 22	MM 09	AA 2025	MUNICIPIO	LA JAGUA DE IBIRICU	HORA DE INICIO	10 AM	HORA FINAL	10:30 AM
CENTRO DE VIDA Mis años dorados				CENTRAL		DIRIGIDO A	Adulto mayor		
LINEA DE ACCIÓN DEL EJE				Envejecimiento saludable para una vida independiente					
TEMA TRATADO				Hábitos saludables "Palabra de vida saludable"					
REUNIÓN		CAPACITACIÓN	√	NOMBRE DE LOS PROFESIONALES RESPONSABLES		ILDA EPALZA MORELO			

OBJETIVOS
Reforzar el reconocimiento y la reflexión sobre hábitos saludables en los adultos mayores, mediante una actividad lúdica y pedagógica que combina el juego con el aprendizaje.
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD
Se propone a los adultos mayores la realización de un crucigrama diseñado con palabras clave relacionadas con hábitos saludables, incluyendo alimentación, ejercicio, descanso e higiene. Mediante esta actividad dinámica, los participantes ejercitan habilidades cognitivas como la memoria, la atención y el lenguaje, al mismo tiempo que refuerzan, de forma amena y práctica, conocimientos esenciales para el cuidado y mantenimiento de su salud. Esta propuesta resulta muy enriquecedora, pues integra la estimulación cognitiva, la interacción social a través de la conversación y la promoción del bienestar integral. Además de ser una actividad entretenida, permite que los adultos mayores mantengan su mente activa y recuerden la importancia de los pequeños hábitos diarios que contribuyen a mejorar su calidad de vida.

FUNDACIÓN AYÚDANOS	FO – GD-11.V01	Página 2 de 20
	FORMATO DE ACTA PARA REUNIONES O CAPACITACIONES	Fecha de Aprobación: 12/02/2025

Con este ejercicio se enfatiza que cuidar la salud no requiere grandes cambios, sino la incorporación constante de pequeños gestos saludables como caminar, mantenerse hidratados, leer, descansar adecuadamente y, sobre todo, realizar estas acciones con alegría y perseverancia.

Para finalizar la actividad, cada grupo de adultos mayores presenta el crucigrama resuelto y se lleva a cabo una dinámica de preguntas y respuestas que profundizan en los hábitos saludables identificados, promoviendo así el intercambio de experiencias y el aprendizaje colectivo

Quien Elaboro el Acta: __ILDA EPALZA MORELO

Registro Fotográfico de la Actividad realizada.









Breve descripción de la actividad desarrollada:

Esta actividad se desarrolló de forma grupal, donde además de resolver el crucigrama se generó una conversación entre los adultos mayores sobre la importancia de cada uno de los hábitos encontrados.

FUNDACION AYUDANOS

FORMATO DE ACTA PARA REUNIONES O CAPACITACIONES

Fecha de Aprobacion: 12/02/2025

Tema Tratado: ~~Palabras de vida Saludable~~ Habitos Saludables Central Fecha: 22-09-2025

FIRMA ASISTENTES

Ítem	Nombres y Apellidos	Firma
1	Alicia Gonzalez	Alicia Gonzalez
2	Esmeralda Mejia	Esmeralda Mejia S
3	Libertad Nieto	Libertad Nieto
4	Luis Montaño	
5	Ismelda Hernandez	Ismelda Fernandez

ELABORÓ Ilda Epalza FIRMA Ilda E

FECHA:	DD 23	MM 09	AA 2025	MUNICIPIO	LA JAGUA DE IBIRICO	HORA DE INICIO	10 AM	HORA FINAL	10:30 AM
CENTRO DE VIDA Mis años dorados				17 DE FEBRERO		DIRIGIDO A	Adulto mayor		
LINEA DE ACCIÓN DEL EJE				Envejecimiento saludable para una vida independiente					
TEMA TRATADO				Hábitos saludables "Palabra de vida saludable"					
REUNIÓN		CAPACITACIÓN	√	NOMBRE DE LOS PROFESIONALES RESPONSABLES		ILDA EPALZA MORELO			

OBJETIVOS
Reforzar el reconocimiento y la reflexión sobre hábitos saludables en los adultos mayores, mediante una actividad lúdica y pedagógica que combina el juego con el aprendizaje.
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD
Se propone a los adultos mayores la realización de un crucigrama diseñado con palabras clave relacionadas con hábitos saludables, incluyendo alimentación, ejercicio, descanso e higiene. Mediante esta actividad dinámica, los participantes ejercitan habilidades cognitivas como la memoria, la atención y el lenguaje, al mismo tiempo que refuerzan, de forma amena y práctica, conocimientos esenciales para el cuidado y mantenimiento de su salud. Esta propuesta resulta muy enriquecedora, pues integra la estimulación cognitiva, la interacción social a través de la conversación y la promoción del bienestar integral. Además de ser una actividad entretenida, permite que los adultos mayores mantengan su mente activa y recuerden la importancia de los pequeños hábitos diarios que contribuyen a mejorar su calidad de vida.

FUNDACIÓN AYÚDANOS	FO – GD-11.V01	Página 6 de 20
	FORMATO DE ACTA PARA REUNIONES O CAPACITACIONES	Fecha de Aprobación:
		12/02/2025

Con este ejercicio se enfatiza que cuidar la salud no requiere grandes cambios, sino la incorporación constante de pequeños gestos saludables como caminar, mantenerse hidratados, leer, descansar adecuadamente y, sobre todo, realizar estas acciones con alegría y perseverancia.

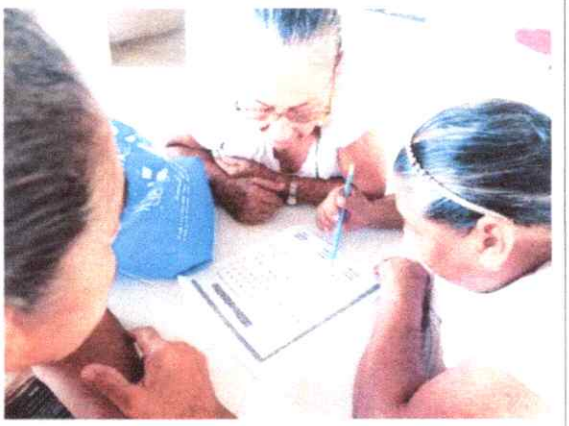
Para finalizar la actividad, cada grupo de adultos mayores presenta el crucigrama resuelto y se lleva a cabo una dinámica de preguntas y respuestas que profundizan en los hábitos saludables identificados, promoviendo así el intercambio de experiencias y el aprendizaje colectivo

Quien Elaboro el Acta: ___ILDA EPALZA MORELO

FUNDACIÓN AYÚDANOS	FO – GD-11.V01	Página 7 de 20
	FORMATO DE ACTA PARA REUNIONES O CAPACITACIONES	Fecha de Aprobación: 12/02/2025

Registro Fotográfico de la Actividad realizada.









Breve descripción de la actividad desarrollada:

Esta actividad se desarrolló de forma grupal, donde además de resolver el crucigrama se generó una conversación entre los adultos mayores sobre la importancia de cada uno de los hábitos encontrados

5410

FUNDACIÓN AYÚDANOS	FO – GD-11.V01	Página 4 de 4
	FORMATO DE ACTA PARA REUNIONES O CAPACITACIONES	Fecha de Aprobación: 12/02/2025

Tema Tratado:	Pausas de vida Saludable Habitos Saludable 17 de Feb	**Fecha:**	23-09.2025

FIRMA ASISTENTES

Ítem	Nombres y Apellidos	Firma
1	Aracelis Guerrero	AraceLysGuerrero
2	Emelina Castillo	Emelina C
3	Miguel Angel Barbosa	
4	Esperanza Castro	Esperanza Castro
5	Ubaldo Castro	Ubaldo Castro

ELABORÓ Ida Espitia FIRMA Ida E

FUNDACIÓN AYUDANOS	FO – GD-11.V01	Página 9 de 20
	FORMATO DE ACTA PARA REUNIONES O CAPACITACIONES	Fecha de Aprobación: 12/02/2025

FECHA:	DD 24	MM 09	AA 2025	MUNICIPIO	LA JAGUA DE IBIRICO	HORA DE INICIO	10 AM	HORA FINAL	10:30 AM
CENTRO DE VIDA Mis años dorado				LA VICTORIA		DIRIGIDO A	Adulto mayor		
LINEA DE ACCIÓN DEL EJE				Envejecimiento saludable para una vida independiente					
TEMA TRATADO				Hábitos saludables "Palabra de vida saludable"					
REUNIÓN		CAPACITACIÓN	√	NOMBRE DE LOS PROFESIONALES RESPONSABLES		ILDA EPALZA MORELO			

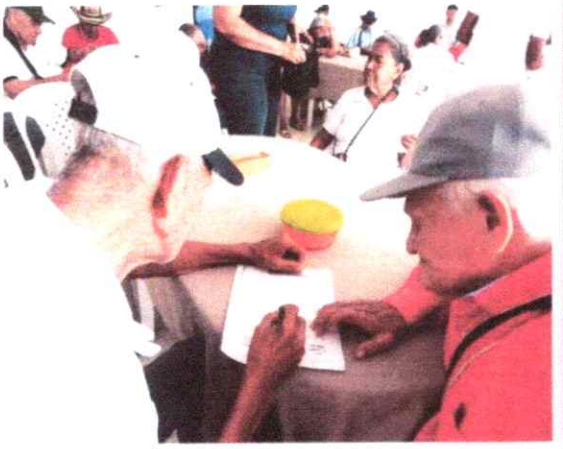
OBJETIVOS
Reforzar el reconocimiento y la reflexión sobre hábitos saludables en los adultos mayores, mediante una actividad lúdica y pedagógica que combina el juego con el aprendizaje.
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD
Se propone a los adultos mayores la realización de un crucigrama diseñado con palabras clave relacionadas con hábitos saludables, incluyendo alimentación, ejercicio, descanso e higiene. Mediante esta actividad dinámica, los participantes ejercitan habilidades cognitivas como la memoria, la atención y el lenguaje, al mismo tiempo que refuerzan, de forma amena y práctica, conocimientos esenciales para el cuidado y mantenimiento de su salud. Esta propuesta resulta muy enriquecedora, pues integra la estimulación cognitiva, la interacción social a través de la conversación y la promoción del bienestar integral. Además de ser una actividad entretenida, permite que los adultos mayores mantengan su mente activa y recuerden la importancia de los pequeños hábitos diarios que contribuyen a mejorar su calidad de vida. Con este ejercicio se enfatiza que cuidar la salud no requiere grandes cambios, sino la incorporación constante de pequeños gestos saludables como caminar, mantenerse

hidratados, leer, descansar adecuadamente y, sobre todo, realizar estas acciones con alegría y perseverancia.

Para finalizar la actividad, cada grupo de adultos mayores presenta el crucigrama resuelto y se lleva a cabo una dinámica de preguntas y respuestas que profundizan en los hábitos saludables identificados, promoviendo así el intercambio de experiencias y el aprendizaje colectivo

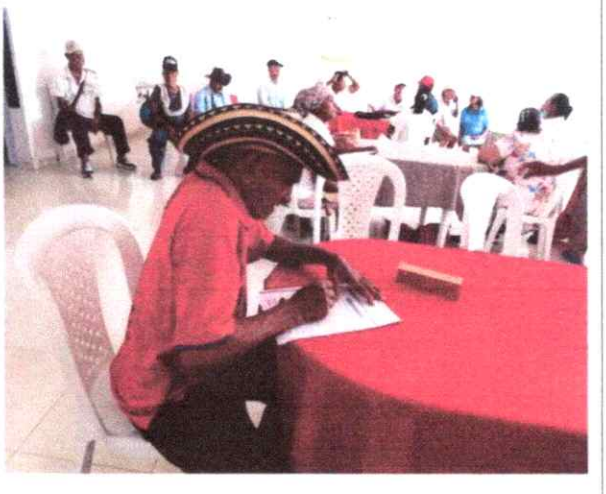
Quien Elaboro el Acta: ___ILDA EPALZA MORELO

Registro Fotográfico de la Actividad realizada.









Breve descripción de la actividad desarrollada:

Esta actividad se desarrolló de forma grupal, donde además de resolver el crucigrama se generó una conversación entre los adultos mayores sobre la importancia de cada uno de los hábitos encontrados.

	FO – GD-11.V01	Pagina 4 de 4
ANTIOQUEÑO	FORMATO DE ACTA PARA REUNIONES O CAPACITACIONES	Fecha de Aprobacion: 12/02/2025

Tema Tratado: Palabras de vida Saludable Habitos Saludables Victoria

Fecha: 24.09.2025

FIRMA ASISTENTES

Ítem	Nombres y Apellidos	Firma
1	Jesús Cavaño	Secretario
2	imer García	imER
3	Josefa Lopez	Josefa López
4	Ramón villegas	RAMÓN
5	Adonai Hasciales	Adonai Hernandez

ELABORO Ilda Espitia FIRMA Ilda E.

FECHA:	DD 25	MM 09	AA 2025	MUNICIPIO	LA JAGUA DE IBIRICO	HORA DE INICIO	10 AM	HORA FINAL	10:30 AM
CENTRO DE VIDA Mis años dorado				BOQUERÓN		DIRIGIDO A	Adulto mayor		
LINEA DE ACCIÓN DEL EJE				Envejecimiento saludable para una vida independiente					
TEMA TRATADO				Hábitos saludables "Palabra de vida saludable"					
REUNIÓN		CAPACITACIÓN	√	NOMBRE DE LOS PROFESIONALES RESPONSABLES		ILDA EPALZA MORELO			

OBJETIVOS
Reforzar el reconocimiento y la reflexión sobre hábitos saludables en los adultos mayores, mediante una actividad lúdica y pedagógica que combina el juego con el aprendizaje.
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD
Se propone a los adultos mayores la realización de un crucigrama diseñado con palabras clave relacionadas con hábitos saludables, incluyendo alimentación, ejercicio, descanso e higiene. Mediante esta actividad dinámica, los participantes ejercitan habilidades cognitivas como la memoria, la atención y el lenguaje, al mismo tiempo que refuerzan, de forma amena y práctica, conocimientos esenciales para el cuidado y mantenimiento de su salud. Esta propuesta resulta muy enriquecedora, pues integra la estimulación cognitiva, la interacción social a través de la conversación y la promoción del bienestar integral. Además de ser una actividad entretenida, permite que los adultos mayores mantengan su mente activa y recuerden la importancia de los pequeños hábitos diarios que contribuyen a mejorar su calidad de vida.

Con este ejercicio se enfatiza que cuidar la salud no requiere grandes cambios, sino la incorporación constante de pequeños gestos saludables como caminar, mantenerse hidratados, leer, descansar adecuadamente y, sobre todo, realizar estas acciones con alegría y perseverancia.

Para finalizar la actividad, cada grupo de adultos mayores presenta el crucigrama resuelto y se lleva a cabo una dinámica de preguntas y respuestas que profundizan en los hábitos saludables identificados, promoviendo así el intercambio de experiencias y el aprendizaje colectivo

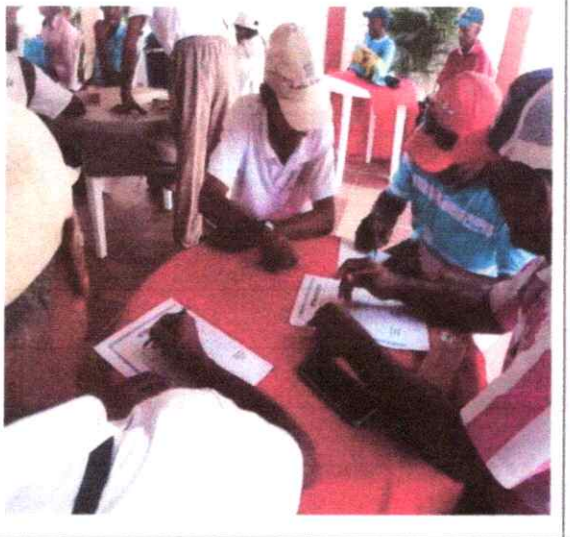
Quien Elaboro el Acta: __ILDA EPALZA MORELO

FUNDACIÓN AYÚDANOS	FO – GD-11.V01	Página 15 de 20
	FORMATO DE ACTA PARA REUNIONES O CAPACITACIONES	Fecha de Aprobación: 12/02/2025

Registro Fotográfico de la Actividad realizada.









Breve descripción de la actividad desarrollada:

Esta actividad se desarrolló de forma grupal, donde además de resolver el crucigrama se generó una conversación entre los adultos mayores sobre la importancia de cada uno de los hábitos encontrados.

FORMATO DE ACTA PARA REUNIONES
CAPACITACIONES

Tema Tratado: Palabras de Edu Saludable
Habitos Saludables Bogotá

Fecha: 23-09-2025

FIRMA ASISTENTES

Item	Nombres y Apellidos	Firma
	María Alfonso	María Alfonso
	Mary Mojica Lopez	MERISLOPZ
	Reinaldo Bilbao	Reinaldo Bilbao
	Josa de los Angeles	José Molina P.
	Alirio Galeano	Alirio Galeano

FIRMA: Edu Espitia

FIRMA: Edu E

FUNDACIÓN AYÚDANOS	FO – GD-11.V01	Página 17 de 20
	FORMATO DE ACTA PARA REUNIONES O CAPACITACIONES	Fecha de Aprobación: 12/02/2025

FECHA:	DD 26	MM 09	AA 2025	MUNICIPIO	LA JAGUA DE IBIRICO	HORA DE INICIO	10 AM	HORA FINAL	10:30 AM
CENTRO DE VIDA Mia años dorados				LA PALMITA		DIRIGIDO A	Adulto mayor		
LINEA DE ACCIÓN DEL EJE				Envejecimiento saludable para una vida independiente					
TEMA TRATADO				Hábitos saludables "palabras de vida saludable"					
REUNIÓN		CAPACITACIÓN	√	NOMBRE DE LOS PROFESIONALES RESPONSABLES		ILDA EPALZA MORELO			

OBJETIVOS
Reforzar el reconocimiento y la reflexión sobre hábitos saludables en los adultos mayores, mediante una actividad lúdica y pedagógica que combina el juego con el aprendizaje.
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD
Se propone a los adultos mayores la realización de un crucigrama diseñado con palabras clave relacionadas con hábitos saludables, incluyendo alimentación, ejercicio, descanso e higiene. Mediante esta actividad dinámica, los participantes ejercitan habilidades cognitivas como la memoria, la atención y el lenguaje, al mismo tiempo que refuerzan, de forma amena y práctica, conocimientos esenciales para el cuidado y mantenimiento de su salud. Esta propuesta resulta muy enriquecedora, pues integra la estimulación cognitiva, la interacción social a través de la conversación y la promoción del bienestar integral. Además de ser una actividad entretenida, permite que los adultos mayores mantengan su mente activa y recuerden la importancia de los pequeños hábitos diarios que contribuyen a mejorar su calidad de vida.

FUNDACIÓN AYÚDANOS	FO – GD-11.V01	Página 18 de 20
	FORMATO DE ACTA PARA REUNIONES O CAPACITACIONES	Fecha de Aprobación:
		12/02/2025

Con este ejercicio se enfatiza que cuidar la salud no requiere grandes cambios, sino la incorporación constante de pequeños gestos saludables como caminar, mantenerse hidratados, leer, descansar adecuadamente y, sobre todo, realizar estas acciones con alegría y perseverancia.

Para finalizar la actividad, cada grupo de adultos mayores presenta el crucigrama resuelto y se lleva a cabo una dinámica de preguntas y respuestas que profundizan en los hábitos saludables identificados, promoviendo así el intercambio de experiencias y el aprendizaje colectivo

Quien Elaboro el Acta: __ILDA EPALZA MORELO

FUNDACIÓN AYUDANOS	FO – GD-11.V01	Página 19 de 20
	FORMATO DE ACTA PARA REUNIONES O CAPACITACIONES	Fecha de Aprobación: 12/02/2025

Registro Fotográfico de la Actividad realizada.









Breve descripción de la actividad desarrollada:

Esta actividad se desarrolló de forma grupal, donde además de resolver el crucigrama se generó una conversación entre los adultos mayores sobre la importancia de cada uno de los hábitos encontrados.

f: 122

FUNDACION AYUDANOS	FORMATO DE ACTA PARA REUNIONES O CAPACITACIONES	Fecha de Aprobación: 12/02/2025

Tema Tratado:	~~Palabras de Cada Saludables~~ Habitos Saludables la palmita	Fecha:	26 09 2025

FIRMA ASISTENTES

Ítem	Nombres y Apellidos	Firma
1	Maria Emilia Daza	Maria Emilia Daza
2	Fladith Duello	Fladith
3	Luz Esthela angulo	Luz angulo
4	Judis tapias	Judis tapias
5	Enelia Camargo	ENelia Camargo

ELABORÓ Ilda Epalza FIRMA Ilda E.

OBJETIVO. 1 PROMOCIÓN Y MANTENIMIENTO DE LA SALUD FÍSICA Y MENTAL

ACTA DE LOS TALLERES - TALLER EDUCATIVO

HÁBITOS PARA UNA VIDA SALUDABLE

Primer Informe

FUNDACIÓN AYÚDANOS

TALLER: HABITOS SALUDABLES

POBLACION: Adultos Mayores

OBJETIVO GENERAL:

Promover la adopción de hábitos saludables en las personas mayores con el fin de mejorar su calidad de vida, prevenir enfermedades y fortalecer su bienestar físico, mental y social.

ACTIVIDAD DE BIENVENIDA:

CANTO: LAS PARTES DEL CUERPO

La actividad consiste en un canto lúdico en el que se fueron mencionando distintas partes del cuerpo y los participantes las señalaban y se movían al ritmo de la canción.

TEMA: HABITOS SALUDABLES PAFRA LA TERCERA EDAD

Se realiza una charla con los adultos mayores del centro de vida mis años dorados Central, 17 de febrero, La Victoria de San Isidro, Boquerón y La Palmita. Donde se les explica que los hábitos saludables son clave para una vida activa y plena, donde el cuidado de la salud se vuelve más importante, para mantener la autonomía y disfrutar de una vida tranquila y agradable, se les explica que los hábitos saludables abarcan distintas dimensiones como alimentación balanceada, actividad física, salud mental, controles médicos, prevención y bienestar integral.

ACTIVIDAD PRACTICA:

COLOREAR DIFERENTES IMÁGENES DE HABITOS SALUDABLES.

Se les muestra a los participantes diferentes imágenes que muestran distintos hábitos saludables como, frutas, hacer ejercicios, descansar, aseo personal, dormir bien, leer y lavado de manos.

Cada adulto mayor eligió y coloreo la imagen que más les gusto, esta actividad favorece la expresión creativa, el reconocimiento visual, promover la memoria y la tensión y estimular la motricidad fina.

Como conclusión se les recomienda a los adultos mayores tener en cuenta los hábitos saludables para llevar una vida sana.

Powered by CamScanner

LA JAGUA DE IBIRICO

PROGRAMA DE FORTALECIMIENTO DE LA ATENCIÓN INTEGRAL EN SERVICIOS DE ALIMENTACIÓN, PROMOCIÓN DE LA SALUD, INTEGRACIÓN SOCIAL, DEPORTE, CULTURA, RECREACIÓN Y ACTIVIDADES PRODUCTIVAS PARA EL MEJORAMIENTO DE LA CALIDAD DE VIDA DE LAS PERSONAS MAYORES EN CONDICIÓN DE VULNERABILIDAD QUE VIVEN EN EL MUNICIPIO DE LA JAGUA DE IBIRICO.

Formato 004

ACTIVIDADES PSICOSOCIALES

Centro de Vida:	Mis Años Dorados Central
Responsable : Hilda Epalza	**Cargo:** tec. Nutrición
Fecha: 01-09-2025	**Beneficiarios:** Adultos Mayores
Nombre de la actividad	Hábitos Saludables
Tipo de Actividad	Lúdica Pedagógica

Participantes de la Actividad

(Los aquí firmantes en calidad de veedores del programa damos fe que la actividad se realizó de manera satisfactoria con los beneficiarios del centro de vida)

NOMBRES Y APELLIDOS	CEDULA	FIRMA
Luz Amparo Londoño	57293799	
Hernan Lopez Soto	5039717	
Angela Romero	36570366	
Luz Soledad Camargo	49688463	
Alicia Gonzalez	42488931	

Descripción de la Actividad

Powered by CamScanner

LA JAGUA DE IBIRICO

PROGRAMA DE FORTALECIMIENTO DE LA ATENCIÓN INTEGRAL EN SERVICIOS DE ALIMENTACIÓN, PROMOCIÓN DE LA SALUD, INTEGRACIÓN SOCIAL, DEPORTE, CULTURA, RECREACIÓN Y ACTIVIDADES PRODUCTIVAS PARA EL MEJORAMIENTO DE LA CALIDAD DE VIDA DE LAS PERSONAS MAYORES EN CONDICIÓN DE VULNERABILIDAD QUE VIVEN EN EL MUNICIPIO DE LA JAGUA DE IBIRICO

Formato 004

ACTIVIDADES PSICOSOCIALES

Centro de Vida: Mis Hijos Dorados 17 de Febrero

Responsable : Hilda Espeleta **Cargo:** tec. Nutrición

Fecha: 02_09_2025 **Beneficiarios:** Adultos Mayor

Nombre de la actividad Hábitos Saludable

Tipo de Actividad Lúdica pedagógica

Participantes de la Actividad

(Los aquí firmantes en calidad de veedores del programa damos fe que la actividad se realizo de manera satisfactoria con los beneficiarios del centro de vida)

NOMBRES Y APELLIDOS	CEDULA	FIRMA
Hipocifa Rocha	39012791	Hipolita Rocha
Mario Redondo	5178842	María Fernanda Ibañez
Fernanda Ibañez	39008316	
Ana Díaz	39265934	Ana Díaz
Olivia Roso	36585945	Olivia Roso

Descripción de la Actividad

Powered by CamScanner

LA JAGUA DE IBIRICO

PROGRAMA DE FORTALECIMIENTO DE LA ATENCIÓN INTEGRAL EN SERVICIOS DE ALIMENTACIÓN, PROMOCION DE LA SALUD, INTEGRACIÓN SOCIAL, DEPORTE, CULTURA, RECREACIÓN Y ACTIVIDADES PRODUCTIVAS PARA EL MEJORAMIENTO DE LA CALIDAD DE VIDA DE LAS PERSONAS MAYORES EN CONDICIÓN DE VULNERABILIDAD QUE VIVEN EN EL MUNICIPIO DE LA JAGUA DE IBIRICO

Formato 004

ACTIVIDADES PSICOSOCIALES

Centro de Vida: Mis Años Dorados Bogueron

Responsable: Hilda Epalza Cargo: tec. Nutrición

Fecha: 11-09-2025 Beneficiarios: Adultos Mayor

Nombre de la actividad: Hábitos Saludables

Tipo de Actividad: Lúdico pedagógica

Participantes de la Actividad

(Los aquí firmantes en calidad de veedores del programa damos fe que la actividad se realizo de manera satisfactoria con los beneficiarios del centro de vida)

NOMBRES Y APELLIDOS	CEDULA	FIRMA
Consuelo Pino	36591083	Consuelo Pino
Clementina Mendoza	26731526	
Mery Rangel	1064125074	
Benjamin Acuña D	12565974	
Modesto Baño.	12520397	

Descripción de la Actividad

Powered by CamScanner

LA JAGUA DE IBIRICO

PROGRAMA DE FORTALECIMIENTO DE LA ATENCION INTEGRAL EN SERVICIOS DE ALIMENTACION, PROMOCION DE LA SALUD, INTEGRACION SOCIAL, DEPORTE, CULTURA, RECREACIÓN Y ACTIVIDADES PRODUCTIVAS PARA EL MEJORAMIENTO DE LA CALIDAD DE VIDA DE LAS PERSONAS MAYORES EN CONDICIÓN DE VULNERABILIDAD QUE VIVEN EN EL MUNICIPIO DE LA JAGUA DE IBIRICO

Formato 004

ACTIVIDADES PSICOSOCIALES

Centro de Vida: Mis Años Dorados. La palmita

Responsable: Helda Epalza Cargo: Tec. Nutrición

Fecha: 11-07-2025 Beneficiarios: Adultos Mayores

Nombre de la actividad: Habitos Saludable

Tipo de Actividad:

Participantes de la Actividad

(Los aquí firmantes en calidad de vendores del programa damos fe que la actividad se realizo de manera satisfactoria con los beneficiarios del centro de vida)

NOMBRES Y APELLIDOS	CEDULA	FIRMA
Gladis Camacho	36570.51	Gladis Camacho
Sudesta pra	36620764	Sudesto Pra.
Edwarda tapia	36764884	Edwarda tapia
Wilfrido Pedraza	19.515756	Wilfrido Pedraza
Maria Emilia Para	49 691.796	Maria Emilia Para
Diany Barahona	36572428	Diany Barahona
Lucila chinchilla	26861895	Lucila

Descripción de la Actividad

OBJETIVO. 1 PROMOCIÓN Y MANTENIMIENTO DE LA SALUD FÍSICA Y MENTAL

ACTA DE LOS TALLERES - TALLER EDUCATIVO

VIDA COMPLETA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA EL ADULTO MAYOR

Tercer Informe

FUNDACIÓN AYUDANOS

FUNDACIÓN AYÚDANOS	FO – GD-11.V01	Página 7 de 30
	FORMATO DE ACTA PARA REUNIONES O CAPACITACIONES	Fecha de Aprobación: 12/02/2025

FECHA:	DD 21	MM 10	AA 2025	MUNICIPIO	LA JAGUA DE IBIRICO	HORA DE INICIO	10:00 AM	HORA FINAL	10:30 AM
CENTRO DE VIDA Mis años dorados				17 DE FEBRERO		DIRIGIDO A	Adulto mayor		
LINEA DE ACCIÓN DEL EJE				Envejecimiento saludable para una vida independiente					
TEMA TRATADO				Alimentación saludable Tema: "Nutrición en movimiento"					
REUNIÓN		CAPACITACIÓN	√	NOMBRE DE LOS PROFESIONALES RESPONSABLES		ILDA EPALZA MORELO			

OBJETIVOS

Objetivo general

- Mejorar los conocimientos y hábitos de alimentación de los adultos mayores, promoviendo la adopción de dietas equilibradas y nutritivas que contribuyan directamente a su calidad de vida y bienestar general.
- mediante actividades educativas, participativas, y reflexivas que fortalezcan su bienestar físico, emocional, y social.
- Fomentar la autonomía en la elección y preparación de alimentos nutritivos que contribuyan a mejorar su calidad de vida.

Objetivos Específicos

1. Proveer a los adultos mayores de información práctica y fácil de aplicar sobre los beneficios de los grupos de alimentos esenciales y cómo incorporarlos diariamente.
2. Motivar, incrementar la disposición de los adultos mayores para experimentar con recetas saludables y sencillas, que ellos mismos puedan preparar con alimentos que se adapten a su estilo de vida, y que sean disponibles para conseguir.

3. Fomentar la socialización: Crear un espacio de intercambio de saberes donde los adultos mayores puedan compartir recetas tradicionales, saludables y consejos de cocina entre ellos, fortaleciendo el apoyo mutuo en el mantenimiento de una buena nutrición

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Oración a Dios.
Taller: Alimentación Saludable
Dinámica: "Nutrición en movimiento"

Desarrollo.
El tema de alimentación saludable se abordó con el propósito de fomentar en los adultos mayores la importancia de mantener hábitos alimentarios equilibrados adecuados a su edad y necesidades físicas, promoviendo su bienestar integral. La sesión se diseñó desde un enfoque participativo, considerando los saberes previos, las experiencias de vida y las costumbres alimenticias de cada participante.

- ✓ Para iniciar la actividad, se realizó una conversación entre los adultos mayores donde compartieron sus ideas sobre qué significa comer saludable y cómo han cambiado sus hábitos de alimentación a lo largo del tiempo.

Esto permitió que los adultos mayores reconocieran los sanos y nutritivos que son los alimentos que ellos reciben en los centros de vida. Y cómo esta alimentación ha mejorado en muchos de ellos el estilo de alimentarse más saludable. Valorando el consumo de alimentos naturales, las comidas caseras y las prácticas culturales asociadas a la alimentación.

- ✓ Posteriormente, se presentó la información sobre los grupos de alimentos y sus funciones principales.
  - Frutas y verduras: fuentes de vitaminas, minerales y fibra.
  - Cereales y tubérculos: aportan energía para las actividades diarias.
  - Legumbres y proteínas: esenciales para mantener la masa muscular.
  - Lácteos: importantes para la salud ósea.
  - Grasas saludables y agua: fundamentales para el equilibrio del organismo.

- ✓ A través de imágenes de frutas hechas en cartón y papel de color se facilitó la comprensión del tema. Se promovió la participación activa, haciendo preguntas, comentando recetas y comparando alimentos saludables con otros menos recomendables.

- ✓ Luego se realizó una dinámica práctica que integró el movimiento corporal y la recreación, "El baile nutrición en movimiento".

- ✓ En esta actividad, cada participante eligió una fruta y la colocó colgada en el cuello, antes de iniciar el baile se les preguntó por qué habían elegido esa fruta, lo que permitió explorar las preferencias y recuerdos asociados a los alimentos.

- ✓ Después, se desarrolló el baile con música alegre, representando con movimientos las acciones relacionadas con la fruta: pelar, cortar, exprimir, mezclar, y nombres de varias frutas.

- ✓ Esta experiencia no solo fortaleció la comprensión del tema, sino que también incentivó a la actividad física ligera, la interacción social y el disfrute colectivo, elementos esenciales para el bienestar en la adultez mayor.

- ✓ Una alimentación saludable no significa que el adulto mayor deje de comer lo que le gusta, sino aprender a equilibrar los distintos tipos de alimentos que necesitamos.

- ✓ Los alimentos se agrupan en cinco grupos principales, cada uno con funciones específicas en nuestro cuerpo.

- ✓ Les digo que comer frutas y verduras de muchos colores ayuda a proteger nuestro cuerpo y prevenir enfermedades. Sugiero incluir al menos dos porciones cada día, variando los colores y formas de preparación. se hizo recomendación sobre el plato saludable para el adulto mayor: verdura y frutas, proteínas magras, granos integrales como la avena, quinua, pan integral.

- ✓ Hidratación, Beber agua es fundamental se recomienda beber líquido a lo largo del día, incluso sin sentir sed. Otros nutrientes claves son las vitaminas y el calcio.
  Calcio: se encuentra en lácteos, pescado, salmón.
  Vitamina B12: importante para el cerebro, presente en carnes, huevos, pescado.
  Fibra: ayuda a la digestión; se encuentra en frutas, verduras y granos.
  Potasio: ayuda a controlar la presión arterial, presente en plátanos, espinaca, aguacate.

Nota:
En el encuentro de vida 17 de febrero la actividad se desarrolló en la cancha deportiva del barrio 17 de febrero, aprovechando el espacio al aire libre para crear un ambiente fresco y motivador.

El entorno al aire libre facilitó la socialización y el fortalecimiento de vínculos entre los participantes, fomentando un estilo de vida saludable a través de la educación nutricional y un entorno dinámico.

Cierre de la actividad:

Para finalizar se reflexionó sobre la importancia de mantener una dieta variada y equilibrada rica en frutas, verduras y agua.

Se recomendó evitar el consumo excesivo de azúcares, grasas y alimentos procesados.

Los participantes expresaron su compromiso con pequeños cambios en sus hábitos diarios, como aumentar el consumo de frutas, verduras, fibras y disminuir el consumo de alimentos altos en grasa y sal.

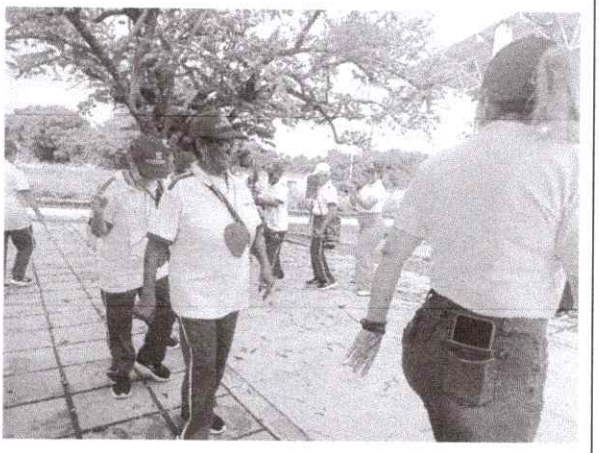
Se reforzó el mensaje de que la alimentación saludable no solo contribuye a prevenir enfermedades, sino que también mejora la energía, el estado de ánimo y la calidad de vida.

Se destacó que comer saludable debe ser una experiencia placentera que fortalece tanto el cuerpo como los lazos sociales

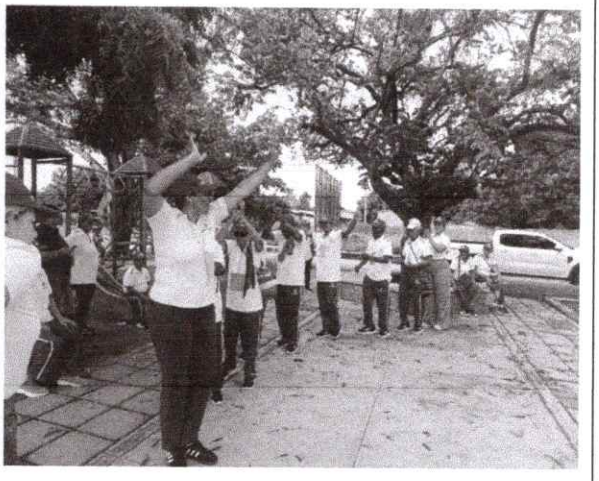
Quien Elaboro el Acta: ___ILDA EPALZA MORELO

Registro Fotográfico de la Actividad realizada.









Breve descripción de la actividad desarrollada:

- ✓ Cada participante eligió una fruta para colgarse en el cuello, creando un ambiente colorido y divertido.
- ✓ Las frutas seleccionadas fueron variadas, para representar diferentes grupos alimenticios.
- ✓ Se organizó una sesión de baile donde los participantes se movieron al ritmo de la música, esto no solo fomentó la actividad física, sino que también creó un sentido de comunidad y alegría entre los adultos mayores.
- ✓ La actividad ayudó a mejorar la movilidad y coordinación de los adultos mayores.
- ✓ Se logró un diálogo sobre hábitos saludables, fortaleciendo el conocimiento sobre nutrición.

- ✓ El ambiente lúdico facilitó la interacción y la creación de lazos entre los participantes.

Tema Tratado:	**Alimentaciones saludables**	**Fecha:**	**21-10-2025**

FIRMA ASISTENTES

Ítem	**Nombres y Apellidos**	**Firma**

FO – GD-11.V01 | Página 12 de 30 | FORMATO DE ACTA PARA REUNIONES O CAPACITACIONES | Fecha de Aprobación: 12/02/2025

Tema Tratado: Alimentación Saludable "Nutrición en Movimiento" Fecha: 21-10-2025

17 de Febrero FIRMA ASISTENTES

Ítem	Nombres y Apellidos	Firma
1	Hipolita Rocho	Hipolita
2	Gilberto Suarez	Gilberto Suarez
3	Jaime Cotacio	Jaime C.
4	Esperanza Castro	Esperanza Castro
5	Ubaldo Castro	Ubaldo Castro F.

ELABORO Ilda Espitia FIRMA Ilda E.

FUNDACIÓN AYÚDANOS	FO – GD-11.V01	Página 4 de 4
	FORMATO DE ACTA PARA REUNIONES O CAPACITACIONES	Fecha de Aprobación: 12/02/2025

Tema Tratado:	Alimentación Saludable "Nutrición en Movimiento"	Fecha:	21-10-2025

17 de Febrero FIRMA ASISTENTES

Ítem	Nombres y Apellidos	Firma
1	Hipolita Rocha	Hipolita
2	Gilberto Suarez	G.S.P.002
3	Jaime Corrales	Jaime L
4	Esperanza Castro	Esperanza Castro
5	Ubaldo Castro	Ubaldo Castro R.

ELABORÓ Ilda Epalza FIRMA Ilda E.

FUNDACIÓN AYÚDANOS	FO – GD-11.V01	Página 1 de 30
	FORMATO DE ACTA PARA REUNIONES O CAPACITACIONES	Fecha de Aprobación: 12/02/2025

FECHA:	DD 20	MM 10	AA 2025	MUNICIPIO	LA JAGUA DE IBIRICU	HORA DE INICIO	9:30 AM	HORA FINAL	10:20 AM
CENTRO DE VIDA Mis años dorados				CENTRAL		DIRIGIDO A	Adulto mayor		
LINEA DE ACCIÓN DEL EJE				Envejecimiento saludable para una vida independiente					
TEMA TRATADO				Alimentación saludable Tema: "Nutrición en movimiento"					
REUNIÓN		CAPACITACIÓN	√	NOMBRE DE LOS PROFESIONALES RESPONSABLES		ILDA EPALZA MORELO			

OBJETIVOS

Objetivo general

- Mejorar los conocimientos y hábitos de alimentación de los adultos mayores, promoviendo la adopción de dietas equilibradas y nutritivas que contribuyan directamente a su calidad de vida y bienestar general.
- mediante actividades educativas, participativas, y reflexivas que fortalezcan su bienestar físico, emocional, y social.
- Fomentar la autonomía en la elección y preparación de alimentos nutritivos que contribuyan a mejorar su calidad de vida.

Objetivos Específicos

1. Proveer a los adultos mayores de información práctica y fácil de aplicar sobre los beneficios de los grupos de alimentos esenciales y cómo incorporarlos diariamente.
2. Motivar, incrementar la disposición de los adultos mayores para experimentar con recetas saludables y sencillas, que ellos mismos puedan preparar con alimentos que se adapten a su estilo de vida, y que sean disponibles para conseguir.
3. Fomentar la socialización: Crear un espacio de intercambio de saberes donde los adultos mayores puedan compartir recetas tradicionales, saludables y consejos de

cocina entre ellos, fortaleciendo el apoyo mutuo en el mantenimiento de una buena nutrición.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Oración a Dios.
Taller: Alimentación Saludable
Dinámica: "Nutrición en movimiento"

Desarrollo.
El tema de alimentación saludable se abordó con el propósito de fomentar en los adultos mayores la importancia de mantener hábitos alimentarios equilibrados adecuados a su edad y necesidades físicas, promoviendo su bienestar integral. La sesión se diseñó desde un enfoque participativo, considerando los saberes previos, las experiencias de vida y las costumbres alimenticias de cada participante.

- ✓ Para iniciar la actividad, se realizó una conversación entre los adultos mayores donde compartieron sus ideas sobre qué significa comer saludable y cómo han cambiado sus hábitos de alimentación a lo largo del tiempo.

Esto permitió que los adultos mayores reconocieran los sanos y nutritivos que son los alimentos que ellos reciben en los centros de vida. Y cómo esta alimentación ha mejorado en muchos de ellos el estilo de alimentarse más saludable. Valorando el consumo de alimentos naturales, las comidas caseras y las prácticas culturales asociadas a la alimentación.

- ✓ Posteriormente, se presentó la información sobre los grupos de alimentos y sus funciones principales.
  - Frutas y verduras: fuentes de vitaminas, minerales y fibra.
  - Cereales y tubérculos: aportan energía para las actividades diarias.
  - Legumbres y proteínas: esenciales para mantener la masa muscular.
  - Lácteos: importantes para la salud ósea.
  - Grasas saludables y agua: fundamentales para el equilibrio del organismo.
- ✓ A través de imágenes de frutas hechas en cartón y papel de color se facilitó la comprensión del tema. Se promovió la participación activa, haciendo preguntas, comentando recetas y comparando alimentos saludables con otros menos recomendables.

- ✓ Luego se realizó una dinámica práctica que integró el movimiento corporal y la recreación, "El baile nutrición en movimiento".

- ✓ En esta actividad, cada participante eligió una fruta y la colocó colgada en el cuello, antes de iniciar el baile se les preguntó por qué habían elegido esa fruta, lo que permitió explorar las preferencias y recuerdos asociados a los alimentos.

- ✓ Después, se desarrolló el baile con música alegre, representando con movimientos las acciones relacionadas con la fruta: pelar, cortar, exprimir, mezclar, y nombres de varias frutas.

- ✓ Esta experiencia no solo fortaleció la comprensión del tema, sino que también incentivó a la actividad física ligera, la interacción social y el disfrute colectivo, elementos esenciales para el bienestar en la adultez mayor.

- ✓ Una alimentación saludable no significa que el adulto mayor deje de comer lo que le gusta, sino aprender a equilibrar los distintos tipos de alimentos que necesitamos.

- ✓ Los alimentos se agrupan en cinco grupos principales, cada uno con funciones específicas en nuestro cuerpo.

- ✓ Les digo que comer frutas y verduras de muchos colores ayuda a proteger nuestro cuerpo y prevenir enfermedades. Sugiero incluir al menos dos porciones cada día, variando los colores y formas de preparación. se hizo recomendación sobre el plato saludable para el adulto mayor: verdura y frutas, proteínas magras, granos integrales como la avena, quinua, pan integral.

- ✓ Hidratación, Beber agua es fundamental se recomienda beber líquido a lo largo del día, incluso sin sentir sed. Otros nutrientes claves son las vitaminas y el calcio.
  Calcio: se encuentra en lácteos, pescado, salmón.
  Vitamina B12: importante para el cerebro, presente en carnes, huevos, pescado.
  Fibra: ayuda a la digestión; se encuentra en frutas, verduras y granos.
  Potasio: ayuda a controlar la presión arterial, presente en plátanos, espinaca, aguacate.

Cierre de la actividad:

Para finalizar se reflexionó sobre la importancia de mantener una dieta variada y equilibrada rica en frutas, verduras y agua.

Se recomendó evitar el consumo excesivo de azúcares, grasas y alimentos procesados.

Los participantes expresaron su compromiso con pequeños cambios en sus hábitos diarios, como aumentar el consumo de frutas, verduras, fibras y disminuir el consumo de alimentos altos en grasa y sal.

Se reforzó el mensaje de que la alimentación saludable no solo contribuye a prevenir enfermedades, sino que también mejora la energía, el estado de ánimo y la calidad de vida.

Se destacó que comer saludable debe ser una experiencia placentera que fortalece tanto el cuerpo como los lazos sociales.

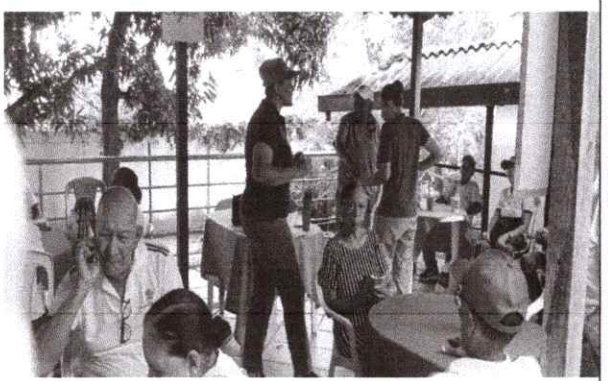
Quien Elaboro el Acta: __ILDA EPALZA MORELO

FUNDACIÓN AYÚDANOS	FO – GD-11.V01	Página 5 de 30
	FORMATO DE ACTA PARA REUNIONES O CAPACITACIONES	Fecha de Aprobación: 12/02/2025

Registro Fotográfico de la Actividad realizada.









Breve descripción de la actividad desarrollada:

- ✓ Cada participante eligió una fruta para colgarse en el cuello, creando un ambiente colorido y divertido.
- ✓ Las frutas seleccionadas fueron variadas, para representar diferentes grupos alimenticios.
- ✓ Se organizó una sesión de baile donde los participantes se movieron al ritmo de la música, esto no solo fomentó la actividad física, sino que también creó un sentido de comunidad y alegría entre los adultos mayores.
- ✓ La actividad ayudó a mejorar la movilidad y coordinación de los adultos mayores.

FUNDACIÓN AYÚDANOS	FO – GD-11.V01	Página 6 de 30
	FORMATO DE ACTA PARA REUNIONES O CAPACITACIONES	Fecha de Aprobación: 12/02/2025

- ✓ Se logró un diálogo sobre hábitos saludables, fortaleciendo el conocimiento sobre nutrición.
- ✓ El ambiente lúdico facilitó la interacción y la creación de lazos entre los participantes.

Tema Tratado:	**Alimentación saludable**	**Fecha:**	**20-10-2025**
FIRMA ASISTENTES			
Ítem	**Nombres y Apellidos**	**Firma**	

FO- GD-11.V01 Página 6 de 30
FORMATO DE ACTA PARA REUNIONES O CAPACITACIONES Fecha de Aprobación: 12/02/2025

Tema Tratado: Alimentación Saludable "Nutrición en Movimiento" Fecha: 20.10.2025

Central

FIRMA ASISTENTES

Ítem	Nombres y Apellidos	Firma
1	Ismenia Mesía	
2	Luis Montaño	
3	Lucas Mier	
4		
5		

ELABORÓ Tilda Espitia FIRMA Tilda E.

FUNDACION AYÚDANOS	FO – GD-11.V01	Pagina 4 de 4
	FORMATO DE ACTA PARA REUNIONES O CAPACITACIONES	Fecha de Aprobación: 12/02/2025

Tema Tratado:	Alimentación Saludable "Nutrición en Movimiento"	Fecha:	20-10-2025

Central

FIRMA ASISTENTES

Ítem	Nombres y Apellidos	Firma
1	Ismenia Mesia	
2	Luis Montaño	
3	Lucas Mier	
4		
5		

ELABORÓ Elda Espitia FIRMA Elda E.

FECHA:	DD 31	MM 10	AA 2025	MUNICIPIO	LA JAGUA DE IBIRICO	HORA DE INICIO	10:30 AM	HORA FINAL	11:10 AM
CENTRO DE VIDA Mia años dorados				LA PALMITA		DIRIGIDO A	Adulto mayor		
LINEA DE ACCIÓN DEL EJE				Envejecimiento saludable para una vida independiente					
TEMA TRATADO				Alimentación saludable Tema: "Nutrición en movimiento"					
REUNIÓN		CAPACITACIÓN	√	NOMBRE DE LOS PROFESIONALES RESPONSABLES		ILDA EPALZA MORELO			

OBJETIVOS

Objetivo general

- Mejorar los conocimientos y hábitos de alimentación de los adultos mayores, promoviendo la adopción de dietas equilibradas y nutritivas que contribuyan directamente a su calidad de vida y bienestar general.
- mediante actividades educativas, participativas, y reflexivas que fortalezcan su bienestar físico, emocional, y social.
- Fomentar la autonomía en la elección y preparación de alimentos nutritivos que contribuyan a mejorar su calidad de vida.

Objetivos Específicos

1. Proveer a los adultos mayores de información práctica y fácil de aplicar sobre los beneficios de los grupos de alimentos esenciales y cómo incorporarlos diariamente.
2. Motivar, incrementar la disposición de los adultos mayores para experimentar con recetas saludables y sencillas, que ellos mismos puedan preparar con alimentos que se adapten a su estilo de vida, y que sean disponibles para conseguir.

3. Fomentar la socialización: Crear un espacio de intercambio de saberes donde los adultos mayores puedan compartir recetas tradicionales, saludables y consejos de cocina entre ellos, fortaleciendo el apoyo mutuo en el mantenimiento de una buena nutrición

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Oración a Dios.
Taller: Alimentación Saludable
Dinámica: "Nutrición en movimiento"

Desarrollo.
El tema de alimentación saludable se abordó con el propósito de fomentar en los adultos mayores la importancia de mantener hábitos alimentarios equilibrados adecuados a su edad y necesidades físicas, promoviendo su bienestar integral. La sesión se diseñó desde un enfoque participativo, considerando los saberes previos, las experiencias de vida y las costumbres alimenticias de cada participante.

- ✓ Para iniciar la actividad, se realizó una conversación entre los adultos mayores donde compartieron sus ideas sobre qué significa comer saludable y cómo han cambiado sus hábitos de alimentación a lo largo del tiempo.

Esto permitió que los adultos mayores reconocieran los sanos y nutritivos que son los alimentos que ellos reciben en los centros de vida. Y cómo esta alimentación ha mejorado en muchos de ellos el estilo de alimentarse más saludable. Valorando el consumo de alimentos naturales, las comidas caseras y las prácticas culturales asociadas a la alimentación.

- ✓ Posteriormente, se presentó la información sobre los grupos de alimentos y sus funciones principales.
  - Frutas y verduras: fuentes de vitaminas, minerales y fibra.
  - Cereales y tubérculos: aportan energía para las actividades diarias.
  - Legumbres y proteínas: esenciales para mantener la masa muscular.
  - Lácteos: importantes para la salud ósea.
  - Grasas saludables y agua: fundamentales para el equilibrio del organismo.
- ✓ A través de imágenes de frutas hechas en cartón y papel de color se facilitó la comprensión del tema. Se promovió la participación activa, haciendo preguntas, comentando recetas y comparando alimentos saludables con otros menos recomendables.

- ✓ Luego se realizó una dinámica práctica que integró el movimiento corporal y la recreación, "El baile nutrición en movimiento".

- ✓ En esta actividad, cada participante eligió una fruta y la colocó colgada en el cuello, antes de iniciar el baile se les preguntó por qué habían elegido esa fruta, lo que permitió explorar las preferencias y recuerdos asociados a los alimentos.

- ✓ Después, se desarrolló el baile con música alegre, representando con movimientos las acciones relacionadas con la fruta: pelar, cortar, exprimir, mezclar, y nombres de varias frutas.

- ✓ Esta experiencia no solo fortaleció la comprensión del tema, sino que también incentivó a la actividad física ligera, la interacción social y el disfrute colectivo, elementos esenciales para el bienestar en la adultez mayor.

- ✓ Una alimentación saludable no significa que el adulto mayor deje de comer lo que le gusta, sino aprender a equilibrar los distintos tipos de alimentos que necesitamos.

- ✓ Los alimentos se agrupan en cinco grupos principales, cada uno con funciones específicas en nuestro cuerpo.

- ✓ Les digo que comer frutas y verduras de muchos colores ayuda a proteger nuestro cuerpo y prevenir enfermedades. Sugiero incluir al menos dos porciones cada día, variando los colores y formas de preparación. se hizo recomendación sobre el plato saludable para el adulto mayor: verdura y frutas, proteínas magras, granos integrales como la avena, quinua, pan integral.

- ✓ Hidratación, Beber agua es fundamental se recomienda beber líquido a lo largo del día, incluso sin sentir sed. Otros nutrientes claves son las vitaminas y el calcio.
  Calcio: se encuentra en lácteos, pescado, salmón.
  Vitamina B12: importante para el cerebro, presente en carnes, huevos, pescado.
  Fibra: ayuda a la digestión; se encuentra en frutas, verduras y granos.
  Potasio: ayuda a controlar la presión arterial, presente en plátanos, espinaca, aguacate.

Cierre de la actividad:

Para finalizar se reflexionó sobre la importancia de mantener una dieta variada y equilibrada rica en frutas, verduras y agua.

FUNDACIÓN AYÚDANOS	FO – GD-11.V01	Página 28 de 30
	FORMATO DE ACTA PARA REUNIONES O CAPACITACIONES	Fecha de Aprobación:
		12/02/2025

Se recomendó evitar el consumo excesivo de azúcares, grasas y alimentos procesados.

Los participantes expresaron su compromiso con pequeños cambios en sus hábitos diarios, como aumentar el consumo de frutas, verduras, fibras y disminuir el consumo de alimentos altos en grasa y sal.

Se reforzó el mensaje de que la alimentación saludable no solo contribuye a prevenir enfermedades, sino que también mejora la energía, el estado de ánimo y la calidad de vida.

Se destacó que comer saludable debe ser una experiencia placentera que fortalece tanto el cuerpo como los lazos sociales

Quien Elaboro el Acta: __ILDA EPALZA MORELO

Registro Fotográfico de la Actividad realizada.






Breve descripción de la actividad desarrollada:

- ✓ Cada participante eligió una fruta para colgarse en el cuello, creando un ambiente colorido y divertido.
- ✓ Las frutas seleccionadas fueron variadas, para representar diferentes grupos alimenticios.
- ✓ Se organizó una sesión de baile donde los participantes se movieron al ritmo de la música, esto no solo fomentó la actividad física, sino que también creó un sentido de comunidad y alegría entre los adultos mayores.
- ✓ La actividad ayudó a mejorar la movilidad y coordinación de los adultos mayores.

- ✓ Se logró un diálogo sobre hábitos saludables, fortaleciendo el conocimiento sobre nutrición.
- ✓ El ambiente lúdico facilitó la interacción y la creación de lazos entre los participantes.

Tema Tratado:	Alimentación saludable	Fecha:	31-10-2025

FIRMA ASISTENTES

Ítem	Nombres y Apellidos	Firma
1	Mario Emilio Daza	~~Mario Emilio Daza~~
2	Fradis Puello	
3	Judes Tapias	
4	Fatima Campo	
5	Jorge Palmeros	

CAPACITACIONES

Tema Tratado: Alimentación saludable "Nutrición en Movimiento" Fecha: 31-10-2025

FIRMA ASISTENTES

Ítem	Nombres y Apellidos	Firma
1	Mario Emilio Daza	~~Mario Emilio Daza~~
2	Fradis Puello	
3	Judes Tapias	
4	Fatima Campo	
5	Jorge Palmeros	

ELABORO: Zulda Espitia FIRMA: Zulda E

AYUDANCOS | CAPACITACIONES | 12/02/2025

Tema Tratado:	Alimentación saludable "Nutrición en Movimiento"	Fecha:	31-10-2025

FIRMA ASISTENTES

Ítem	Nombres y Apellidos	Firma
1	María Emilia Daza	~~María Emilia Daza~~
2	Fradith Pulido	
3	Judis tapias	Judis tapias
4	Fatima Campo	Fatima Campo
5	Jorge Palmeros	Jorge Palmeros

ELABORÓ Zulda Espitia FIRMA Zulda E

FUNDACIÓN AYUDANOS	FO – GD-11.V01	Página 19 de 30
	FORMATO DE ACTA PARA REUNIONES O CAPACITACIONES	Fecha de Aprobación: 12/02/2025

FECHA:	DD 30	MM 10	AA 2025	MUNICIPIO	LA JAGUA DE IBIRICO	HORA DE INICIO	10 AM	HORA FINAL	10:30 AM
CENTRO DE VIDA Mis años dorado				BOQUERÓN		DIRIGIDO A	Adulto mayor		
LINEA DE ACCIÓN DEL EJE				Envejecimiento saludable para una vida independiente					
TEMA TRATADO				Alimentación saludable Tema: "Nutrición en movimiento"					
REUNIÓN		CAPACITACIÓN	√	NOMBRE DE LOS PROFESIONALES RESPONSABLES		ILDA EPALZA MORELO			

OBJETIVOS

Objetivo general

- Mejorar los conocimientos y hábitos de alimentación de los adultos mayores, promoviendo la adopción de dietas equilibradas y nutritivas que contribuyan directamente a su calidad de vida y bienestar general.
- mediante actividades educativas, participativas, y reflexivas que fortalezcan su bienestar físico, emocional, y social.
- Fomentar la autonomía en la elección y preparación de alimentos nutritivos que contribuyan a mejorar su calidad de vida.

Objetivos Específicos

1. Proveer a los adultos mayores de información práctica y fácil de aplicar sobre los beneficios de los grupos de alimentos esenciales y cómo incorporarlos diariamente.
2. Motivar, incrementar la disposición de los adultos mayores para experimentar con recetas saludables y sencillas, que ellos mismos puedan preparar con alimentos que se adapten a su estilo de vida, y que sean disponibles para conseguir.
3. Fomentar la socialización: Crear un espacio de intercambio de saberes donde los adultos mayores puedan compartir recetas tradicionales, saludables y consejos de

cocina entre ellos, fortaleciendo el apoyo mutuo en el mantenimiento de una buena nutrición

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Oración a Dios.
Taller: Alimentación Saludable
Dinámica: "Nutrición en movimiento"

Desarrollo.
El tema de alimentación saludable se abordó con el propósito de fomentar en los adultos mayores la importancia de mantener hábitos alimentarios equilibrados adecuados a su edad y necesidades físicas, promoviendo su bienestar integral. La sesión se diseñó desde un enfoque participativo, considerando los saberes previos, las experiencias de vida y las costumbres alimenticias de cada participante.

- ✓ En el Centro de Vida de Boquerón, el tema de alimentación saludable se inició con actividad física con los adultos mayores, con el propósito de activar el cuerpo, promover el movimiento y generar un ambiente de energía y bienestar.
  Esta dinámica permitió preparar tanto el cuerpo como la mente para abordar de manera más participativa el tema de alimentación saludable.

- ✓ Seguidamente se realizó una conversación entre los adultos mayores donde compartieron sus ideas sobre qué significa comer saludable y cómo han cambiado sus hábitos de alimentación a lo largo del tiempo.

Esto permitió que los adultos mayores reconocieran los sanos y nutritivos que son los alimentos que ellos reciben en los centros de vida. Y cómo esta alimentación ha mejorado en muchos de ellos el estilo de alimentarse más saludable. Valorando el consumo de alimentos naturales, las comidas caseras y las prácticas culturales asociadas a la alimentación.

- ✓ Posteriormente, se presentó la información sobre los grupos de alimentos y sus funciones principales.

  - Frutas y verduras: fuentes de vitaminas, minerales y fibra.
  - Cereales y tubérculos: aportan energía para las actividades diarias.
  - Legumbres y proteínas: esenciales para mantener la masa muscular.

- Lácteos: importantes para la salud ósea.
- Grasas saludables y agua: fundamentales para el equilibrio del organismo.

✓ A través de imágenes de frutas hechas en cartón y papel de color se facilitó la comprensión del tema. Se promovió la participación activa, haciendo preguntas, comentando recetas y comparando alimentos saludables con otros menos recomendables.

✓ Luego se realizó una dinámica práctica que integró el movimiento corporal y la recreación, "El baile nutrición en movimiento".

✓ En esta actividad, cada participante eligió una fruta y la colocó colgada en el cuello, antes de iniciar el baile se les preguntó por qué habían elegido esa fruta, lo que permitió explorar las preferencias y recuerdos asociados a los alimentos.

✓ Después, se desarrolló el baile con música alegre, representando con movimientos las acciones relacionadas con la fruta: pelar, cortar, exprimir, mezclar, y nombres de varias frutas.

✓ Esta experiencia no solo fortaleció la comprensión del tema, sino que también incentivó a la actividad física ligera, la interacción social y el disfrute colectivo, elementos esenciales para el bienestar en la adultez mayor.

✓ Una alimentación saludable no significa que el adulto mayor deje de comer lo que le gusta, sino aprender a equilibrar los distintos tipos de alimentos que necesitamos.

✓ Los alimentos se agrupan en cinco grupos principales, cada uno con funciones específicas en nuestro cuerpo.

✓ Les digo que comer frutas y verduras de muchos colores ayuda a proteger nuestro cuerpo y prevenir enfermedades. Sugiero incluir al menos dos porciones cada día, variando los colores y formas de preparación. se hizo recomendación sobre el plato saludable para el adulto mayor: verdura y frutas, proteínas magras, granos integrales como la avena, quinua, pan integral.

✓ Hidratación, Beber agua es fundamental se recomienda beber líquido a lo largo del día, incluso sin sentir sed. Otros nutrientes claves son las vitaminas y el calcio.
Calcio: se encuentra en lácteos, pescado, salmón.
Vitamina B12: importante para el cerebro, presente en carnes, huevos, pescado.
Fibra: ayuda a la digestión; se encuentra en frutas, verduras y granos.
Potasio: ayuda a controlar la presión arterial, presente en plátanos, espinaca, aguacate.

FUNDACIÓN AYÚDANOS	FO – GD-11.V01	Página 22 de 30
	FORMATO DE ACTA PARA REUNIONES O CAPACITACIONES	Fecha de Aprobación: 12/02/2025

Cierre de la actividad:

Para finalizar se reflexionó sobre la importancia de mantener una dieta variada y equilibrada rica en frutas, verduras y agua.

Se recomendó evitar el consumo excesivo de azúcares, grasas y alimentos procesados.

Los participantes expresaron su compromiso con pequeños cambios en sus hábitos diarios, como aumentar el consumo de frutas, verduras, fibras y disminuir el consumo de alimentos altos en grasa y sal.

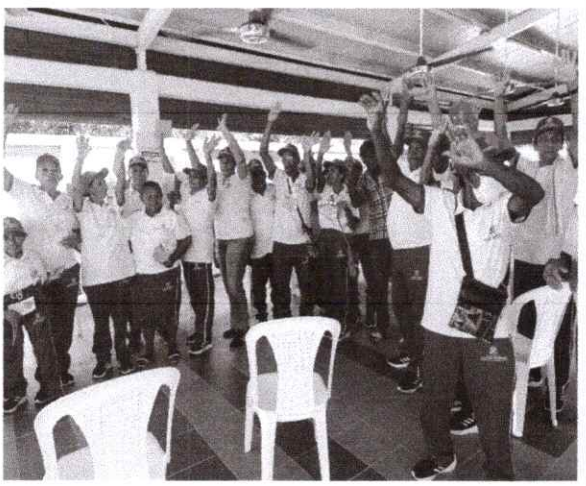
Se reforzó el mensaje de que la alimentación saludable no solo contribuye a prevenir enfermedades, sino que también mejora la energía, el estado de ánimo y la calidad de vida.

Se destacó que comer saludable debe ser una experiencia placentera que fortalece tanto el cuerpo como los lazos sociales.

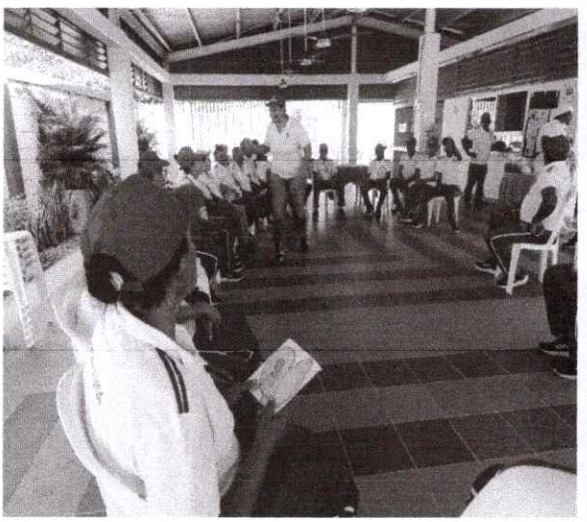
Quien Elaboro el Acta: __ILDA EPALZA MORELO

FUNDACIÓN AYÚDANOS	FO – GD-11.V01	Página 23 de 30
	FORMATO DE ACTA PARA REUNIONES O CAPACITACIONES	Fecha de Aprobación: 12/02/2025

Registro Fotográfico de la Actividad realizada.









Breve descripción de la actividad desarrollada:

- ✓ Cada participante eligió una fruta para colgarse en el cuello, creando un ambiente colorido y divertido.
- ✓ Las frutas seleccionadas fueron variadas, para representar diferentes grupos alimenticios.
- ✓ Se organizó una sesión de baile donde los participantes se movieron al ritmo de la música, esto no solo fomentó la actividad física, sino que también creó un sentido de comunidad y alegría entre los adultos mayores.
- ✓ La actividad ayudó a mejorar la movilidad y coordinación de los adultos mayores.

- ✓ Se logró un diálogo sobre hábitos saludables, fortaleciendo el conocimiento sobre nutrición.
- ✓ El ambiente lúdico facilitó la interacción y la creación de lazos entre los participantes.

Tema Tratado:	Alimentación saludable	Fecha:	30-10-2025

FIRMA ASISTENTES

Ítem	Nombres y Apellidos	Firma

AYUDANOS | CAPACITACIONES | 12/02/2025

Tema Tratado:	"Alimentación Saludable Nutrición en Movimiento"	Fecha:	30.10.2025

FIRMA ASISTENTES

Bogotá

Ítem	Nombres y Apellidos	Firma
1	José Molina	José Molina P.
2	Alirio Galeano	Alirio Galeano
3	Ana Cecilia Calle	Ana Calle
4	Velarmira Quiroz	Velarmira Quiroz
5	Martha Lopez	MARILSA LOPES

ELABORÓ Tilda Espitia FIRMA Tilda E.

AYUDANOS	CAPACITACIONES	12/02/2025

Tema Tratado:	Alimentación Saludable "Nutrición en Movimiento"	Fecha:	30.10.2025

FIRMA ASISTENTES

Bogotá

Ítem	Nombres y Apellidos	Firma
1	José Molina	José Molina P.
2	Alirio Galeano	Alirio Galeano
3	Ana Cecilia Calle	Ana Cecilia Calle
4	Velarmina Quiroz.	delalmina Quiroz
5	Maritza Lopez	MARILSA LOPES

ELABORÓ Tlda Espitia FIRMA Tlda E.

FECHA:	DD 29	MM 10	AA 2025	MUNICIPIO	LA JAGUA DE IBIRICO	HORA DE INICIO	9: 40 AM	HORA FINAL	10:20 AM
CENTRO DE VIDA Mis años dorado				LA VICTORIA		DIRIGIDO A	Adulto mayor		
LINEA DE ACCIÓN DEL EJE				Envejecimiento saludable para una vida independiente					
TEMA TRATADO				Alimentación saludable Tema: "Nutrición en movimiento"					
REUNIÓN		CAPACITACIÓN	√	NOMBRE DE LOS PROFESIONALES RESPONSABLES		ILDA EPALZA MORELO			

OBJETIVOS

Objetivo general

- Mejorar los conocimientos y hábitos de alimentación de los adultos mayores, promoviendo la adopción de dietas equilibradas y nutritivas que contribuyan directamente a su calidad de vida y bienestar general.
- mediante actividades educativas, participativas, y reflexivas que fortalezcan su bienestar físico, emocional, y social.
- Fomentar la autonomía en la elección y preparación de alimentos nutritivos que contribuyan a mejorar su calidad de vida.

Objetivos Específicos

1. Proveer a los adultos mayores de información práctica y fácil de aplicar sobre los beneficios de los grupos de alimentos esenciales y cómo incorporarlos diariamente.
2. Motivar, incrementar la disposición de los adultos mayores para experimentar con recetas saludables y sencillas, que ellos mismos puedan preparar con alimentos que se adapten a su estilo de vida, y que sean disponibles para conseguir.

3. Fomentar la socialización: Crear un espacio de intercambio de saberes donde los adultos mayores puedan compartir recetas tradicionales, saludables y consejos de cocina entre ellos, fortaleciendo el apoyo mutuo en el mantenimiento de una buena nutrición

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Oración a Dios.
Taller: Alimentación Saludable
Dinámica: "Nutrición en movimiento"

Desarrollo.
El tema de alimentación saludable se abordó con el propósito de fomentar en los adultos mayores la importancia de mantener hábitos alimentarios equilibrados adecuados a su edad y necesidades físicas, promoviendo su bienestar integral. La sesión se diseñó desde un enfoque participativo, considerando los saberes previos, las experiencias de vida y las costumbres alimenticias de cada participante.

- ✓ Para iniciar la actividad, se realizó una conversación entre los adultos mayores donde compartieron sus ideas sobre qué significa comer saludable y cómo han cambiado sus hábitos de alimentación a lo largo del tiempo.

Esto permitió que los adultos mayores reconocieran los sanos y nutritivos que son los alimentos que ellos reciben en los centros de vida. Y cómo esta alimentación ha mejorado en muchos de ellos el estilo de alimentarse más saludable. Valorando el consumo de alimentos naturales, las comidas caseras y las prácticas culturales asociadas a la alimentación.

- ✓ Posteriormente, se presentó la información sobre los grupos de alimentos y sus funciones principales.
  - Frutas y verduras: fuentes de vitaminas, minerales y fibra.
  - Cereales y tubérculos: aportan energía para las actividades diarias.
  - Legumbres y proteínas: esenciales para mantener la masa muscular.
  - Lácteos: importantes para la salud ósea.
  - Grasas saludables y agua: fundamentales para el equilibrio del organismo.
- ✓ A través de imágenes de frutas hechas en cartón y papel de color se facilitó la comprensión del tema. Se promovió la participación activa, haciendo preguntas, comentando recetas y comparando alimentos saludables con otros menos recomendables.

- ✓ Luego se realizó una dinámica práctica que integró el movimiento corporal y la recreación, "El baile nutrición en movimiento".

- ✓ En esta actividad, cada participante eligió una fruta y la colocó colgada en el cuello, antes de iniciar el baile se les preguntó por qué habían elegido esa fruta, lo que permitió explorar las preferencias y recuerdos asociados a los alimentos.

- ✓ Después, se desarrolló el baile con música alegre, representando con movimientos las acciones relacionadas con la fruta: pelar, cortar, exprimir, mezclar, y nombres de varias frutas.

- ✓ Esta experiencia no solo fortaleció la comprensión del tema, sino que también incentivó a la actividad física ligera, la interacción social y el disfrute colectivo, elementos esenciales para el bienestar en la adultez mayor.

- ✓ Una alimentación saludable no significa que el adulto mayor deje de comer lo que le gusta, sino aprender a equilibrar los distintos tipos de alimentos que necesitamos.

- ✓ Los alimentos se agrupan en cinco grupos principales, cada uno con funciones específicas en nuestro cuerpo.

- ✓ Les digo que comer frutas y verduras de muchos colores ayuda a proteger nuestro cuerpo y prevenir enfermedades. Sugiero incluir al menos dos porciones cada día, variando los colores y formas de preparación. se hizo recomendación sobre el plato saludable para el adulto mayor: verdura y frutas, proteínas magras, granos integrales como la avena, quinua, pan integral.

- ✓ Hidratación, Beber agua es fundamental se recomienda beber líquido a lo largo del día, incluso sin sentir sed. Otros nutrientes claves son las vitaminas y el calcio.
  Calcio: se encuentra en lácteos, pescado, salmón.
  Vitamina B12: importante para el cerebro, presente en carnes, huevos, pescado.
  Fibra: ayuda a la digestión; se encuentra en frutas, verduras y granos.
  Potasio: ayuda a controlar la presión arterial, presente en plátanos, espinaca, aguacate.

Cierre de la actividad:

Para finalizar se reflexionó sobre la importancia de mantener una dieta variada y equilibrada rica en frutas, verduras y agua.

Se recomendó evitar el consumo excesivo de azúcares, grasas y alimentos procesados.

FUNDACIÓN AYÚDANOS	FO – GD-11.V01	Página 16 de 30
	FORMATO DE ACTA PARA REUNIONES O CAPACITACIONES	Fecha de Aprobación:
		12/02/2025

Los participantes expresaron su compromiso con pequeños cambios en sus hábitos diarios, como aumentar el consumo de frutas, verduras, fibras y disminuir el consumo de alimentos altos en grasa y sal.

Se reforzó el mensaje de que la alimentación saludable no solo contribuye a prevenir enfermedades, sino que también mejora la energía, el estado de ánimo y la calidad de vida.

Se destacó que comer saludable debe ser una experiencia placentera que fortalece tanto el cuerpo como los lazos sociales

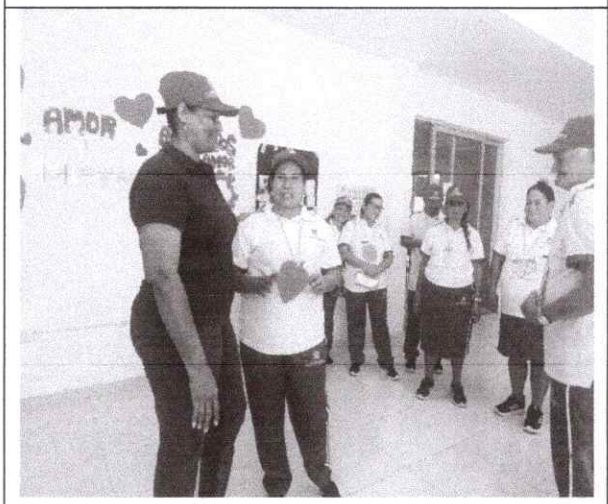
Quien Elaboro el Acta: ___ILDA EPALZA MORELO

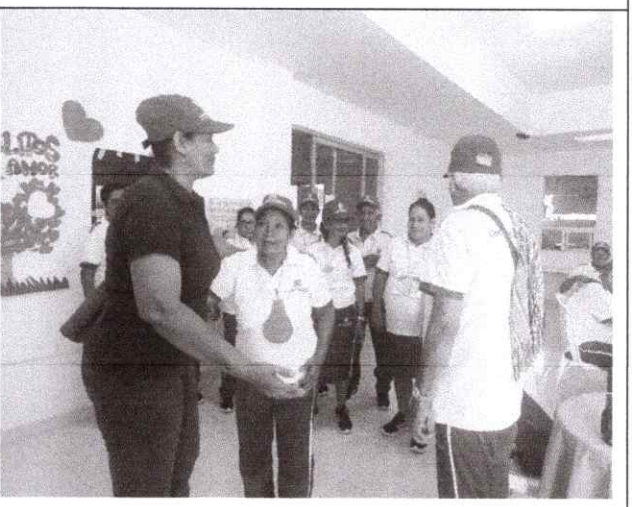
FUNDACIÓN AYÚDANOS	FO – GD-11.V01	Página 17 de 30
	FORMATO DE ACTA PARA REUNIONES O CAPACITACIONES	Fecha de Aprobación: 12/02/2025

Registro Fotográfico de la Actividad realizada.









Breve descripción de la actividad desarrollada:

- ✓ Cada participante eligió una fruta para colgarse en el cuello, creando un ambiente colorido y divertido.
- ✓ Las frutas seleccionadas fueron variadas, para representar diferentes grupos alimenticios.
- ✓ Se organizó una sesión de baile donde los participantes se movieron al ritmo de la música, esto no solo fomentó la actividad física, sino que también creó un sentido de comunidad y alegría entre los adultos mayores.
- ✓ La actividad ayudó a mejorar la movilidad y coordinación de los adultos mayores.

FUNDACIÓN AYÚDANOS	FO – GD-11.V01	Página 18 de 30
	FORMATO DE ACTA PARA REUNIONES O CAPACITACIONES	Fecha de Aprobación:
		12/02/2025

- ✓ Se logró un diálogo sobre hábitos saludables, fortaleciendo el conocimiento sobre nutrición.
- ✓ El ambiente lúdico facilitó la interacción y la creación de lazos entre los participantes.

Tema Tratado:	Alimentación saludable	Fecha:	29-10-2025
FIRMA ASISTENTES			
Ítem	Nombres y Apellidos	Firma	

FUNDACIÓN AYÚDANOS	FO – GD-11.V01	Pagina 4 de 4
	FORMATO DE ACTA PARA REUNIONES O CAPACITACIONES	Fecha de Aprobación
		12/02/2025

Tema Tratado:	Alimentos saludables "Nutrición en Movimiento"	Fecha:	29-10-2025
FIRMA ASISTENTES			
	La Victoria		

Ítem	Nombres y Apellidos	Firma
1	Adonai Marciales	Adonai Marciales
2	Manuel Francisco	
3	Marina Cardona	Marina Cardona
4	Celita Mas	Celita Mas
5	Teuix Avendaño	

ELABORÓ Ilda Espitia FIRMA Ilda E.

FUNDACIÓN AYÚDANOS	FO – GD-11.V01	Página 4 de 4
	FORMATO DE ACTA PARA REUNIONES O CAPACITACIONES	Fecha de Aprobación: 12/02/2025

Tema Tratado:	Alimentos saludables "Nutrición en Movimientos"	Fecha:	29-10-2025

FIRMA ASISTENTES

la victoria

Ítem	Nombres y Apellidos	Firma
1	Adenai Marciales	Adenai Marciales
2	Manuel Francisco	
3	Marina Cardona	Marina Cardona
4	celita mas	Celita mas
5	Teuix Avendaño	

ELABORÓ Tilda Epalza FIRMA Tilda E.

OBJETIVO. 1 PROMOCIÓN Y MANTENIMIENTO DE LA SALUD FÍSICA Y MENTAL

ACTA DE LOS TALLERES - TALLER EDUCATIVO

VIDA COMPLETA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA EL ADULTO MAYOR

Segundo Informe

FUNDACIÓN AYUDANOS

FUNDACIÓN AYÚDANOS	FO – GD-11.V01	Página 1 de 20
	FORMATO DE ACTA PARA REUNIONES O CAPACITACIONES	Fecha de Aprobación: 12/02/2025

FECHA:	DD 15	MM 09	AA 2025	MUNICIPIO	LA JAGUA DE IBIRICO	HORA DE INICIO	9 AM	HORA FINAL	9:30 AM
CENTRO DE VIDA Mis años dorados				CENTRAL		DIRIGIDO A	Adulto mayor		
LINEA DE ACCIÓN DEL EJE				Envejecimiento saludable para una vida independiente					
TEMA TRATADO				Hábitos saludables – taller lúdico adivina la fruta¨					
REUNIÓN		CAPACITACIÓN	√	NOMBRE DE LOS PROFESIONALES RESPONSABLES		ILDA EPALZA MORELO			

OBJETIVOS

Fomentar el conocimiento sobre los beneficios de las frutas y promover hábitos alimenticios, en un ambiente lúdico y participativo esenciales para una dieta equilibrada, incentivando en los participantes el desarrollo de hábitos saludables, la curiosidad por los alimentos naturales y la comprensión de su aporte nutricional.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1. Oración a Dios
2. Dinámica adivina la fruta
3. Desarrollo de la actividad

Esta actividad se inicia con una charla donde se les explica a los adultos sobre las vitaminas y minerales que contienen las frutas, y que además ayudan a mantener un peso saludable, contribuyendo a la salud del corazón y a combatir enfermedades.

Eje: manzana, ayuda a controlar el colesterol.

plátano: rico en potasio ideal para dar energía.

Naranja: rica en vitamina ¨c¨
Ayuda a fortalecer las defensas del organismo.

Cabe decir que las frutas son medicinas naturales que ayudan al cuerpo a funcionar mejor a medida que envejecemos.

Se les explicó sobre la importancia de consumir frutas con alto contenido de agua, ejem: patilla, melón, fresa, piña, pera.
Son frutas refrescantes y nuestro cuerpo necesita agua para funcionar bien.
Estas frutas ayudan a mantenerse hidratado, especialmente cuando hace mucho calor o no tenemos tanta sed.

seguidamente se realizó una actividad lúdica pedagógica. ¨ adivina la fruta¨

Donde se les mostraba diferentes frutas hechas en cartón, un adulto mayor hacia la descripción de la fruta sin decir el nombre, los participantes deben adivinar de qué fruta se trata, después de adivinar el adulto mayor habla de los beneficios de la fruta mencionada.

Y cuáles son las frutas que más le gustan y consumen.

Esta actividad es significativa porque permitió a los adultos mayores ejercitar la memoria de manera lúdica, fortalecer la interacción social y evocar recuerdos de hábitos alimenticios.

Cierre de la actividad
se dio una retroalimentación sobre incorporar más frutas en la alimentación,
y se recomienda consumir por porción, de acuerdo a la patología que presente el adulto mayor.

Quien Elaboro el Acta: ___ILDA EPALZA MORELO

FUNDACIÓN AYÚDANOS	FO – GD-11.V01	Página 3 de 20
	FORMATO DE ACTA PARA REUNIONES O CAPACITACIONES	Fecha de Aprobación: 12/02/2025

Registro Fotográfico de la Actividad realizada.









Breve descripción de la actividad desarrollada:

La presente actividad lúdica pedagógica no solo fomentará el conocimiento acerca las frutas y sus beneficios, sino que también reforzará hábitos de vida saludables en la población de la tercera edad.

FUNDACION AYUDANOS	FORMATO DE ACTA PARA REUNIONES O CAPACITACIONES	Fecha de Aprobación: 12/02/2025

Tema Tratado:	Adivina la Fruta central Habitos Saludables	Fecha:	15-09-2025

FIRMA ASISTENTES

Ítem	Nombres y Apellidos	Firma
1	Alicia Gonzalez	Alicia González
2	Luz Soledad Camargo	Luz Soledad
3	Angela Romero	Angela Romero
4	Delfida Parra	Delfida Parra
5	Flor Caraballo	

ELABORÓ Icda Espalza FIRMA Icda E

FUNDACIÓN AYÚDANOS	FO – GD-11.V01	Página 5 de 20
	FORMATO DE ACTA PARA REUNIONES O CAPACITACIONES	Fecha de Aprobación: 12/02/2025

FECHA:	DD 16	MM 09	AA 2025	MUNICIPIO	LA JAGUA DE IBIRICO	HORA DE INICIO	9 AM	HORA FINAL	9:30 AM
CENTRO DE VIDA Mis años dorados				17 DE FEBRERO		DIRIGIDO A	Adulto mayor		
LINEA DE ACCIÓN DEL EJE				Envejecimiento saludable para una vida independiente					
TEMA TRATADO				Hábitos saludables ¨adivina la fruta¨					
REUNIÓN		CAPACITACIÓN	V	NOMBRE DE LOS PROFESIONALES RESPONSABLES		ILDA EPALZA MORELO			

OBJETIVOS

Fomentar el conocimiento sobre los beneficios de las frutas y promover hábitos alimenticios, en un ambiente lúdico y participativo.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1. Oración a Dios
2. Dinámica adivina la fruta
3. Desarrollo de la actividad

Esta actividad se inicia con una charla donde se les explica a los adultos sobre las vitaminas y minerales que contienen las frutas, y que además ayudan a mantener un peso saludable, contribuyendo a la salud del corazón y a combatir enfermedades.

Eje: manzana, ayuda a controlar el colesterol.
plátano: rico en potasio ideal para dar energía.

Naranja: rica en vitamina ¨c¨

Ayuda a fortalecer las defensas del organismo.
Cabe decir que las frutas son medicinas naturales que ayudan al cuerpo a funcionar mejor a medida que envejecemos.

Se les explicó sobre la importancia de consumir frutas con alto contenido de agua, ejemplo: patilla, melón, fresa, piña, pera.
Son frutas refrescantes y nuestro cuerpo necesita agua para funcionar bien.
Estas frutas ayudan a mantenerse hidratado, especialmente cuando hace mucho calor o no tenemos tanta sed.

seguidamente se realizó una actividad lúdica pedagógica. ¨ adivina la fruta¨

Donde se les mostraba diferentes frutas echa en cartón, un adulto mayor hacia la descripción de la fruta sin decir el nombre, los participantes deben adivinar de que fruta se trata, después de adivinar el adulto mayor habla de los beneficios de la fruta mencionada.

Y cuáles son las frutas que más le gustan y consumen.

Esta actividad es significativa porque permitió a los adultos mayores ejercitar la memoria de manera lúdica, fortalecer la interacción social y evocar recuerdos de hábitos alimenticios.

Cierre de la actividad

se dio una retroalimentación sobre incorporar más frutas en la alimentación,
y se recomienda consumir por porción, de acuerdo a la patología que presente el adulto mayor.

Quien Elaboro el Acta: __ ILDA EPALZA MORELO

FUNDACIÓN AYÚDANOS	FO – GD-11.V01	Página 7 de 20
	FORMATO DE ACTA PARA REUNIONES O CAPACITACIONES	Fecha de Aprobación: 12/02/2025

Registro Fotográfico de la Actividad realizada.









Breve descripción de la actividad desarrollada:

La presente actividad lúdica pedagógica no solo fomentará el conocimiento acerca las frutas y sus beneficios, sino que también reforzará hábitos de vida saludables en la población de la tercera edad.

8173

FUNDACION AYUDANOS

FO – GD-11.V01 | Pagina 4 de 4

FORMATO DE ACTA PARA REUNIONES O CAPACITACIONES | Fecha de Aprobacion: 12/02/2025

Tema Tratado: Adivina la Fruta 17 de Feb Hábitos Saludables **Fecha:** 16-09-2025

FIRMA ASISTENTES

Ítem	Nombres y Apellidos	Firma
1	Esperanza Castro	Esperanza Castro
2	Ubaldo Castro	Ubaldo Castro F.
3	Carlos Perez	Carlo Perez
4	José Caro	Jose Caro
5	Juan Ríos	JUAN C. RÍOS

ELABORÓ Ilda Espitia FIRMA Ilda E

FUNDACIÓN AYÚDANOS	FO – GD-11.V01	Página 9 de 20
	FORMATO DE ACTA PARA REUNIONES O CAPACITACIONES	Fecha de Aprobación: 12/02/2025

FECHA:	DD 17	MM 09	AA 2025	MUNICIPIO	LA JAGUA DE IBIRICO	HORA DE INICIO	9 AM	HORA FINAL	9:30 AM
CENTRO DE VIDA Mis años dorado				LA VICTORIA		DIRIGIDO A	Adulto mayor		
LINEA DE ACCIÓN DEL EJE				Envejecimiento saludable para una vida independiente					
TEMA TRATADO				Hábitos saludables ¨adivina la fruta¨					
REUNIÓN		CAPACITACIÓN	√	NOMBRE DE LOS PROFESIONALES RESPONSABLES		ILDA EPALZA MORELO			

OBJETIVOS
Fomentar el conocimiento sobre los beneficios de las frutas y promover hábitos alimenticios, en un ambiente lúdico y participativo.
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD
1. Oración a Dios 2. Dinámica adivina la fruta 3. Desarrollo de la actividad Esta actividad se inicia con una charla donde se les explica a los adultos sobre las vitaminas y minerales que contienen las frutas, y que además ayudan a mantener un peso saludable, contribuyendo a la salud del corazón y a combatir enfermedades. Eje: manzana, ayuda a controlar el colesterol. plátano: rico en potasio ideal para dar energía.

Naranja: rica en vitamina ¨c¨
Ayuda a fortalecer las defensas del organismo.
Cabe decir que las frutas son como medicinas naturales que ayudan al cuerpo a funcionar mejor a medida que envejecemos.

Se les explicó sobre la importancia de consumir frutas con alto contenido de agua, ejem: patilla, melón, fresa, piña, pera.
Son frutas refrescantes y nuestro cuerpo necesita agua para funcionar bien.
Estas frutas ayudan a mantenerse hidratado, especialmente cuando hace mucho calor o no tenemos tanta sed.

seguidamente se realizó una actividad lúdica pedagógica. ¨ adivina la fruta¨

Donde se les mostraba diferentes frutas hechas en cartón, un adulto mayor hacía la descripción de la fruta sin decir el nombre, los participantes deben adivinar de qué fruta se trata, después de adivinar el adulto mayor habla de los beneficios de la fruta mencionada.

Y cuáles son las frutas que más le gustan y consumen.

Esta actividad es significativa porque permitió a los adultos mayores ejercitar la memoria de manera lúdica, fortalecer la interacción social y evocar recuerdos de hábitos alimenticios.

Cierre de la actividad

se dio una retroalimentación sobre incorporar más frutas en la alimentación,
y se recomienda consumir por porción, de acuerdo a la patología que presente el adulto mayor.

Quien Elaboro el Acta: __ ILDA EPALZA MORELO

FUNDACIÓN AYÚDANOS	FO – GD-11.V01	Página 11 de 20
	FORMATO DE ACTA PARA REUNIONES O CAPACITACIONES	Fecha de Aprobación: 12/02/2025

Registro Fotográfico de la Actividad realizada.









Breve descripción de la actividad desarrollada:

La presente actividad lúdica pedagógica no solo fomentará el conocimiento acerca las frutas y sus beneficios, sino que también reforzará hábitos de vida saludables en la población de la tercera edad.

FUNDACION AYUDANOS	FO – GD-11.V01	Página 4 de 4
	FORMATO DE ACTA PARA REUNIONES O CAPACITACIONES	Fecha de Aprobación: 12/02/2025

Tema Tratado:	Adivina la Fruta la Victoria Habitos Saludables	Fecha:	17.09.2025

FIRMA ASISTENTES

Ítem	Nombres y Apellidos	Firma
1	Adonai Marciales	Adonai Marciales
2	Silvino torres	Silvino torres
3	Nidia Montero	Nidia Montero
4	Anais Garcia	Anais
5	Juan jose Hurtado	Juan Jose Hurtado

ELABORÓ Ilda Espitia FIRMA Ilda E

FUNDACIÓN AYUDANOS	FO – GD-11.V01	Página 13 de 20
	FORMATO DE ACTA PARA REUNIONES O CAPACITACIONES	Fecha de Aprobación: 12/02/2025

FECHA:	DD 18	MM 09	AA 2025	MUNICIPIO	LA JAGUA DE IBIRICO	HORA DE INICIO	9 AM	HORA FINAL	9:30 AM
CENTRO DE VIDA Mis años dorado				BOQUERÓN		DIRIGIDO A	Adulto mayor		
LINEA DE ACCIÓN DEL EJE				Envejecimiento saludable para una vida independiente					
TEMA TRATADO				Hábitos saludables "adivina la fruta"					
REUNIÓN		CAPACITACIÓN	√	NOMBRE DE LOS PROFESIONALES RESPONSABLES		ILDA EPALZA MORELO			

OBJETIVOS

Fomentar el conocimiento sobre los beneficios de las frutas y promover hábitos alimenticios, en un ambiente lúdico y participativo.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1. Oración a Dios
2. Dinámica adivina la fruta
3. Desarrollo de la actividad

Esta actividad se inicia con una charla donde se les explica a los adultos sobre las vitaminas y minerales que contienen las frutas, y que además ayudan a mantener un peso saludable, contribuyendo a la salud del corazón y a combatir enfermedades.

Eje: manzana, ayuda a controlar el colesterol.

plátano: rico en potasio ideal para dar energía.

Naranja: rica en vitamina ¨c¨
Ayuda a fortalecer las defensas del organismo.
Cabe decir que las frutas son como medicinas naturales que ayudan al cuerpo a funcionar mejor a medida que envejecemos.

Se les explicó sobre la importancia de consumir frutas con alto contenido de agua, ejem: patilla, melón, fresa, piña, pera.
Son frutas refrescantes y nuestro cuerpo necesita agua para funcionar bien.
Estas frutas ayudan a mantenerse hidratado, especialmente cuando hace mucho calor o no tenemos tanta sed.

seguidamente se realizó una actividad lúdica pedagógica. ¨ adivina la fruta¨

Donde se les mostraba diferentes frutas echa en cartón, un adulto mayor hacia la descripción de la fruta sin decir el nombre, los participantes deben adivinar de que fruta se trata, después de adivinar el adulto mayor habla de los beneficios de la fruta mencionada.

Y cuáles son las frutas que más le gustan y consumen.

Esta actividad es significativa porque permitió a los adultos mayores ejercitar la memoria de manera lúdica, fortalecer la interacción social y evocar recuerdos de hábitos alimenticios.

Cierre de la actividad

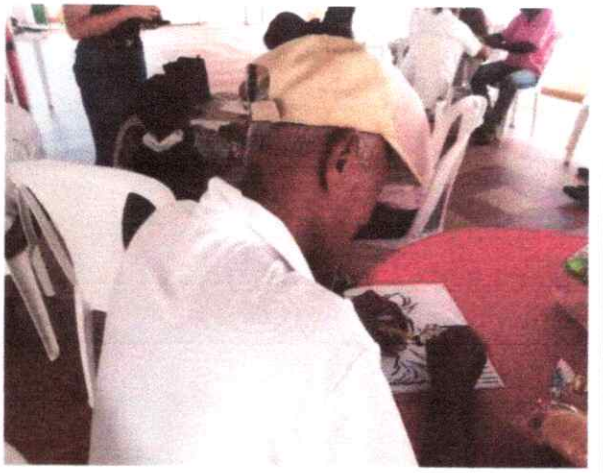
se dio una retroalimentación sobre incorporar más frutas en la alimentación,
y se recomienda consumir por porción, de acuerdo a la patología que presente el adulto mayor

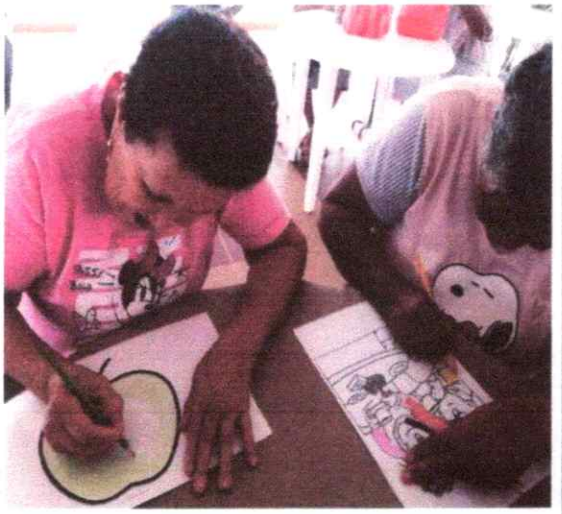
Quien Elaboro el Acta: __ ILDA EPALZA MORELO

FUNDACIÓN AYÚDANOS	FO – GD-11.V01	Página 15 de 20
	FORMATO DE ACTA PARA REUNIONES O CAPACITACIONES	Fecha de Aprobación: 12/02/2025

Registro Fotográfico de la Actividad realizada.









Breve descripción de la actividad desarrollada:

La presente actividad lúdica pedagógica no solo fomentará el conocimiento acerca las frutas y sus beneficios, sino que también reforzará hábitos de vida saludables en la población de la tercera edad.

	FO – GD-11.V01	Pagina 4 de 4
	FORMATO DE ACTA PARA REUNIONES O CAPACITACIONES	Fecha de Aprobacion 12/02/2025

Tema Tratado: Actividad la Fruta Boqueron Habitos Saludables Fecha: 18-09-2025

FIRMA ASISTENTES

Item	Nombres y Apellidos	Firma
1	José de los Angeles Molina	José Molina P.
2	José Martin Mendez.	
3	Alirio Galeano	Alirio Galeano
4	Ana cecilia calle Macias	
5	Reinaldo Villalovos	Reinaldo Villalobos

ELABORO Elda Espelza FIRMA Elda E.

182

FUNDACIÓN AYUDANOS	FO – GD-11.V01	Página 17 de 20
	FORMATO DE ACTA PARA REUNIONES O CAPACITACIONES	Fecha de Aprobación: 12/02/2025

FECHA:	DD 19	MM 09	AA 2025	MUNICIPIO	LA JAGUA DE IBIRICO	HORA DE INICIO	9 AM	HORA FINAL	9:30 AM
CENTRO DE VIDA Mia años dorados				LA PALMITA		DIRIGIDO A	Adulto mayor		
LINEA DE ACCIÓN DEL EJE				Envejecimiento saludable para una vida independiente					
TEMA TRATADO				Hábitos saludables "adivina la fruta"					
REUNIÓN		CAPACITACIÓN	√	NOMBRE DE LOS PROFESIONALES RESPONSABLES		ILDA EPALZA MORELO			

OBJETIVOS
Fomentar el conocimiento sobre los beneficios de las frutas y promover hábitos alimenticios, en un ambiente lúdico y participativo.
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD
1. Oración a Dios 2. Dinámica adivina la fruta 3. Desarrollo de la actividad Esta actividad se inicia con una charla donde se les explica a los adultos sobre las vitaminas y minerales que contienen las frutas, y que además ayudan a mantener un peso saludable, contribuyendo a la salud del corazón y a combatir enfermedades. Eje: manzana, ayuda a controlar el colesterol. plátano: rico en potasio ideal para dar energía.

FUNDACIÓN AYÚDANOS	FO – GD-11.V01	Página 18 de 20
	FORMATO DE ACTA PARA REUNIONES O CAPACITACIONES	Fecha de Aprobación: 12/02/2025

Naranja: rica en vitamina ¨c¨
Ayuda a fortalecer las defensas del organismo.
Cabe decir que las frutas son como medicinas naturales que ayudan al cuerpo a funcionar mejor a medida que envejecemos.

Se les explicó sobre la importancia de consumir frutas con alto contenido de agua, ejem: patilla, melón, fresa, piña, pera.
Son frutas refrescantes y nuestro cuerpo necesita agua para funcionar bien.
Estas frutas ayudan a mantenerse hidratado, especialmente cuando hace mucho calor o no tenemos tanta sed.

seguidamente se realizó una actividad lúdica pedagógica. ¨ adivina la fruta¨

Donde se les mostraba diferentes frutas echa en cartón, un adulto mayor hacia la descripción de la fruta sin decir el nombre, los participantes deben adivinar de que fruta se trata, después de adivinar el adulto mayor habla de los beneficios de la fruta mencionada.

Y cuáles son las frutas que más le gustan y consumen.

Esta actividad es significativa porque permitió a los adultos mayores ejercitar la memoria de manera lúdica, fortalecer la interacción social y evocar recuerdos de hábitos alimenticios.

Cierre de la actividad
se dio una retroalimentación sobre incorporar más frutas en la alimentación,
y se recomienda consumir por porción, de acuerdo a la patología que presente el adulto mayor.

Quien Elaboro el Acta: __ ILDA EPALZA MORELO

FUNDACIÓN AYÚDANOS	FO – GD-11.V01	Página 19 de 20
	FORMATO DE ACTA PARA REUNIONES O CAPACITACIONES	Fecha de Aprobación: 12/02/2025

Registro Fotográfico de la Actividad realizada.









Breve descripción de la actividad desarrollada:

La presente actividad lúdica pedagógica no solo fomentará el conocimiento acerca las frutas y sus beneficios, sino que también reforzará hábitos de vida saludables en la población de la tercera edad.

FUNDACIÓN AYÚDANOS	FO – GD-11.V01	Página 20 de 20
	FORMATO DE ACTA PARA REUNIONES O CAPACITACIONES	Fecha de Aprobación: 12/02/2025

Tema Tratado:	**Hábitos saludables**	**Fecha:**	**19-09-2025**

FIRMA ASISTENTES

Ítem	Nombres y Apellidos	Firma
1	Yanis Emilia Daza	Yanis Emilia Daza
2	Madilis Duello	
3	Luz Stella angarita	
4	Leidis Lapeira	
5	Emelia Camargo	

ELABORÓ_____FIRMA__ILDA EPALZA MORELO

OBJETIVO. 1 PROMOCIÓN Y MANTENIMIENTO DE LA SALUD FÍSICA Y MENTAL

ACTA DE LOS TALLERES - TALLER EDUCATIVO

VIDA COMPLETA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA EL ADULTO MAYOR

Primer Informe

FUNDACIÓN AYUDANOS

TALLER: ALIMENTACION SALUDABLE

POBLACION: Adultos mayores

OBJETIVO GENERAL

Promover hábitos saludables en la tercera edad fortaleciendo el autocuidado, la autonomía, el bienestar físico y emocional

ORACION

ACTIVIDAD DE BIENVENIDA

DINAMICA: MI PLATO FAVORITO

Cada participante comparte cuál es su alimento que más disfruta comer y por que

TEMA: Alimentación saludable para la tercera edad

Se realizó una charla con los adultos mayores del centro de vida Mis años dorados Central, 17 de febrero, La Victoria, Boquerón y La Palmita, donde se les explica los beneficios e importancia de consumir una alimentación saludable, y como esta contribuye al bienestar físico y mental, a la prevención de enfermedades, mejorando su calidad de vida, brindando herramientas prácticas para identificar los grupos de alimentos y aprender a combinarlos de manera equilibrada en un plato saludable.

Actividad practica

JUEGO: Arma tu plato saludable

Esta actividad consiste en formar grupos pequeños para armar un plato saludable para un adulto mayor.

Los participantes seleccionaran los diferentes alimentos representados creativamente (proteínas, verduras, frutas y cereales) para crear un plato equilibrado.

Esta dinámica permitió observar la importancia y la variedad de consumir una alimentación balanceada para la tercera edad donde cada grupo explica su elección, y l se dan las respectivas retroalimentaciones.

Para cerrar la actividad se dan las siguientes recomendaciones: beber agua constantemente, consumir mas frutas y verduras, reducir fritos y procesados, establecer horarios para consumir los alimentos.

Powered by CamScanner

LA JAGUA DE IBIRICO

PROGRAMA DE FORTALECIMIENTO DE LA ATENCIÓN INTEGRAL EN SERVICIOS DE ALIMENTACIÓN, PROMOCIÓN DE LA SALUD, INTEGRACIÓN SOCIAL, DEPORTE, CULTURA, RECREACIÓN Y ACTIVIDADES PRODUCTIVAS PARA EL MEJORAMIENTO DE LA CALIDAD DE VIDA DE LAS PERSONAS MAYORES EN CONDICIÓN DE VULNERABILIDAD QUE VIVEN EN EL MUNICIPIO DE LA JAGUA DE IBIRICO.

Formato 004

ACTIVIDADES PSICOSOCIALES

Centro de Vida:	Mis Años Dorados 17 de febrero
Responsable : Hilda Epalza	**Cargo:** Tec. Nutrición
Fecha: 19-08-2025	**Beneficiarios:** Adultos Mayor
Nombre de la actividad	Alimentación Saludable
Tipo de Actividad	Lúdica Pedagógica

Participantes de la Actividad

(Los aquí firmantes en calidad de veedores del programa damos fe que la actividad se realizó de manera satisfactoria con los beneficiarios del centro de vida)

NOMBRES Y APELLIDOS	CEDULA	FIRMA
Juan Carlos Rios	77100491	Juan C. Rios
Norbertho orozco	12643253	Norberto Felipe
Manuel De Armas	17802770	Manuel De Armas
Dionilda Bosto	36590616	Dionilda Bosto
Felix Ramirez	12715127	Felix Ramirez

Descripción de la Actividad

Powered by CamScanner

LA JAGUA DE IBIRICO

PROGRAMA DE FORTALECIMIENTO DE LA ATENCIÓN INTEGRAL EN SERVICIOS DE ALIMENTACIÓN, PROMOCIÓN DE LA SALUD, INTEGRACIÓN SOCIAL, DEPORTE, CULTURA, RECREACIÓN Y ACTIVIDADES PRODUCTIVAS PARA EL MEJORAMIENTO DE LA CALIDAD DE VIDA DE LAS PERSONAS MAYORES EN CONDICIÓN DE VULNERABILIDAD QUE VIVEN EN EL MUNICIPIO DE LA JAGUA DE IBIRICO.

Formato 004

ACTIVIDADES PSICOSOCIALES

Centro de Vida: Mis Años Dorados Central	
Responsable : Hilda Epalza **Cargo:** tec. Nutrición	
Fecha: 19-05-25	**Beneficiarios:** Adultos Mayor
Nombre de la actividad Alimentación Saludable	
Tipo de Actividad Lúdica Pedagógica	

Participantes de la Actividad

(Los aquí firmantes en calidad de veedores del programa damos fe que la actividad se realizó de manera satisfactoria con los beneficiarios del centro de vida)

NOMBRES Y APELLIDOS	CEDULA	FIRMA
Ana Nieves Quintero	49686843	AnaNieveQuinteroAngarita
Saul cadena	12520321	SAUL CADENA
Cristina Pinedo	49725251	cristina pinedo
Eucaris Pedroza	57408177	Eucaris Pedroza
Delfida parra	26737823	Delfida parra.

Descripción de la Actividad

Powered by CamScanner

LA JAGUA DE IBIRICO

PROGRAMA DE FORTALECIMIENTO DE LA ATENCIÓN INTEGRAL EN SERVICIOS DE ALIMENTACIÓN, PROMOCIÓN DE LA SALUD, INTEGRACIÓN SOCIAL, DEPORTE, CULTURA, RECREACIÓN Y ACTIVIDADES PRODUCTIVAS PARA EL MEJORAMIENTO DE LA CALIDAD DE VIDA DE LAS PERSONAS MAYORES EN CONDICIÓN DE VULNERABILIDAD QUE VIVEN EN EL MUNICIPIO DE LA JAGUA DE IBIRICO.

Formato 004

ACTIVIDADES PSICOSOCIALES

Centro de Vida:	Mis Años Dorados La Victoria
Responsable :	Hilda Espinosa **Cargo:** tec. Nutrición
Fecha: 30-05-2025	**Beneficiarios:**
Nombre de la actividad	Alimentación Saludable
Tipo de Actividad	Lúdica Pedagógica

Participantes de la Actividad

(Los aquí firmantes en calidad de veedores del programa damos fe que la actividad se realizó de manera satisfactoria con los beneficiarios del centro de vida)

NOMBRES Y APELLIDOS	CEDULA	FIRMA
INES PARAZONA	27615657	
[illegible] AVENDAÑO	42775244	
Margot Perez	37315073	Margot Perez Rangel
Ovidia Maria Jaime	36585201	
LUIS ENRIQUE CANARIO	5016815	

Descripción de la Actividad

Powered by CamScanner

LA JAGUA DE IBIRICO

PROGRAMA DE FORTALECIMIENTO DE LA ATENCIÓN INTEGRAL EN SERVICIOS DE ALIMENTACIÓN, PROMOCIÓN DE LA SALUD, INTEGRACIÓN SOCIAL, DEPORTE, CULTURA, RECREACIÓN Y ACTIVIDADES PRODUCTIVAS PARA EL MEJORAMIENTO DE LA CALIDAD DE VIDA DE LAS PERSONAS MAYORES EN CONDICIÓN DE VULNERABILIDAD QUE VIVEN EN EL MUNICIPIO DE LA JAGUA DE IBIRICO

Formato 004

ACTIVIDADES PSICOSOCIALES

Centro de Vida:	Hijos Años Dorados Bogeróu
Responsable : Hilda Espitia	**Cargo:** tec. Notificación
Fecha: 21-08-2025	**Beneficiarios:** Adultos Mayor
Nombre de la actividad	Alimentación Saludable
Tipo de Actividad	Lúdica Pedagógica

Participantes de la Actividad

(Los aquí firmantes en calidad de veedores del programa damos fe que la actividad se realizó de manera satisfactoria con los beneficiarios del centro de vida)

NOMBRES Y APELLIDOS	CEDULA	FIRMA
José Molina P.	12521173	José Molina
" "	125 24403	" "
Edison Bolaño P.	5015312	
Engelberto Ragel	85436202	Engelberto R
Hospedy, O. de Jesús	32668731	Hospedy, O. de Jesús

Descripción de la Actividad

Powered by CamScanner

LA JAGUA DE IBIRICO

PROGRAMA DE FORTALECIMIENTO DE LA ATENCIÓN INTEGRAL EN SERVICIOS DE ALIMENTACIÓN, PROMOCIÓN DE LA SALUD, INTEGRACIÓN SOCIAL, DEPORTE, CULTURA, RECREACIÓN Y ACTIVIDADES PRODUCTIVAS PARA EL MEJORAMIENTO DE LA CALIDAD DE VIDA DE LAS PERSONAS MAYORES EN CONDICIÓN DE VULNERABILIDAD QUE VIVEN EN EL MUNICIPIO DE LA JAGUA DE IBIRICO.

Formato 004

ACTIVIDADES PSICOSOCIALES

Centro de Vida: Mis Años Dorados La Palmita	
Responsable : Hilda Espitia	**Cargo:** tec. Nutrición
Fecha: 08-2025	**Beneficiarios:** Adultos Mayor
Nombre de la actividad Alimentación Saludable	
Tipo de Actividad Lúdica Pedagógica	

Participantes de la Actividad

(Los aquí firmantes en calidad de veedores del programa damos fe que la actividad se realizo de manera satisfactoria con los beneficiarios del centro de vida)

NOMBRES Y APELLIDOS	CEDULA	FIRMA
Jorge Fonseca	12.520.333	Jorge Fonseca
Digna Camargo	42470052	Digna Camargo
Raquel Fuentes	77018010	Raquel Fuentes
Fatima Campo	49740013	Fatima C.
Dianith Barrera	36572428	Dianith

Descripción de la Actividad

Powered by CamScanner

EVIDENCIAS TALLER HABITOS SALUDABLES

COMEDOR CENTRAL













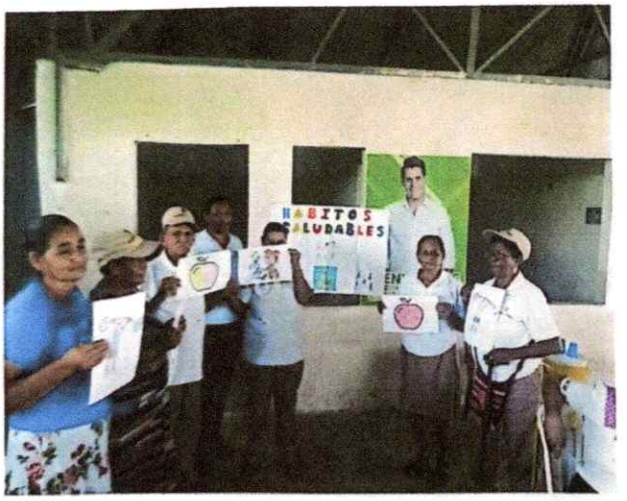




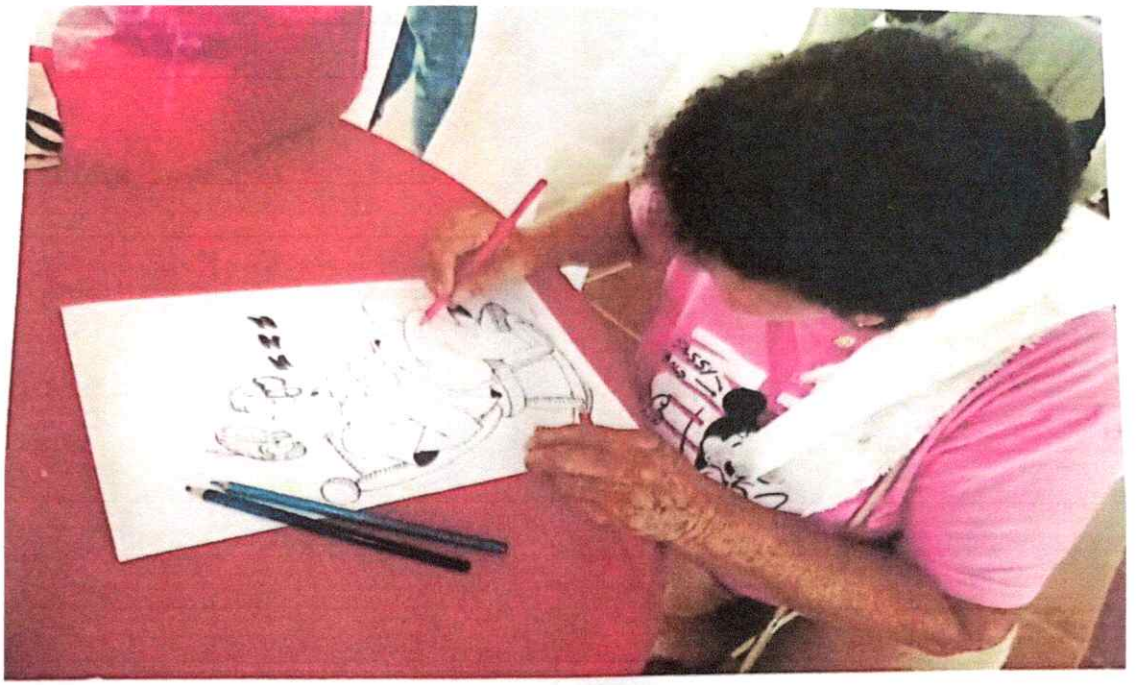
COMEDOR 17 DE FEBRERO

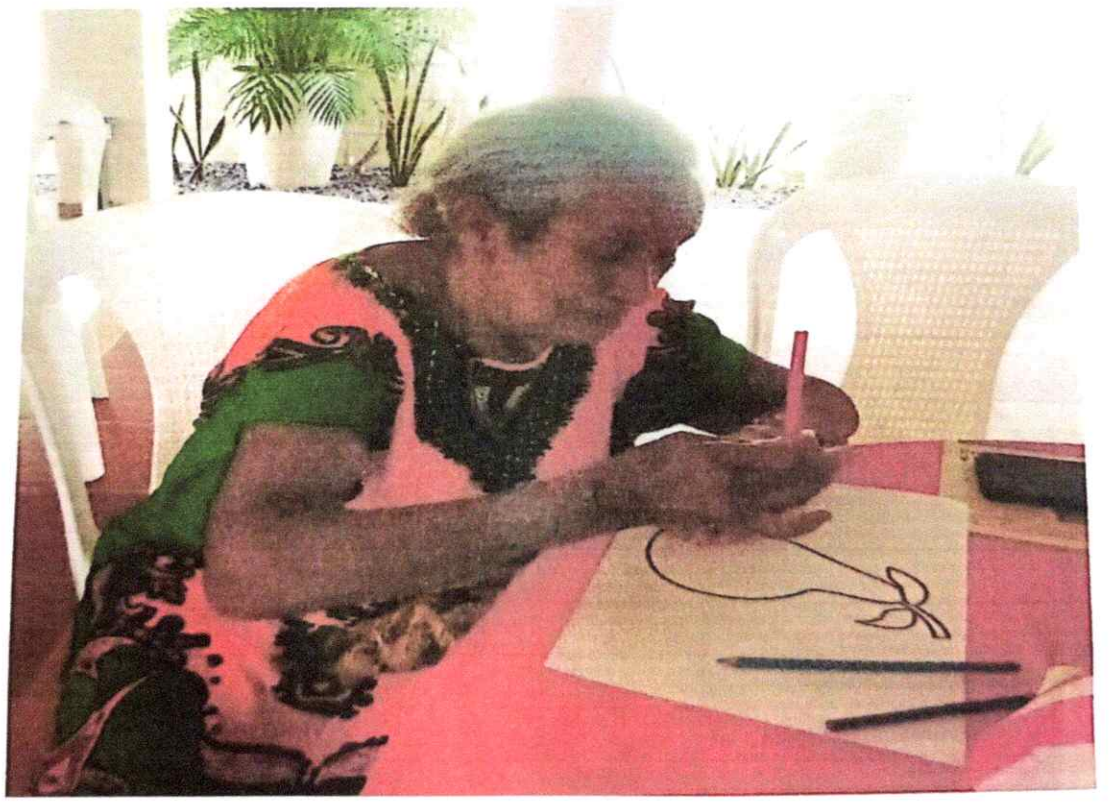




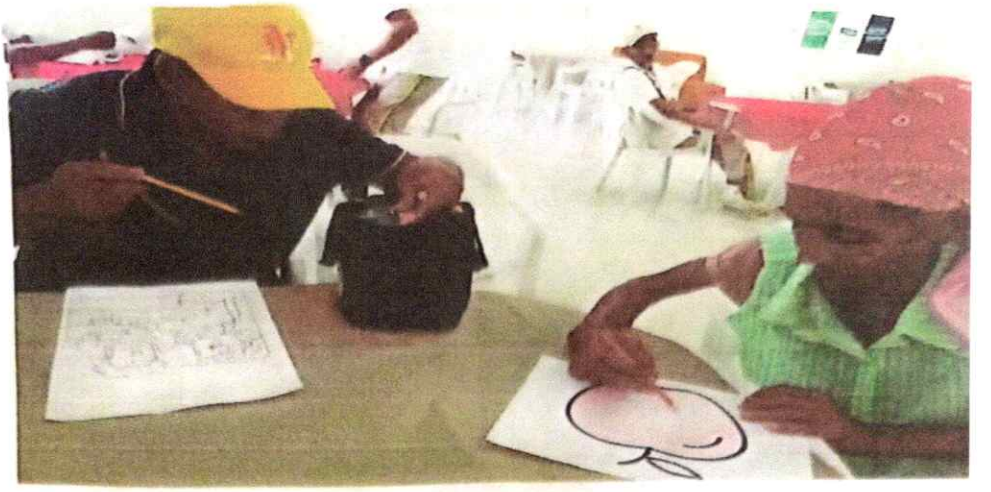


COMEDOR BOQUERON

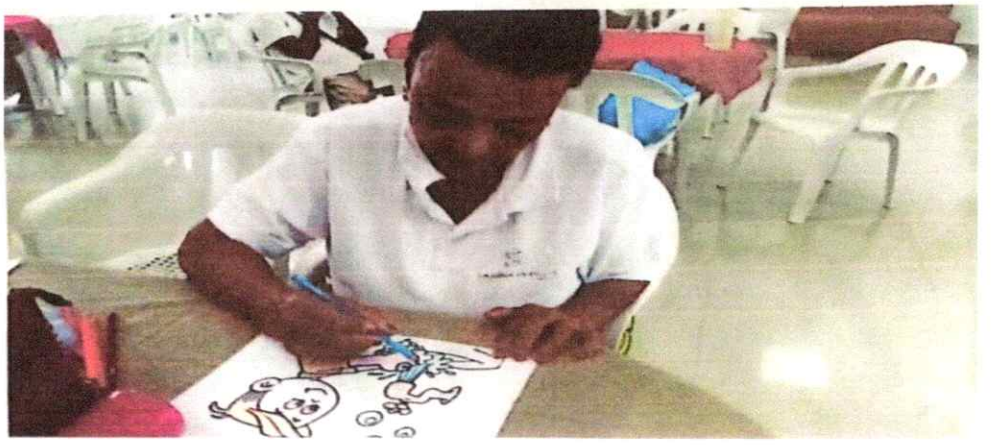




COMEDOR LA PALMITA







TEMA: BENEFICIOS DE LAS FRUTAS

POBLACION: Adultos mayor

OBGETIVO GENERAL: Reforzar conocimientos sobre la importancia nutricional de las frutas

Promover la salud y generar un espacio de interacción significativo

ORACION

ACTIVIDAD DE BIENVENIDA

DINAMICA: FORMEMOS PAREJAS DE FRUTAS

CHARLA EDUCATIVA

BENEFICIOS DE LAS FRUTAS

Se dicta una charla con los adultos mayores del centro de vida **mis años dorados** Central, 17 de febrero, La Palmita, La Victoria y Boqueròn. Donde luego de escuchar sus puntos de vista se les explica lo importante que es incluir las frutas en su alimentación, ya que estas aportan vitaminas, fibras y minerales, además son fuente de hidratación, teniendo en cuenta que su consumo debe ser en porciones pequeñas teniendo en cuenta la patología de cada persona.

El consumo de fruta ayuda al proceso de la digestión y a mantener una vida activa y saludable.

ACTIVIDAD PRACTICA

JUEGO: FORMEMOS PAREJAS DE FRUTAS

Se les muestra por grupos pequeños una variedad de fichas con imágenes de frutas, para que ellos observen y visualicen donde esta cada una, luego se colocan las fichas al contrario para que ellos puedan recordad el lugar de cada una para formar parejas de frutas.

Con esto estimulan la creatividad, la concentración y la diversión sana.

RECOMENDACIONES:

No excederse en el consumo de frutas teniendo en cuenta sus patologías.

Formato 004

ACTIVIDADES PSICOSOCIALES

Centro de Vida:	Mis Años Dorados Central
Responsable :	**Cargo:**
Fecha: 25-08-2025	**Beneficiarios:** Adultos Mayor
Nombre de la actividad	Beneficio de la Frutas En una alimentación Saludable
Tipo de Actividad	Lúdica, Pedagógica

Participantes de la Actividad

(Los aqui firmantes en calidad de veedores del programa damos fe que la actividad se realizó de manera satisfactoria con los beneficiarios del centro de vida)

NOMBRES Y APELLIDOS	CEDULA	FIRMA
Oslaudo Contillo	3889558	Orlando Contillo
Eucaris Peñaloza	57408177	Eucaris Peñaloza
Leila Mesa	36570547	Leila Mesa
Delfida Parra	26737823	Delfida Parra
Ana Nieves Quintero	49686843	

Descripción de la Actividad